

**SUMBANGAN KEKUATAN OTOT LENGAN, KEKUATAN OTOT
TOGOK DAN POWER TUNGKAI TERHADAP HASIL
TEMLAKAN HUKUMAN BOLA BASKET PADA
SISWA KELAS OLAHRAGA CABANG BOLA
BASKET DI SMA NEGERI 1 SEWON**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Muh. Ari Gazali
NIM. 06602241004

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
JULI 2012**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Sumbangan Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Togok, dan Power Tungkai, terhadap Hasil Tembakan Hukuman pada Siswa Kelas Olahraga Cabang Bola Basket di SMA Negeri 1 Sewon“ yang disusun oleh Muh. Ari Gazali, NIM. 06602241004 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juli 2012
Pembimbing

Prof. Dr. Sukadiyanto, M.Pd
NIP. 19611207 198702 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Juli 2012
Yang Menyatakan,

Muh. Ari Gazali
NIM. 06602241004

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Sumbangan Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Togok, dan Power Tungkai, terhadap Hasil Tembakan Hukuman pada Siswa Kelas Olahraga Cabang Bola Basket di SMA Negeri 1 Sewon” telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 30 Juli 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	TandaTangan	Tanggal
Prof. Dr. Sukadiyanto	Ketua
Devi Tirtawirya, M. Or	Sekretaris / Anggota II
Dr. Siswantoyo	Anggota III
Budi Aryanto, M.Pd	Anggota IV

Yogyakarta, Agustus 2012
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

- Dengan usaha, kesungguhan dan juga do'a, tak ada kata “mustahil” di dalam kehidupan ini.

- Satu orang musuh terlalu banyak, tapi seribu orang teman masih kurang.

- Aku takkan pernah lelah hingga rasa lelah itu lelah mengejarku, aku akan terus berjuang hingga kemenangan itu menjadi nyata...atau aku merasa pantas menjadi diriku!!

- Ya Allah..., selama perjalanan hidupku tak jarang aku menjauh dari apa yang Engkau perintahkan. Satu yang hamba mohon, jangan pernah tinggalkan aku

- Gelar sarjana adalah hak saya.

PERSEMBAHAN

Karya kecil ini kupersembahkan untuk:

- Mamak Patemah tersayang dan Bapak Hasan Uddin tercinta di Lombok, bayi *premature* sebesar botol yang tak kalian sangka tak akan bertahan hidup, kini bisa menyelesaikan studinya dan kini siap mengenakan toga. Mungkin ini tergolong studi yang lama, tapi inilah jalan hidup yang *tiang* pilih. Mamak Bapak insyaallah bisa memahaminya, *tiang* tunggu nggeh di Jogja. Jujur *tiang* rindu mak..pak... Sudah 6 tahun di Jogja belum pernah dikunjungi Mamak Bapak. *Tiang* mengerti kondisi keluarga kita yang kekurangan. *Tiang* berdoa mudah-mudahan ada rizki Mamak Bapak bisa datang dalam wisuda Ari.
- Kakakku Sriyani, S. Sos, Zulaeli, S. Pd dan Muh. Ridwan, S. Pt, terima kasih atas doa, kasih sayang dan dukungannya. Kini Ari kecil yang takut kalian gendong tumbuh dewasa dan siap menyandang gelar sarjana seperti kalian. Aku tak tahu bagaimana aku dulu pada waktu itu, semua cerita masa kecilku kalian pasti tahu. Tapi aku bersyukur mempunyai kakak seperti kalian. Karakter kita berempat berbeda-beda. Satu pesan buat kakakku tersayang. Mamak Bapak sudah tua. Mari kita sama-sama membahagiakannya.
- Buat calon istriku Dini Nurul Huda, terima kasih atas motivasinya yang tiada henti dalam menyemangatiku. Walaupun terkadang aku menyebalkan. Semoga kebersamaan ini akan terwujud dalam sebuah ikatan suci. Ayo semangat. Jangan lupa janji kita.

**SUMBANGAN KEKUATAN OTOT LENGAN, KEKUATAN OTOT
TOGOK DAN POWER TUNGKAI TERHADAP HASIL
TEMBAKAN HUKUMAN BOLA BASKET PADA
SISWA KELAS OLAHRAGA CABANG BOLA
BASKET DI SMA NEGERI 1 SEWON**

Oleh:

Muh. Ari Gazali
NIM. 06602241004

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sumbangan kekuatan otot lengan, kekuatan otot togok dan power tungkai, terhadap hasil tembakan hukuman pada siswa kelas olahraga cabang bola basket di SMA Negeri 1 Sewon.

Metode yang digunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra dan putri kelas olahraga cabang bola basket di SMA Negeri 1 Sewon yang berjumlah 27 orang. Sampel yang diambil dari hasil *total sampling* berjumlah 27 siswa, dengan rincian siswa putra berjumlah 15 orang dan siswa putri berjumlah 12 orang. Analisis data menggunakan uji regresi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada sumbangan kekuatan otot lengan terhadap tembakan hukuman bola basket, yaitu pada siswa putra sebesar 17.14% dan pada siswa putri sebesar 32.84%. (2) Ada sumbangan kekuatan otot togok terhadap tembakan hukuman bola basket, yaitu pada siswa putra sebesar 14.38% dan pada siswa putri sebesar 25.58%. (3) Ada sumbangan Power Tungkai dengan tembakan hukuman bola basket, yaitu pada siswa putra sebesar 13.06% dan pada siswa putri sebesar 5.76%. (4) Ada sumbangan kekuatan otot lengan, kekuatan otot togok dan power tungkai terhadap hasil tembakan hukuman pada siswa kelas olahraga cabang bola basket di SMA Negeri 1 Sewon, yaitu pada siswa putra sebesar 44.7% dan pada siswa putri sebesar 64.1%.

