

KONTRIBUSI *POWER* OTOT LENGAN TERHADAP TEMBAKAN *THREE POINT* OLAHRAGA BOLA BASKET SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 SEI APIT KABUPATEN SIAK

SKRIPSI


*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*




OLEH
ANDRYAN FATWA DELISY
146610117

PEMBIMBING UTAMA

PEMBIMBING PENDAMPING


Dr. Zainur, M.Pd
NIDN. 0001096909


Rezki, S.Pd, M.Pd
NIDN : 1012038501

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2019

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

JUDUL :

KONTRIBUSI POWER OTOT LENGAN TERHADAP TEMBAKAN
THREE POINT OLAHRAGA BOLA BASKET SISWA KELAS XI
SMA NEGERI 1 SEI APIT KABUPATEN SIAK


Dipersiapkan oleh :

Nama : **ANDRYAN FATWA DELISY**
NPM : **146610117**
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

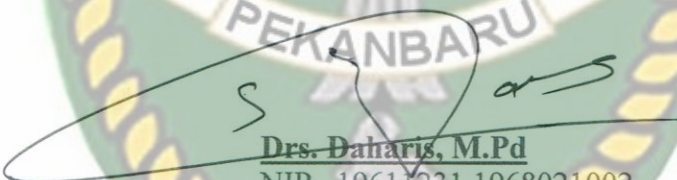
Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Dr. Zainur, M.Pd
NIDN. 0001096909


Rezki, S.Pd, M.Pd
NIDN : 1012038501

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi


Drs. Daharis, M.Pd
NIP . 19611231 1968021002
NIDN. 0020046109

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau
a/n Wakil Dekan Bidang Akademik


Dr. Sri Amnah S, S.Pd., M.Si
NIP. 19701007 1998032002
NIDN. 0007107005

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI


Nama : **ANDRYAN FATWA DELISY**
NPM : **146610117**
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Kontribusi power otot lengan terhadap tembakan *three point* olahraga bola basket siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sei Apit Kabupaten Siak.

Disetujui Oleh :

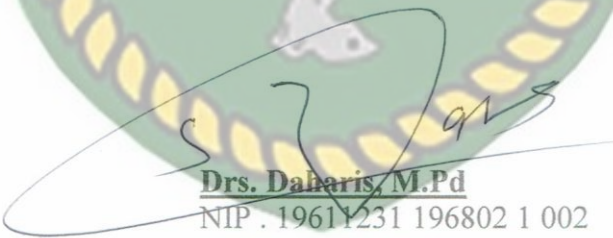
Pembimbing Utama


Dr. Zainur, M.Pd
NIDN. 0001096909

Pembimbing Pendamping


Rezki, S.Pd, M.Pd
NIDN : 1012038501

Mengetahui
Ketua Program Studi Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau


Drs. Daharis, M.Pd
NIP . 19611231 196802 1 002
NIDN. 0020046109

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : **ANDRYAN FATWA DELISY**
NPM : **146610117**
Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul : **“Kontribusi power otot lengan terhadap tembakan *three point* olahraga bola basket siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sei Apit Kabupaten Siak”**.

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Dr. Zainur, M.Pd
NIDN. 0001096909


Rezki, S.Pd, M.Pd
NIDN : 1012038501

ABSTRAK

ANDRYAN FATWA DELISY (2019) : Kontribusi power otot lengan terhadap tembakan *three point* olahraga bola basket siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sei Apit Kabupaten Siak.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi power otot lengan terhadap tembakan *three point* olahraga bola basket siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sei Apit Kabupaten Siak. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Sampel penelitian ini siswa putra kelas XI IPS 2 SMA Negeri 1 Sei Apit Kabupaten Siak yang berjumlah 15 orang siswa. Teknik sampel dalam penelitian ini adalah total sampling, dengan demikian jumlah sampel adalah 15 orang mahasiswa. Dari perhitungan menggunakan rumus korelasi *product moment*, didapatkan nilai sebagai berikut : r hitung sebesar 0,582. Nilai r tabel pada $n = 15$ atau $df = 13$ (5%) adalah 0,510. Hasil perbandingan didapatkan bawah $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$ atau $0,582 < 0,510$. Koefisien determinasi 33,9%. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat kontribusi yang signifikan *power* otot lengan terhadap hasil *Shooting three point* permainan bola basket siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sei Apit Kabupaten Siak dengan persentase hanya sebesar 33,9%.

Kata kunci : Power Otot Lengan, Three Point, Bola Basket

ABSTRACT

ANDRYAN FATWA DELISY (2019): The contribution of arm muscle power to the three-point shots of basketball in class XI student of SMA Negeri 1 Sei Apit, Siak Regency.

The purpose of this study was to determine the contribution of arm muscle power to the three-point shots of basketball in the eleventh grade students of SMA Negeri 1 Sei Apit, Siak Regency. This type of research is correlational. The sample of this study was the male students of class XI IPS 2 of SMA Negeri 1 Sei Apit, Siak Regency, totaling 15 students. The sample technique in this study was total sampling, thus the number of samples was 15 students. From calculations using the product moment correlation formula, the following values are obtained: r count of 0.582. The value of r table at $n = 15$ or $df = 13$ (5%) is 0.510. The comparison results are obtained under r count $>$ r table or $0.582 > 0.510$. Determination coefficient 33,9%. The conclusion of this study is that there is significant contribution of arm muscle power to the results of shooting *three point* basketball game for class XI students of SMA Negeri 1 Sei Apit in Siak Regency with a percentage of only 33,9%.

Keywords: Arm Muscle Power, Three Point, Basketball

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : **ANDRYAN FATWA DELISY**
NPM : 146610117
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing Utama : Dr. Zainur, M.Pd
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Kontribusi power otot lengan terhadap tembakan *three point* olahraga bola basket siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sei Apit Kabupaten Siak


Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
20-10-2017	Judul diterima dan diberikan pembimbing	
25-02-2019	- Tambahkan teori tentang power otot lengan dan konsisten dalam penulisan - Masukkan teori tentang shooting 3 point serta langkah-langkahnya	
02-03-2019	Perbaiki cara pengutipan dan lampirkan seluruhnya dalam daftar pustaka	
12-04-2019	Perbaiki Bab III	
09-03-2018	Acc ujian seminar	
17-11-2018	Seminar proposal	
19-07-2019	Perlihatkan video penelitian	
05-08-2019	- Perbaiki kesimpulan dan pembahasan - Buat abstrak - Buat berita acara bimbingan	
16-08-2019	Lengkapi lembar pengesahan	
20-08-2019	Acc ujian skripsi	

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

Pekanbaru, Oktober 2019
Wakil Dekan Bidang Akademik







Dr. Sri Amnah S., S.Pd., M.Si
19701007 1998032002
NIDN. 0007107005


BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : ANDRYAN FATWA DELISY
 NPM : 146610117
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Pembimbing Pendamping : Rezki, S.Pd, M.Pd
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Judul Skripsi : Kontribusi power otot lengan terhadap tembakan *three point* olahraga bola basket siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sei Apit Kabupaten Siak

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
20-10-2017	Judul diterima dan diberikan pembimbing	
25-08-2018	Latar belakang penelitian	
01-09-2018	Perbaiki hasil observasi dan identifikasi masalah	
06-09-2018	Tambahkan teori tentang power otot lengan dan <i>shooting</i> bola basket dari jurnal yang kompeten serta ulas teori tersebut	
24-10-2018	Acc ujian seminar	
17-11-2018	Ujian seminar	
19-07-2019	1. Perbaiki tata cara penulisan dan pengutipan 2. Ulas setiap kutipan yang ada 3. Perbaiki sesuai saran	
12-08-2019	Perbaiki analisa data dan juga perbaiki pembahasan	
19-08-2019	Perbaiki abstrak dan lengkapi lembar pengesahan	
22-08-2019	Acc Ujian Skripsi	

Pekanbaru, Oktober 2019
 Wakil Dekan Bidang Akademik


Dr. Siti Aminah S, S.Pd., M.Si
 19701007 1998032002
 NIDN. 0007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **ANDRYAN FATWA DELISY**
NPM : **146610117**
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Judul skripsi : Kontribusi power otot lengan terhadap tembakan *three point* olahraga bola basket siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sei Apit Kabupaten Siak

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri yang dibimbing oleh dosen pembimbing yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya pegang dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun

Pekanbaru, Oktober 2019



ANDRYAN FATWA DELISY
146610117

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Kontribusi power otot lengan terhadap tembakan *three point* olahraga bola basket siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sei Apit Kabupaten Siak”**. Penulisan skripsi ini dilaksanakan untuk memenuhi salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Selesainya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari segala bantuan dan bimbingan dari semua pihak, sehingga pada kesempatan ini pula penulis dengan ketulusan hati mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Daharis, M.Pd selaku Ketua Program Studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
2. Bapak Dr. Zainur, S.Pd selaku dosen pembimbing utama saya, yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan dan membimbing penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini
3. Bapak Dupri, S.Pd, M.Pd sebagai dosen pembimbing pendamping saya, yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan dan membimbing penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini
4. Bapak dan ibu dosen penguji yang telah memberikan masukan-masukan yang sangat membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.

