

**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 |
|--|---------|
| <b>HALAMAN JUDUL</b> .....                           | i       |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....                     | ii      |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....                      | iii     |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....                      | iv      |
| <b>HALAMAN MOTTO</b> .....                           | v       |
| <b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....                     | vi      |
| <b>ABSTRAK</b> .....                                 | vii     |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                          | viii    |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                              | x       |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                            | xii     |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                           | xiii    |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                         | xiv     |
| <br>   |         |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                             |         |
| 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       |
| <br>   |         |
| <b>BAB II KAJIAN TEORI</b>                           |         |
| 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 |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b> ..... | 74 |
|-----------------------------|----|

|                       |    |
|-----------------------|----|
| <b>LAMPIRAN</b> ..... | 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<br>dengan Tembakan Hukuman ..... | 56      |
| Tabel 13. Koefisien Korelasi Kekuatan Otot Togok<br>dengan Tembakan Hukuman .....  | 57      |
| Tabel 14. Koefisien Korelasi Power Tungkai<br>dengan Tembakan Hukuman .....        | 58      |
| Tabel 15. Koefisien Korelasi $X_1$ , $X_2$ , $X_3$ terhadap Y.....                 | 59      |
| Tabel 16. Koefisien Korelasi Kekuatan Otot Lengan<br>dengan Tembakan Hukuman ..... | 60      |
| Tabel 17. Koefisien Korelasi Kekuatan Otot Togok<br>dengan Tembakan Hukuman .....  | 61      |
| Tabel 18. Koefisien Korelasi Power Tungkai<br>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 $\alpha$ 5% .....                        | 104     |
| Lampiran 14. Tabel Distribusi F untuk Alpha 5% .....               | 105     |
| Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian .....                          | 106     |