Kata kunci: sumbangan efektif, tembakan hukuman bola basket

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah s.w.t, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Sumbangan kekuatan otot lengan, kekuatan otot togok, dan power tungkai, terhadap hasil tembakan hukuman pada siswa kelas olahraga cabang bola basket di SMA Negeri 1 Sewon” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ibu Dra. Endang Rini Sukamti, M.S, Ketua Jurusan PKL, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Budi Aryanto, M. Pd, Penasehat Akademik.
5. Bapak Prof. Dr. Sukadiyanto, M.Pd, Pembimbing skripsi, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staf jurusan PKL yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Teman-teman PKL 2006, terima kasih kebersamaannya, maaf bila banyak salah.

8. Untuk almamaterku FIK UNY.
9. Kedua orang tuaku tercinta yang senantiasa mengirimkan doa untuk penulis.
10. Kepala sekolah, guru dan siswa SMA Negeri I Sewon yang telah memberikan izin dan membantu penelitian.
11. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, Juli 2012

Penulis,

Muh. Ari Gazali
NIM. 06602241004

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat Permainan Bola Basket	8
2. Teknik Dasar Permainan Bola Basket	10
3. Teknik Menembak (<i>Shooting</i>)	16
4. Kekuatan Otot Lengan	21
5. Power Tungkai	25
6. Kekuatan Otot Togok	27
7. Hakikat Kelas Khusus Olahraga SMA N 1 Sewon	28
B. Penelitian yang Relevan	30

C. Kerangka Berfikir	30
D. Hipotesis	33

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	35
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel Penelitian	36
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	37
E. Teknik Analisis Data	40

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	45
1. Kekuatan Otot Lengan	45
2. Kekuatan Otot Togok	47
3. Power Tungkai	49
4. Tembakan Hukuman Bola Basket	51
B. Hasil Analisis Data	53
1. Uji Prasyarat	53
2. Uji Regresi	55
3. Uji Hipotesis	62
C. Pembahasan	68

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	72
B. Implikasi Hasil Penelitian	72
C. Keterbatasan Penelitian	73
D. Saran	73

DAFTAR PUSTAKA	74
-----------------------------	----

LAMPIRAN	76
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Siswa Putra	45
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Siswa Putri	46
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Togok Siswa Putra.....	47
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Togok Siswa Putri	48
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Power Tungkai Siswa Putra	49
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Power Tungkai Siswa Putri	50
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tembakan Hukuman Siswa Putra	51
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tembakan Hukuman Siswa Putri	52
Tabel 9. Hasil Uji Normalitas	54
Tabel 10. Hasil Uji Linieritas Hubungan	55
Tabel 11. Koefisien Korelasi X_1 , X_2 , X_3 terhadap Y.....	55
Tabel 12. Koefisien Korelasi Kekuatan Otot Lengan dengan Tembakan Hukuman	56
Tabel 13. Koefisien Korelasi Kekuatan Otot Togok dengan Tembakan Hukuman	57
Tabel 14. Koefisien Korelasi Power Tungkai dengan Tembakan Hukuman	58
Tabel 15. Koefisien Korelasi X_1 , X_2 , X_3 terhadap Y.....	59
Tabel 16. Koefisien Korelasi Kekuatan Otot Lengan dengan Tembakan Hukuman	60
Tabel 17. Koefisien Korelasi Kekuatan Otot Togok dengan Tembakan Hukuman	61
Tabel 18. Koefisien Korelasi Power Tungkai dengan Tembakan Hukuman	62

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Set Shoot</i>	13
Gambar 2. Gerakan <i>Lay Up</i>	14
Gambar 3. Posisi Bola Saat Akan Melakukan Tembakan	20
Gambar 4. Desain Penelitian	35
Gambar 5. Grafik Kekuatan Otot Lengan Siswa Putra Kelas Olahraga Cabang Bola Basket di SMA 1 Sewon	46
Gambar 6. Grafik Kekuatan Otot Lengan Siswa Putri Kelas Olahraga Cabang Bola Basket di SMA 1 Sewon	47
Gambar 7. Grafik Kekuatan Otot Tugok Siswa Putra Kelas Olahraga Cabang Bola Basket di SMA 1 Sewon.....	48
Gambar 8. Grafik Kekuatan Otot Tugok Siswa Putri Kelas Olahraga Cabang Bola Basket di SMA 1 Sewon	49
Gambar 9. Grafik Power Tungkal Siswa Putra Kelas Olahraga Cabang Bola Basket di SMA 1 Sewon.....	50
Gambar 10. Grafik Power Tungkal Siswa Putri Kelas Olahraga Cabang Bola Basket di SMA 1 Sewon.....	51
Gambar 11. Grafik Tembakan Hukuman Siswa Putra Kelas Olahraga Cabang Bola Basket di SMA 1 Sewon	52
Gambar 12. Grafik Tembakan Hukuman Siswa Putri Kelas Olahraga Cabang Bola Basket di SMA 1 Sewon	53

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	77
Lampiran 2. Lembar Pengesahan	78
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari Sekretariat Daerah	79
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian dari Pemerintah Yogyakarta	80
Lampiran 5. Surat Ijin Menggunakan Fasilitas Olahraga	81
Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian dari SMA N I Sewon	82
Lampiran 7. Deskripsi Data Penelitian	83
Lampiran 8. Deskripsi Statistik Data Penelitian	87
Lampiran 9. Uji Normalitas	91
Lampiran 10. Uji Linieritas	92
Lampiran 11. Uji Regresi.....	94
Lampiran 12. SE dan SR	98
Lampiran 13. Tabel r pada α 5%	104
Lampiran 14. Tabel Distribusi F untuk Alpha 5%	105
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian	106