5. Bapak Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau, yang telah memberikan saya izin untuk melakukan penelitian ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.
7. Seluruh staf tata usaha dalam perizinan dan administrasi penelitian ini.
8. Kedua orang tua, Ayahanda Tarmizi, dan Ibunda Murasida, dan kakanda ku Rianda Sugita, S.IP, adinda Raga Mutia Amizi, Rado Attahari yang telah memberikan dukungan moral maupun spiritual dan juga dukungan dari segala bidang selama peneliti menyelesaikan studi di Universitas Islam Riau.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis sudah berusaha semaksimal mungkin. Jika masih ada kekurangan dalam penulisan skripsi ini, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, demi kesempurnaan penulisan skripsi ini. Akhirnya harapan, semoga skripsi ini dapat bermamfaat bagi penulis dan pembaca lainnya, Amin Ya Rabbal Alamin....

Pekanbaru, Oktober 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vii
SURAT PERNYATAAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat <i>Power</i> Otot Lengan.....	7
2. Hakikat <i>Three point Shoot</i> Bola Basket.....	12
B. Kerangka Pemikiran.....	15
C. Pertanyaan Penelitian.....	16
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	17
B. Populasi dan Sampel.....	17
C. Definisi Operasional.....	18

D. Pengembangan Instrumen	18
E. Teknik Pengumpulan Data	20
F. Teknik Analisis Data.....	21
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	22
1. Deskripsi Data Hasil Tes <i>Power</i> Otot Lengan Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sei Apit Kabupaten Siak.....	22
2. Deskripsi Data Hasil Tes Hasil <i>Shooting three point</i> permainan Bola Basket Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sei Apit Kabupaten Siak.....	24
B. Analisis Data	27
C. Pembahasan	27
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	29
B. Saran	29
DAFTAR PUSTAKA	30
DAFTAR LAMPIRAN	31

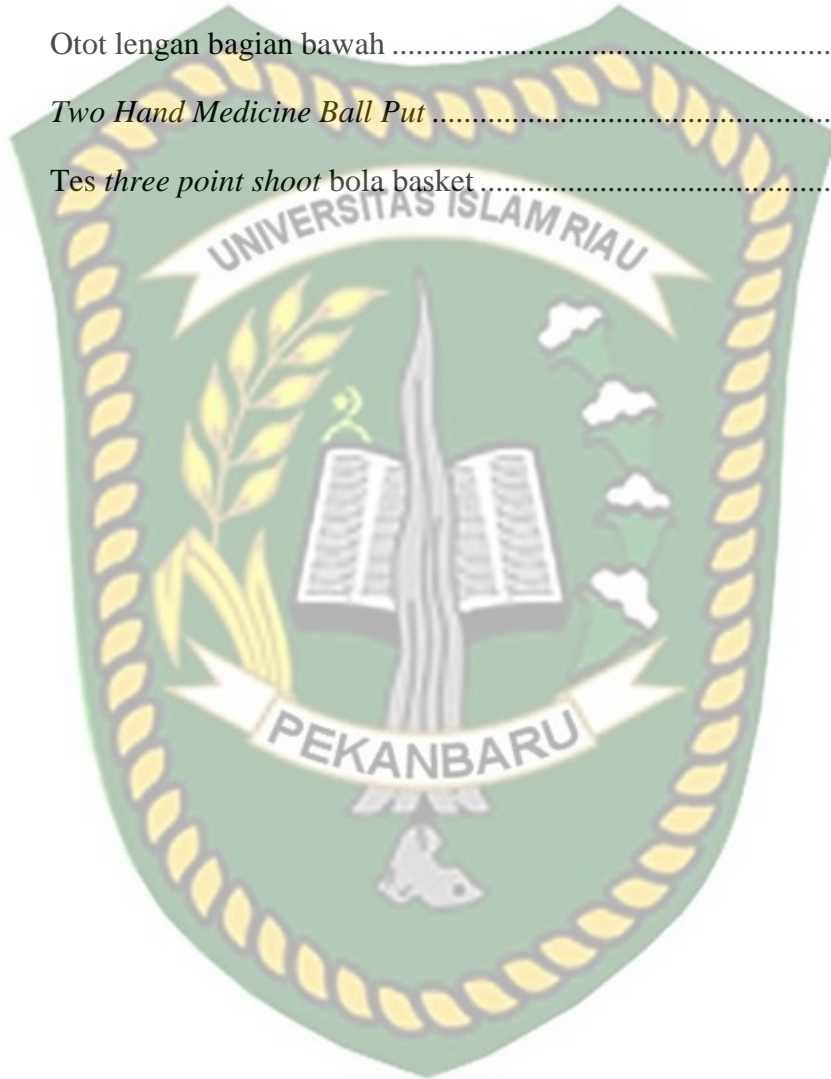
DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi	21
2. Distribusi Frekuensi Data Tes Menolak bola Medicine Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sei Apit Kabupaten Siak	24
3. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Shooting three point</i> permainan Bola Basket Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sei Apit Kabupaten Siak ..	26



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Otot lengan bagian atas.....	10
2. Otot lengan bagian bawah	14
3. <i>Two Hand Medicine Ball Put</i>	19
4. Tes <i>three point shoot</i> bola basket.....	20



DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Distribusi Data Tes Menolak Bola Medicine Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sei Apit Kabupaten Siak	24
2. Grafik Distribusi Data Tes <i>Shooting three point</i> permainan Bola Basket Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sei Apit Kabupaten Siak	26



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Tes Power Otot Lengan.....	31
2. Data Mentah Tes <i>three point</i> Shoot	32
3. Distribusi Frekuensi Data Variabel X.....	33
4. Distribusi Frekuensi Data Variabel Y.....	34
5. Langkah Perhitungan Korelasi Product Moment dan Koofisien Determinasi.....	35
6. Tabel R untuk Berbagai DF.....	37
7. Dokumentasi Penelitian.....	38



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan cabang olahraga mengikuti perkembangan zaman. Sangat banyak cabang-cabang olahraga, baik itu yang dipertandingkan di even internasional maupun skala regional. Jika ditinjau dari jenisnya secara umum, maka olahraga yang bersifat permainan yang kita ketahui ada dua jenis, yaitu olahraga modern dan olahraga tradisional. Olahraga modern seperti sepak bola, voli, dan sebagainya sedangkan olahraga tradisional merupakan olahraga permainan turun temurun yang dimainkan oleh suatu masyarakat tertentu.

Untuk meningkatkan perkembangan olahraga prestasi, maka diperlukan pembinaan dan peningkatan prestasi, untuk mencapai keperluan hal tersebut langkah-langkah perencanaan, baik pemerintah maupun seluruh lapisan masyarakat, selain itu untuk mencapai prestasi olahraga yang optimal, prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dari pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target, dan untuk mencapai prestasi olahraga diperlukan seperti usaha-usaha yang terungkap dalam UUD No 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pada pasal 1 ayat 13 yang berbunyi, “olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan yang terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi dan teknologi keolahragaan”.

Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin

dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Untuk bermain bola basket terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai agar permainan dapat berlangsung dengan lancar. kemampuan setiap individu dalam sebuah pertandingan bola basket merupakan salah satu faktor kemenangan tim. Saat pemain mengoper, mendribel, *menshooting* bola, merebut bola dll .

Dalam permainan bola basket tujuan utamanya adalah memasukkan bola ke dalam ring. Teknik tersebut lebih dikenal dengan teknik menembakkan bola ke ring atau disebut dengan teknik *shooting*. Teknik *shooting* bola basket adalah gerakan melempar bola, mengarahkan bola dan mengusahakan bola agar bola yang dilempar tadi bisa masuk ke arah sasaran ring basket dengan baik dengan mendorong bola menggunakan satu tangan ke arah target yang tingginya di atas kepala.

Dalam permainan bola basket, teknik *shooting* tersebut terdapat beberapa cara di dalam pelaksanaannya seperti *inside shoot*, *lay-up shoot*, *shoot* sambil meluncur, tembakan luar, dan lain-lain. Hal ini dikalakukan tergantung pada situasi pemain kala itu. Untuk itu pemain harus mampu menguasai seluruh teknik *shooting* dengan baik agar selalu dapat melakukan *shooting* ke arah ring lawan dalam berbagai posisi dan situasi permainan.

shooting dalam permainan bola basket memiliki nilai skor yang berbeda. Skor *shooting* 1 diberikan apabila pemain melakukan tembakan dari titik pinalti, biasanya pinalti diberikan dua kali pada setiap pelanggaran yang dilakukan oleh pemain lawan. tembakan dengan skor 2 poin dilakukan bola masuk dari hasil lay up dalam garis pinalti, setelah bola menyentuh ring basket pada tembakan bebas

terakhir dan disentuh dengan benar oleh pemain penyerang atau bertahan. Tembakan *three point* atau yang tertinggi didapatkan apabila pemain melakukan tembakan diluar garis pinalti.

Setiap pemain pasti berusaha melakukan *shooting* guna mendapatkan *point* tertinggi atau *three point*. Akan tetapi tidak setiap pemain pula mampu melakukan *shooting three point* dengan akurat. Pemain yang memiliki kualitas *shooting* dengan akurasi yang tinggi yang dapat melakukan *three point shoot* dengan sempurna. Terdapat beberapa faktor yang menentukan baik atau tidaknya *shooting* yang dihasilkan. Beberapa faktor tersebut seperti faktor penguasaan teknik dan faktor kondisi fisik. Dari segi kondisi fisik terdapat beberapa kondisi fisik yang mendukung tingkat keberhasilan seorang dalam melakukan *shoot*. Beberapa diantaranya adalah faktor *power* otot lengan.

Power adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Dengan memiliki *power* yang baik dapat diduga pada saat seseorang pemain melakukan *shooting* ke ring basket akan menghasilkan ledakan yang kuat dari otot lengan dalam menembakkan bola ke ring basket. *Power* otot lengan yang kuat akan membuat bola lebih mudah terdorong ke depan ke arah ring yang dituju. Tujuan *power* otot lengan terhadap hasil *shooting*, karena di dalam melakukan tolakan atau dorongan serta tembakan bola ke ring basket membutuhkan *power* yang sangat baik, supaya arah *shooting* serta penempatan bola menjadi lebih maksimal.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan, khususnya pada siswa putra yang melakukan kegiatan ekstrakurikuler pada cabang olahraga bola basket peneliti

menemukan beberapa kekurangan dan permasalahan. Ketika melakukan *shooting three point* terkadang bola tidak sampai hal ini mungkin kaitanya dengan *power* otot lengan siswa yang kurang terlatih. Selain itu masih banyak siswa yang ketika melakuan *shooting* ke arah ring namun bola hasil *shooting* tidak akurat. Dari segi teknik juga terdapat beberapa siswa yang belum menguasai teknik *shooting* dengan baik. Selain itu masih banyak siswa yang terlihat cepat lelah ketika bermain bola basket.

Berdasarkan penjelasan di atas, menarik perhatian penulis untuk melakukan penelitian tentang *shooting* melalui suatu penelitian dengan judul "kontribusi *power* otot lengan terhadap tembakan *three point* olahraga bola basket siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sei Apit Kabupaten Siak".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti mengidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. *Shooting three point* yang dilakukan siswa terkadang bola tidak sampai.
2. *Shooting three point* yang dilakukan siswa tidak akurat atau tidak masuk ke dalam ring.
3. Masih banyak siswa yang belum menguasai teknik dasar *shooting* dengan benar sehingga *shootingnya* tidak maksimal..
4. Beberapa siswa siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sei Apit Kabupaten Siak terlihat cepat lelah ketika bermain bola basket.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, peneliti membatasi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut : kontribusi power otot lengan terhadap tembakan *three point* olahraga bola basket siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sei Apit Kabupaten Siak.

D. Perumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah : apakah terdapat kontribusi power otot lengan terhadap tembakan *three point* olahraga bola basket siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sei Apit Kabupaten Siak?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini sebagai berikut : untuk mengetahui kontribusi *power* otot lengan terhadap tembakan *three point* olahraga bola basket siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sei Apit Kabupaten Siak.

F. Manfaat Penelitian

Dari penelitian yang penulis lakukan, diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya adalah sebagai berikut.

1. Bagi Penulis, untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan Strata Satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
2. Bagi Siswa, dapat meningkatkan hasil *Shooting* dalam permainan olahraga bola basket.

3. Bagi Guru, sebagai tambahan masukan para guru olahraga terutama dalam pemberian materi dalam peningkatan kondisi fisik yang baik bagi siswa.
4. Bagi Fakultas, sebagai sumber referensi dalam mencari sumber pengetahuan dalam pengembangan Ilmu Keolahragaan.
5. Peneliti Selanjutnya, sebagai perbandingan dengan tujuan untuk mencari judul yang lain dengan permasalahan yang ada.
6. Sebagai tambahan referensi dalam memperkaya khasanah ilmu olahraga. Khususnya dalam cabang olahraga permainan bola basket.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teoritis

1. Hakikat *Power* Otot Lengan

a. Defenisi *Power*

Olahraga adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Hal ini dikarenakan olahraga merupakan unsur penting dalam pemeliharaan kesehatan manusia. Olahraga juga merupakan kegiatan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan seseorang untuk mencapai suatu maksud atau tujuan tertentu. Untuk mencapai prestasi yang diinginkan seorang atlet harus melakukan persiapan yang relatif lama, salah satunya menyangkut persiapan kondisi fisik atlet harus dibina dan ditingkatkan kondisi fisiknya sebelum mengikuti perlombaan yang sesungguhnya, sehingga atlet tersebut siap menghadapi tekanan-tekanan yang timbul dalam perlombaan baik berupa tekanan mental maupun tekanan fisik. Banyak jenis kondisi fisik dalam tubuh manusia salah satunya adalah daya ledak otot atau *power* otot.

Dari segi definisi Ismaryati (2008:59) menerangkan bahwa *power* atau daya ledak disebut juga dengan kekuatan eksplosif (pyke dan Watson, 1978). *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot dinamis dan eksplosif serta melibatkan kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Batasan waktu yang dikemukakan oleh Hatfield (1989) yaitu: *power* merupakan hasil perkalian antara gaya (*force*) dan jarak (*distance*) dibagi dengan waktu (*time*) atau juga *power* merupakan hasil perkalian atau juga *power* dinyatakan sebagai kerja

dibagi waktu (kirkendall, 1987). Dengan demikian tes yang bertujuan untuk mengukur *power* seharusnya melibatkan komponen gaya, jarak, dan waktu.

Dari teori di atas dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah kemampuan otot menghasilkan tenaga kontraksi yang maksimal dalam waktu yang singkat. Berdasarkan hal tersebut dapat dijelaskan juga bahwa daya ledak otot lengan adalah kemampuan otot lengan untuk menghasilkan kontraksi atau tenaga yang maksimal dalam selang waktu singkat.

Mulyono (2010:59) menjelaskan *power* adalah “kekuatan/ *power* adalah kemampuan untuk mengerahkan kekuatan dengan maksimum dalam jangka waktu yang minim”. Dari pendapat tersebut, penulis dapat menyimpulkan bahwa *explosive power* adalah suatu kemampuan untuk mengarahkan tenaga dengan maksimal dengan cepat dalam waktu yang singkat. Dalam gerakan servis permainan bolavoli daya ledak in untuk memberikan dorongan yang kuat pada bola ketika dipukul.

Sementara itu Mylsidayu (2015:136) menjelaskan *power* dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan bersama-sama dalam melakukan suatu gerak. Oleh sebab itu apabila ingin meningkatkan *power* otot maka latihan yang dilakukan adalah latihan kecepatan dan latihan kekuatan. Akan tetapi pada setiap latihan kecepatan dan kekuatan pasti melibatkan unsur *power*.

Dari penjelasan di atas, dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa *power* merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan. Kekuatan disini diartikan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot mengatasi beban, baik beban dalam arti tubuh sendiri ataupun beban dalam arti benda atau alat yang digerakkan

oleh tubuh. Sedangkan kecepatan menunjukkan cepat atau lambatnya otot berkontraksi mengatasi beban tersebut. Kombinasi antara keduanya itulah yang menghasilkan kecepatan gerakan secara eksplosif.

b. Anatomi Otot Lengan

Tubuh manusia merupakan bagian tubuh yang kompleks. Setiap komponen tubuh saling berhubungan untuk dapat menjalankan aktifitas sehari – hari. Sebagaimana kita ketahui, bahwa tubuh kita dibungkus oleh jaringan-jaringan otot atau gumpalan daging. Jaringan-jaringan otot tersebut berfungsi sebagai penggerak tubuh dalam melakukan gerakan. Nugraha dan Maulina (2012:442) menyatakan bahwa “otot merupakan jaringan kenyal di tubuh manusia dan hewan yang berfungsi menggerakkan organ tubuh yang terdapat pada kaki atau dapat dikatakan daging pada bagian kaki keseluruhan”.

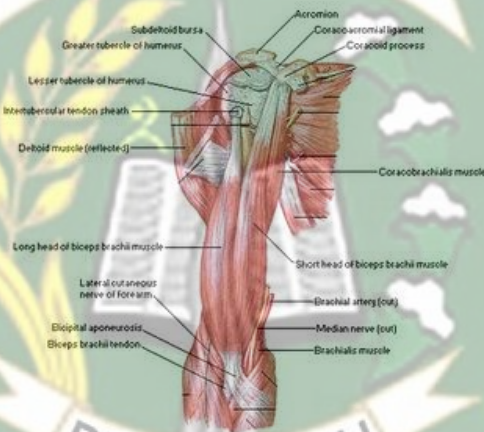
Secara garis besar otot tungkai ialah anggota gerak pada tubuh manusia yang terdiri dari berbagai susunan otot dan tulang yang saling berkaitan untuk memungkinkan suatu gerak. Menurut Setiadi (2007:253) menjelaskan menurut fitrahnya keberadaan otot tubuh adalah untuk bergerak.

Wirasmita (2014:27) menjelaskan otot yang berada pada lengan bagian atas antara lain sebagai berikut :

a. Otot-otot ketul (fleksor):

- 1) *Muskulus biceps braki* ((otot lengan berkepala 2). Otot ini meliputi dua buah sendi dan mempunyai dua buah kepala (kaput). Kepala yang panjang melekat di dalam sendi bahu, kepala yang pendek melekatnya disebelah luar dan yang kedua disebelah dalam. Otot itu ke bawah menuju ke tulang pengumpil. Di bawah uratny terdapat kandung lender. Fungsinya membengkokkan lengan bawah siku, meratakan hasta dan mengangkat lengan.

- 2) *Muskulus brakialis* (otot lengan dalam). Otot ini berpangkal dibawah otot segitiga di tulang pangkal lengan dan menuju *prosesus sifoid* di pangkal tulang radius. Fungsinya membengkokkan lengan bawah siku.
 - 3) *Muskulus korakobrakialis*. Otot ini berpangkal di *prosesus korakoid* dan menuju ke tulang pangkal lengan. Fungsinya mengangkat lengan.
- b. Otot kedang (*ekstensor*): *Muskulus triseps braki* (otot lengan berkepala 3)
- 1) Kepala luar berpangkal di sebelah belakang tulang pangkal lengan dan menuju ke bawahkemudian bersatu dengan yang lain.
 - 2) Kepala dalam dimulai di sebelah dalam tulang pangkal lengan.
 - 3) Kepala panjang dimulai pada tulang di bawah sendi dan ketiganya mempunyai sebuah ototyang melekat di olekrani. Seperti terlihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 1. Otot lengan bagian atas
Wirasasmita (2014:27)

Pada buku yang sama, Wirasasmita (2014:28) menjelaskan otot yang berada pada lengan bagian bawah yaitu ;

- a. Otot-otot kedang yang memainkan peranannya dalam pengetulang di atas sendi siku, senditangan, sendi jari, dan sebagian dalam gerak silang radius :
 - 1) *Muskulus ekstensor karpi radialis longus*
 - 2) *Muskulus ekstensor karpi radialis brevis*
 - 3) *Muskulus ekstensor karpi ulnaris*. Ketiga otot ini fungsinya sebagai ekstensi lengan(menggerakkan lengan)
 - 4) *Digitonum karpi radialis* , fungsinya ekstensi falang kecuali ibu jari
 - 5) *Muskulus ekstensor policis* fungsinya ekstensi ibu jari
- b. Otot-otot ketul yang mengedangkan sikudan tangan serta ibu jari dan meratakan radius. Otot-otot ini berkumpul sebagai berikut :
 - 1) Otot-otot di sebelah metacarpal. Otot-otot ini ada 4 lapis. Lapis yang pertama ke 2 di sebelahluar berpangkal di tulang pangkal lengan. Didalam lapis yang pertama terdapat otot-otot yangmeliputi sendi siku, sendi antara radius dan tulang pengumpul sendi pergelangan. Fungsinyadapat

membengkokkan falang. Lapis yang ke 4 ialah otot-otot untuk sendi antara tulang radius dan tulang pengumpil. Di antara otot-otot ini di sebut :

- a) *Muskulus pronator teres* . Fungsinya dapat mengerjakan silang radius dan membengkokkan lengan bawah siku
 - b) *Muskulus Palmaris ulnaris* , berfungsi mengetulkan lengan,
 - c) *muskulus Palmaris longus*, *muskulus fleksor karpi radialis*, *muskulus fleksor digitorum profundus*, fungsinya fleksi jari kedua dan kelingking.: *muskulus fleksor digitorum profundus*, fungsinya fleksi jari 1, 2, 3, 4: *muskulus fleksor pollicis inguis*, fungsinya fleksi ibu jari.
 - d) Otot yang bekerja memutar radialis (*pronator dan supinator*) terdiri dari : *muskulus pronator teres equadratus*, fungsinya pronasi tangan : *muskulus spinator brevis*, fungsinya supinasi tangan.
- 2) Otot- otot di sebelah tulang ulna, berfungsi membengkokkan lengan di siku, membengkokkan tangan ke arah tulang ulna atau tulang radius.
 - 3) Kedang Otot – otot di sebelah punggung atas, disebut otot kedang jari bersama yang meluruskan jari tangan. Otot yang lain meluruskan ibu jari (telunjuk). Otot – otot lengan bawah mempunyai otot yang panjang di bagian bawah di dekat pergelangan dan di tangan. Seperti terlihat pada gambar berikut :



Gambar 2. Otot lengan bagian bawah
Wirasasmita (2014:28)

Dari teori diatas dapat dijelaskan bahwa otot lengan merupakan otot-otot yang berada pada bagian lengan mulai dari pundak hingga pergelangan tangan. Otot lengan dapat dibagi dua bagian yaitu otot lengan atas dan lengan bawah. Otot lengan ini bekerja sama dan berkontraksi agar tercipta suatu gerakan lengan yang diinginkan.

2. Hakikat *Three point Shoot* Bola Basket

a. Defenisi *Shooting* Bola Basket

Shooting dalam bola basket merupakan upaya untuk memasukkan bola ke dalam keranjang lawan untuk menghasilkan angka. Tidak seperti pada permainan sepak bola, bola voli, dll yang lebih mengutamakan kecepatan dan kekuatan *shooting* yang tinggi, pada permainan bola basket dibutuhkan konsentrasi dan ketepatan *shooting* yang baik.

Gerakan *shooting* merupakan faktor penentu terciptanya skor adalah kemampuan *shooting*. Amber (2011:13) menjelaskan gerakan *shooting* tidak hanya sekedar asal melemparkan bola saja, tetapi meliputi juga gerakan mengarahkan dan mengusahkan agar bola jatuh tepat di sasaran. Semua gerakan mengarahkan ini, terutama dengan satu tangan ke arah target yang tingginya diatas kepala, merupakan dasar keterampilan ini. Perlu berlatih sedemikian rupa agar bola dapat tepat masuk kedalam keranjang dengan sempurna baik dari jarak dekat maupun jarak jauh.

Oliver (2007:25) menjelaskan bahwa setiap pemain bola basket memiliki potensi menjadi seorang penembak dari daerah perimeter yang terampil. Para penembak luar yang berbakat harus menggunakan dasar-dasar yang benar dalam menembakkan bola. beberapa dasar yang digunakan untuk tembakan luar bisa menggunakan jump *shoot* maupun free throw. Jadi bukan suatu kebetulan jika penembak jump *shoot* yang jitu biasanya adalah penembak bebas yagn jitu pula.

Prusak (2007:61) menjelaskan tidak mudah bagi anak-anak untuk mempelajari keterampilan menembak (*shooting*). Banyak terdapat jenis tembakan

dalam bola basket (*lay up*, lemparan bebas, menembak di tempat, *jump shoot* dan lain lain) yang harus dipelajari. Kesemua jenis tembakan tersebut harus dilakukan dengan situasi permainan yang sangat sulit dan selalu berubah-ubah sesuai suasana permainan dan posisi pemain di lapangan.

Untuk menjadi seorang pemain bola basket yang hebat, kemampuan shooting yang baik sangat dibutuhkan demi mendapatkan angka *Three poin* atau pun *two poin* sebanyak-banyaknya. Semakin baik kemampuan *shooting* tiap individu dalam sebuah tim bola basket, maka semakin besar pula kesempatannya untuk memenangkan pertandingan bola basket.

Oliver (2007 : 26) menjelaskan para penembak dari daerah perimeter yang baik memiliki keyakinan dalam kemampuan menembak. Akan tetapi mereka juga menyadari bahwa mereka tidak mungkin berhasil melakukan lebih dari 50 persen dari tembakan yang dilakukan. Oleh karena itu apabila menyadari tembakan yang dilakukan kurang akurat maka pemain harus cepat bergerak kedalam untuk melakukan *offensive rebound* dengan agresif.

Salim (2008:61) menjelaskan permainan bola basket, angka hanya dapat dihasilkan apabila bola masuk kedalam ring. Memasukkan bola kedalam ring hanya bisa dilakukan apabila pemain telah menguasai teknik menembakkan bola. Dengan alasan itu, kemampuan menembakkan bola dianggap sebagai kemampuan paling utama diantara kemampuan yang lainnya.

b. Teknik Dasar *Shooting Three point* Bola Basket

Guna melakukan tembakan luar (tembakan perimeter) harus menggunakan teknik yang tepat. Ketepatan dalam penggunaan teknik *shooting* akan

memperbesar peluang bola masuk ke dalam ring atau menghasilkan *point*. Posisi tubuh, posisi tangan, posisi kaki harus benar sehingga rangkaian tembakan yang nantinya dilakukan dengan sempurna.

Oliver (2007:26) menjelaskan untuk mendapatkan posisi tembak yang berdaya guna, pemain harus memulainya dari posisi tubuh yang benar. Berdiri dengan kaki agak terhuyung, kaki bahu terbuka lebar, berat badan berpusat pada jantung kaki, jari kaki mengarah pada ring basket, lutut ditekuk dan tubuh agak membungkuk mulai dari pinggang. Ini adalah posisi siap untuk menerima umpan atau setelah mendribble di daerah lawan.

Teknik tangan hingga membentuk huruf L atau siku membentuk sudut 90°. Atur tangan dan pergelangan yang akan melakukan tembakan dalam posisi mendatar, dan posisikan tangan yang akan menembak di atas bahu kanan (bagi penembak dengan tangan kanan). Posisi bola juga penting. Tempatkan bola pada telapak jari tangan yang melakukan tembakan. Posisikan tangan yang tidak melakukan tembakan pada tepi bola untuk memandu dan menopang bola. arahkan menghadap ring basket dan luruskan bahu dan kepala sehingga selaras dengan ring basket. Lakukan dan selesaikan tembakan dengan menggunakan lecutan pergelangan tangan dan gerak mengikuti laju bola yang tepat. Bersiaplah mengikuti tembakan dengan rebound jika bola tidak masuk di ring.

Sementara itu Faruq (2009:56) menjelaskan cara melakukan *shooting* dengan dua tangan dan satu tangan. Berikut selengkapnya :

1. Teknik *shooting* dengan dua tangan :
 - a. Posisi awal

Untuk melakukan tembakan ke ring bola basket dalam permainan dan olahraga bola basket harus diawali dengan mengambil posisi sikap

sempurna, yakni dengan berdiri tegak dalam keseimbangan yang cukup baik dimana posisi kaki dibuka tak lebih dari selebar bahu.

Selanjutnya kedua tangan kedepan dada. Tekukkan siku lengan dimana pada saat itu lengan memegang bola didepan dekat dada dengan bentuk jari-jari tangan sedikit terbuka lebar sehingga bisa memegang bola dengan kuat. sekali harus melihat pada ring basket.

b. Cara melakukan

Pandangan mata ke arah ring, setelah itu tekukkan kedua lutut kaki. Pada keseimbangan badan yang baik, maka segera bola yang berda dibagian depan dada, naikan keatas dahi dengan posisi siku menekuk. Lakukan dorongan oleh kedua tangan ke ring basket dimana bola akan terlepas di ujung jari jari tangan yang sekaligus memperkirakan keluarnya tenaga untuk mendorong bola. Perhatikan posisi kaki ketika bola akan terlepas yaitu mengangkat tumit kaki sampai kedua lutut kaki yang sebelumnya ditekuk menjadi lurus.

2. Teknik *shooting* dengan satu tangan :

a. Posisi awal

Untuk melakukan tembakan ke ring bola bsket dalam permainan dan olahraga bola basket harus diawali dengan mengambil posisi sikap sempurna, yakni dengan berdiri tegak dalam keseimbangan yang cukup baik. kaki dibuka sedikit untuk membantu menjaga keseimbangan.

Saat posisi sudah baik keseimbangannya, selanjutnya kedua tangan memegang bola dengan kuat dimana posisi jari-jari agak terbuka lebar dan memegang bola dengan kuat didepan dada dengan menekukkan siku lengan dan focus pada ring basket. Perkirakan seberapa besar tenaga yang akan dikeluarkan untuk mendorong bola.

b. Cara melakukan

Pada saat akan menembakkan bola, penembak menekuk lutut kaki, kemudian bola dinaikan ke atas dengan sedikit menekukkan siku, dimana posisi bola beradadidepan dahi. Pada posisi ini arahkan pandangan mata ke ring basket membentuk segitiga, yakni padangan dua mata pada satu arah. Dorong bola dengan tangan yang berda dibelakang bola sambil memperkirakan kekuatan yang dikeluarkan untuk mendorong bola.

B. Kerangka Pemikiran

Dalam permainan bola basket, skor tertinggi dalam satu kali *shooting* adalah *three point*. *Shooting* ini harus dilakukan dari luar daerah pinalti lawan. jarak yang *shooting* ini cukup jauh sehingga hanya seorang pemain yang memiliki kemampuan dan akurasi tinggi saja yang dapat melakukan *shooting* bola basket *three point* yagn dapat melakukannya.

Meningkat jarak *shooting three point* cukup jauh jaraknya sudah pasti dibutuhkan kondisi fisik yang mumpuni. Salah satu kondisi fisik yang dimaksud adalah *power* otot lengan. *Power* otot lengan merupakan kemampuan otot lengan untuk berkontraksi guna menghasilkan energi maksimal dalam waktu singkat. Gerakan *shooting three point* membutuhkan *power* otot lengan agar bola dapat meluncur melengkung mengarah ke dalam ring. Selain itu kesempurnaan teknik dan kemampuan membidik sasaran serta gerakan kaki dan lengan turut memberikan andil besar terhadap kesuksesan *three point shooting*.

Dari teori di atas tampak bahwa koordinasi gerakan antara pandangan mata, posisi kaki, gerakan batang tubuh, dan gerakan lengan merupakan salah satu kunci sukses dalam melakukan *shooting* dalam permainan bola basket. Salah satu dari faktor tersebut adalah *power* otot lengan yaitu kemampuan otot lengan untuk menghasilkan tenaga dalam waktu singkat atau dalam waktu satu kali kontraksi otot. Artinya *power* otot lengan merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kemampuan *shooting three point* permainan bola basket.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas maka hipotesis penelitian ini adalah terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap tembakan *three point* olahraga bola basket siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sei Apit Kabupaten Siak.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Jenis penelitian kuantitatif adalah penelitian yang hasil penelitiannya digambarkan dengan angka-angka. Pendekatan korelasional adalah upaya untuk mencari hubungan antara 2 variabel yang berbeda. Adapun variabel yang dimaksud dalam penelitian ini adalah variabel bebas (power otot lengan) dan variabel terikat (*shooting three point* permainan bola basket).

B. Populasi dan sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2010 : 173), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Objek pada populasi diteliti, hasilnya dianalisis, disimpulkan, dan kesimpulan itu berlaku untuk seluruh populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas XI IPS 2 SMA Negeri 1 Sei Apit Kabupaten Siak yang berjumlah 19 orang siswa.

2. Sampel

Arikunto (2010:174) menjelaskan definisi sampel adalah sebagai atau wakil dari populasi. Untuk memudahkan pengambilan data dan menjaga agar data yang diambil dapat homogen, maka peneliti hanya mengambil siswa putra sebagai sampel. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 19 orang.

C. Definisi operasional

1. *Power* otot lengan : kemampuan otot lengan untuk menghasilkan tenaga atau energi maksimal dalam waktu singkat. Tes yang digunakan adalah menolak bola *medicine*.
2. *Shooting three point* bola basket adalah *shooting* yang dilakukan dari luar garis pinalti lawan. tes yang digunakan adalah tes *shooting three point*.

D. Pengembangan insturmen

1. Tes *Power* Otot Lengan. Ismaryati, (2008 : 65)
 - a. Tujuan
Mengukur *power* lengan dan bahu
 - b. Sasaran
Laki-laki atau perempuan yang berusia di atas 12 tahun
 - c. Perlengkapan
 1. Bola *medicine* seberat 2,7216 kg
 2. Kapur atau isolasi berwarna, tali yang lunak untuk menahan tubuh, bangku atau meteran
 - d. Pelaksanaan
 1. Testi duduk di bangku dengan punggung lurus
 2. Testi memegang bola *medicine* dengan dua tangan, di depan dada dan di bawah tangan
 3. Testi mendorong bola ke depan sejauh mungkin, punggung tetap di depan di dada dan di bawah dagu.

4. Testi mendorong bola ke depan sejauh mungkin, punggung tetap menempel di sandaran bangku. Agar punggungnya tetap menempel di sandaran kursi, ketika mendorong bola, tubuh testi ditahan dengan menggunakan tali oleh pembantu tester.
5. Testi melakukan ulangan sebanyak 3 kali.
6. Sebelum melakukan tes, testi boleh mencoba melakukannya 1 kali. Lihat gambar di bawah ini.

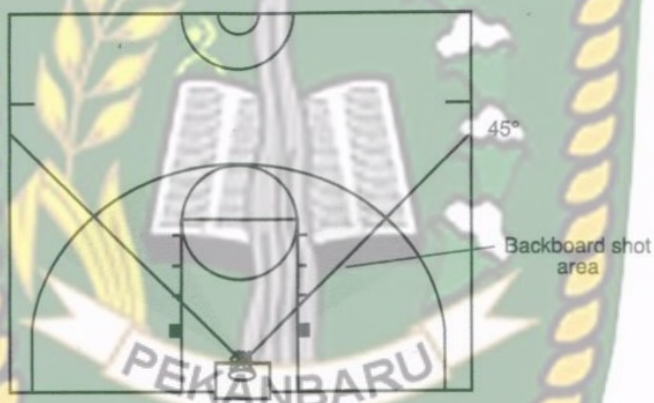


Gambar 3. *Two Hand Medicine Ball Put*
Ismaryati, (2008 : 65)

- e. Penilaian
 1. Jarak diukur dari tempat jatuhnya bola hingga ujung bangku.
 2. Nilai yang diperoleh adalah jarak yang terjauh dari ketiga ulangan yang dilakukan
3. Tes *shooting three point*.
 - a. Komponen tes tembakan *three point* ini dilakukan di satu posisi yaitu Right wing (Sayap kanan) dari 5 tempat yaitu : Left corner (Sudut kiri), Left wing (Sayap kiri), Top (Tempat Teratas), Right wing (Sayap kanan), Right corner (Sudut kanan). Sudut diukur dari titik tepat di bawah ring ditarik garis lurus ke kiri sejajar dengan baseline yang merupakan sudut 0° .
 - b. Tujuan : untuk mengetahui hasil ketepatan tembakan tiga angka, dengan cara tes tembakan tiga poin.

- c. Alat dan perlengkapan : alat tulis, lembar penilaian, bola, peluit, stopwatch.
- d. Administrasi pelaksanaan : Anda memiliki batas waktu 2 menit. Anda harus melakukan 10 tembakan dari satu tempat. Anda harus menggunakan waktu 2 menit untuk melakukan 10 kali tembakan dengan baik dan tepat dalam satu tempat. Anda mendapatkan 2 poin setiap kali Anda membuat dua tembakan berturut-turut.
- e. Prosedur penilaian :
 - 1) Sukses apabila bola masuk ke ring, diberi nilai 1
 - 2) Gagal apabila : Sama sekali tidak sampai (*air ball*) atau tidak masuk ke ring.
 - 3) 10 adalah poin maksimal

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini :



Gambar 4. Tes *three point shoot* bola basket Zahrony (2017:14)

E. Teknik pengumpulan data

Teknik yang digunakan peneliti dalam penelitian ini guna mengumpulkan data adalah sebagai berikut:

a. Observasi

Observasi dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai permasalahan dalam penelitian ini khususnya pada cabang olahraga bola basket.

b. Perpustakaan

Perpustakaan adalah teknik pengumpulan data untuk mendapatkan teori dan konsep-konsep pendukung dari para ahli yang dikutip dari buku.

c. Tes pengukuran

Tes dan pengukuran meliputi tes *power* otot lengan dan tes *three point shooting* olahraga bola basket

F. Teknik analisis data

Teknik analisis data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan rumus *korelasi product moment*. Rumus ini peneliti kutip dari buku Sudijono (2009:206) adalah sebagai berikut:

Rumus Korelasi “r” Product Moment:

$$r_{xy} = \frac{n \sum X_i Y_i - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{\sqrt{\{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{n \sum Y_1^2 - (\sum Y_1)^2\}}}$$

Keterangan :

- r_{xy} = Angka Indeks Korelasi “r” Product moment
- n = Sampel
- $\sum XY$ = Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y
- $\sum X$ = Jumlah seluruh skor X
- $\sum Y$ = Jumlah seluruh skor Y

Sudijono (2009:193) Berikut ini adalah keterangan tingkat hubungan nilai korelasi :

Tabel 1. Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi

0,00 – 0,20	Sangat rendah
0,20 – 0,40	Rendah
0,40 – 0,70	Sedang
0,70 – 0,90	Tinggi
0,90 – 1,00	Sangat tinggi

Sumber : Sudijono (2009:193)

BAB IV

PENGOLAHAN DATA

A. Deskripsi Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data tentang *power* otot lengan dengan menggunakan tes *two hand medicine ball put* (menolak bola medicine dan hasil *Shooting three point* permainan bola basket siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sei Apit Kabupaten Siak. Banyak siswa yang diteliti dalam penelitian ini terdiri dari 14 orang siswa putra. Data yang telah didapatkan kemudian di olah menurut variable masing masing yaitu variabel X1 adalah *power* otot lengan, dan variabel Y adalah hasil *Shooting three point* permainan bola basket. Setelah ke dua data didapatkan dan diolah kemudian di olah dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara variabel X dan Y. Langkah terakhir adalah menggunakan rumus koefisien determinansi untuk melihat persentase kontribusi dua variabel tersebut. Berikut hasil pengolahan data selengkapnya.

1. Deskripsi Data Hasil Tes *Power Otot Lengan* Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sei Apit Kabupaten Siak

Dalam penelitian ini *power* otot lengan merupakan Variabel X (bebas). Guna mendapatkan data yang dibutuhkan dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes menolakkan bola *medicine*. Peralatan yang digunakan meliputi Kapur atau isolasi berwarna, tali lunak untuk menahan tubuh, bangku, dan meteran. Tata cara pelaksanaan tes yaitu testi duduk di bangku dengan punggung lurus. Testi memegang bola *medicine* dengan dua tangan, di depan dada dan

dibawah dagu. Testi mendorong bola ke depan sejauh mungkin, punggung tetap menempel di sandaran bangku. Agar punggung tetap menempel disandaran kursi, tubuh testi ditahan dengan menggunakan kain panjang oleh pembantu tester. Testi melakukan ulangan sebanyak 3 kali. Sebelum melakukan tes, testee boleh mencoba 1 kali. Cara menilainya Jarak di ukur dari tempat jatuhnya bola ke ujung bangku. Nilai yang diperoleh adalah jarak terjauh dari ketiga ulangan yang dilakukan.

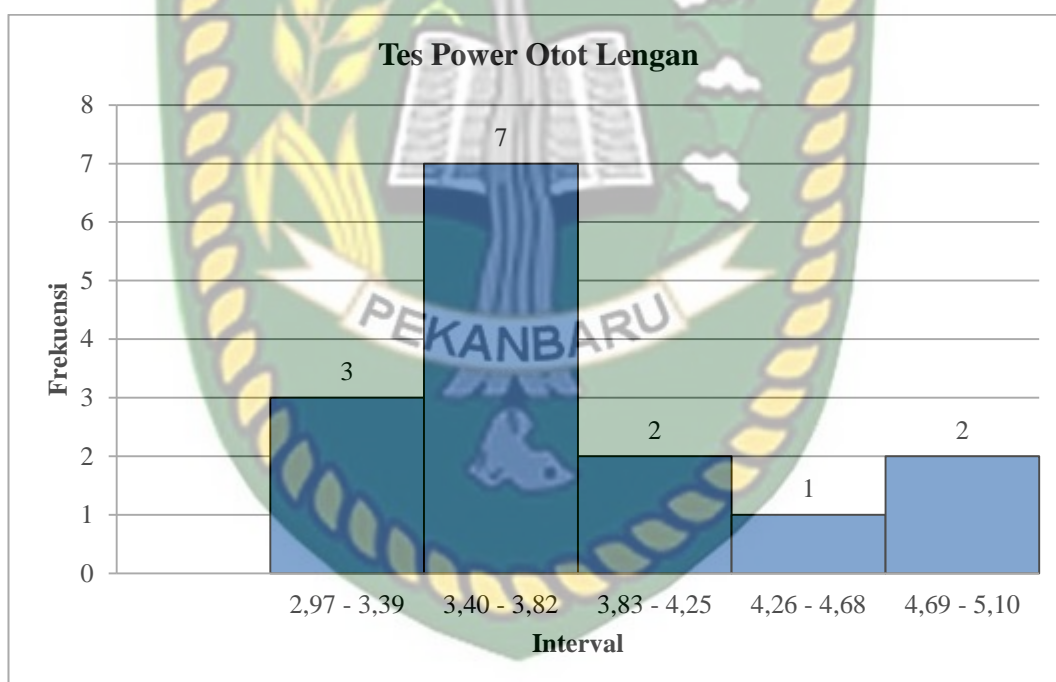
Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan rumus statistic didapatkan jarak tolakan terjauh adalah 5,10 m dan paling dekat 2,97 meter. Nilai rata-rata sebesar 3,81 m, nilai median 3,70 , nilai modus = 3,7 dan standar deviasinya adalah 0,60. Bila dijabarkan secara terperinci Frekuensi siswa dengan jarak tolakan bola medicine antara 2,97 - 3,39 meter berjumlah 3 orang siswa atau dengan persentase sebesar 20,0%. Frekuensi siswa dengan jarak tolakan bola medicine antara 3,40 - 3,82 meter berjumlah 7 orang siswa atau dengan persentase sebesar 46,7%. Frekuensi siswa dengan jarak tolakan bola medicine antara 3,83 - 4,25 meter berjumlah 2 orang siswa atau dengan persentase sebesar 13,3%. Frekuensi siswa dengan jarak tolakan bola medicine antara 4,26 - 4,68 meter berjumlah 1 orang siswa atau dengan persentase sebesar 6,7%. Frekuensi siswa dengan jarak tolakan bola medicine antara 4,69 - 5,10 meter berjumlah 2 orang siswa atau dengan persentase sebesar 13,3%. Guna lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Tes Menolak bola Medicine Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sei Apit Kabupaten Siak

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	2,97 - 3,39	3	20,0%
2	3,40 - 3,82	7	46,7%
3	3,83 - 4,25	2	13,3%
4	4,26 - 4,68	1	6,7%
5	4,69 - 5,10	2	13,3%
		15	100%

Data olahan penelitian 2019

Untuk memperjelas penjabaran data, peneliti juga menuangkan data pada tabel 3 dalam bentuk grafik distribusi frekuensi seperti di bawah ini :



Grafik 1. Distribusi Data Tes Menolak Bola Medicine Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sei Apit Kabupaten Siak

2. Deskripsi Data Hasil Tes Hasil *Shooting three point* permainan Bola Basket Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sei Apit Kabupaten Siak

Berdasarkan data tes *Shooting three point* yang telah di ambil pada Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sei Apit Kabupaten Siak. Tes dilaksanakan dengan menggunakan tes *Shooting three point* permainan bola basket Komponen tes

tembakan *three point* ini dilakukan di satu posisi yaitu Right wing (Sayap kanan) dari 5 tempat yaitu : *Left corner* (Sudut kiri), *Left wing* (Sayap kiri), *Top* (Tempat Teratas), *Right wing* (Sayap kanan), *Right corner* (Sudut kanan). Sudut diukur dari titik tepat di bawah ring ditarik garis lurus ke kiri sejajar dengan baseline yang merupakan sudut 0° . Tujuan tes ini adalah untuk mengetahui hasil ketepatan tembakan tiga angka, dengan cara tes tembakan tiga poin. Alat dan perlengkapan yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah alat tulis, lembar penilaian, bola, peluit, stopwatch.

Administrasi pelaksanaan : Anda memiliki batas waktu 2 menit. Anda harus melakukan 10 tembakan dari satu tempat. Anda harus menggunakan waktu 2 menit untuk melakukan 10 kali tembakan dengan baik dan tepat dalam satu tempat. Anda mendapatkan 2 poin setiap kali Anda membuat dua tembakan berturut-turut. Prosedur penilaian : Sukses apabila bola masuk ke ring, diberi nilai 1. Gagal apabila : Sama sekali tidak sampai (air ball) atau tidak masuk ke ring. 10 adalah poin maksimal Setelah didapatkan data hasil pengukuran kemudian diolah untuk mencari nilai tertinggi, terendah, nilai mean, median, modus, dan standar deviasi.

Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan skor tertinggi adalah 12 dan terendah adalah 0. Sementara nilai mean didapatkan sebesar 2,93 nilai median adalah 2, nilai modus adalah 3 dan standar deviasi adalah 2,8. Berikut hasil pengukuran selengkapnya: Frekuensi siswa dengan skor 3 point shoot pada interval 0 - 2 berjumlah 8 orang siswa atau 53% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan skor 3 point shoot pada interval 3 - 5 berjumlah 6

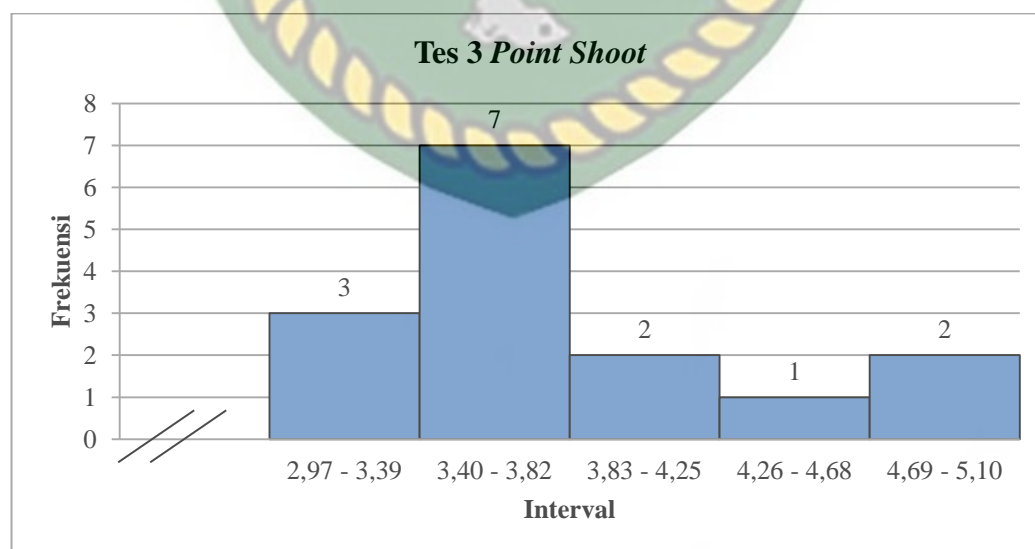
orang siswa atau 40% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan skor 3 point shoot pada interval 6 - 8 tidak terdapat satu orang siswapun pada interval tersebut. Frekuensi siswa dengan skor 3 point shoot pada interval 9 - 11 tidak terdapat satu orang siswapun pada interval tersebut. Frekuensi siswa dengan skor 3 point shoot pada interval 12 - 13 berjumlah 1 orang siswa atau 7% dari keseluruhan sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil *Shooting three point* permainan Bola Basket Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sei Apit Kabupaten Siak

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	0 - 2	8	53%
2	3 - 5	6	40%
3	6 - 8	0	0%
4	9 - 11	0	0%
5	12 - 13	1	7%
		15	100%

Data Penelitian 2018

Untuk memperjelas penjabaran data, peneliti juga menuangkan data pada tabel 5 dalam bentuk grafik distribusi frekuensi seperti di bawah ini :



Grafik 2. Grafik Distribusi Data Tes *Shooting three point* permainan Bola Basket Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sei Apit Kabupaten Siak

B. Analisa Data

Untuk mengetahui ada atau tidaknya kontribusi *explosive power* otot lengan dengan kemampuan *three point shoot* permainan bola basket peneliti menggunakan rumus pearson. Rumus ini digunakan untuk mencari hubungan 2 variabel yang berbeda. Hasil perhitungan yang dilakukan didapatkan indek korelasi sebesar 0.852. nilai tersebut berada pada rentang antara 0,400 - 0,700 dengan kategori sedang. Cukup artinya *power* otot lengan memberikan kontribusi atau sumbangan yang cukup besar terhadap *three point shoot* permainan bola basket

Langkah selanjutnya adalah membandingkan nilai tersebut dengan r tabel. Nilai r hitung harus lebih besar dari nilai r tabel. Nilai r tabel pada sampel sebanyak 15 atau $DF = 13$ orang adalah 0.514. dengan demikian hasil perbandingan didapatkan $0.852 > 0.514$. artinya kontribusi antara power otot lengan dengan hasil *three point shoot* permainan bola basket signifikan.

Untuk melihat lebih jelas seberapa besar kontribusi *power* otot lengan digunakan rumus koefisien determinasi. Koefisien determinasi didapatkan nilai sebesar 33,9%. Nilai tersebut dapat diartikan bahwa *three point shoot* permainan bola basket ditentukan keberhasilannya sebesar 33,9% oleh *power* otot lengan.

C. Pembahasan

Shooting dalam permainan bola basket harus dilakukan sesering mungkin disetiap ada kesempatan. Hal ini bertujuan agar peluang menghasilkan skor lebih besar pula. Seorang pemain bola basket harus mampu melakukan *Shooting* baik jarak dekat maupun jarak jauh. Khusus *three point shoot*, tembakan ini membutuhkan akurasi tinggi dan memiliki skor yang paling tinggi. satu kali

shooting masuk maka akan memberikan point sebanyak *three point*. Kemampuan untuk memasukkan bola kedalam ring sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor dan salah satunya adalah kondisi fisik.

Guna menciptakan daya dorong pada bola, peranan *power* otot lengan sangat terlihat nyata. *Power* otot lengan merupakan energi yang dapat dihasilkan dalam satu kali kontraksi otot. Gerakan *Shooting* dilakukan dalam satu kali dorongan bola. semakin baik *power* otot lengan maka pemain dapat mengatur besar kecilnya *power* yang dihasilkan tergantung dari jarak *Shooting*. Namun keberhasilan *shooting* ini tidak semata-mata dipengaruhi oleh *power* otot lengan, kemampuan membidik sasaran dan memperkirakan kekuatan ketika mendorong bola menjadi sangat penting. Argumentasi ini didukung oleh hasil penelitian dan perhitungan yang telah dilakukan. Dari persentase didapatkan *power* otot lengan memberikan kontribusi yang signifikan hanya sebesar 33,9% terhadap hasil *three point shooting* dalam permainan bola basket.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini adalah terdapat kontribusi yang signifikan *power* otot lengan terhadap hasil *Shooting three point* permainan bola basket siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sei Apit Kabupaten Siak. Hasil perhitungan korelasi didapatkan nilai r_{hitung} sebesar 0,585. Persentase kontribusinya adalah 33,9%

B. Saran

Beberapa saran yang dapat peneliti berikan kepada pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian ini antara lain :

1. Kepada siswa : disarankan kepada siswa agar terus meningkatkan semangat berlatih bola basket khususnya teknik dasar *three point shooting* dan melatih fisik yang mendukung permainan bola basket agar kemampuan bermain bola basket semakin meningkat.
2. Kepada guru pembina: agar terus meningkatkan latihan dan mencari metode latihan yang baru agar kemampuan teknik khususnya teknik *Shooting* lebih meningkat lagi.
3. Kepada peneliti selanjutnya : agar meneliti lebih dalam lagi tentang kemampuan bola basket dan kondisi fisik yang mempengaruhinya agar hasil penelitian dapat berguna nantinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amber Vic, 2011, *Petunjuk Untuk Pelatih Dan Pemain Bola basket*. Pionir raya
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Faruq, Muhammad Muhyi, 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Dan Olahraga Bola Basket*, Surabaya : PT. Gasindo
- Ismaryati.2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. UNS Press
- Mulyono, Biyakto Atmojo. 2010. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani/ Olahraga*.Surakarta: UNS Press
- Oliver Jon. 2004. *Dasar-Dasar Bola basket*. Bandung: Pakar Raya Pustaka.
- Prusak, Keven ,A. 2007. *Permainan Bola Basket*. Yogyakarta: Citra Aji parama.
- Salim Agus 2007. *Buku Pintar Bola basket*. Bandung : Jembar
- Setiadi.2007.*Anatomi dan Fisiologi Manusia*.Yogyakarta:Graha Ilmu
- Sudijono, Anas.2009.*Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Ismaryati.2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. UNS Press
- Wirasmita,Ricky.2014. *Ilmu Urai Olahraga II*.Bandung : Alfabeta
- Zahrony, Muhammad. 2017. *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Tembakan three point Pada Tim Bola Basket Putera SMA Katolik Santa Agnes Surabaya*. Jurnal Kesehatan Olahraga Vol. 05 No. 02 Tahun 2017, Hal 11-18