ARTIKEL

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN, OTOT PERUT DAN OTOT TUNGKAI DENGAN KETERAMPILAN *JUMP SHOT* PERMAINAN BOLABASKET SISWA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET DI MAN 2 KEDIRI TAHUN 2019

Oleh:

JAMAS PUTRA ISWARA

14.1.01.09.0253

Dibimbing oleh :

1. **Muhammad Yanaur Rizky, M.Pd**
2. **Mokhammad Firdaus, M. Or**

PROGRAM STUDI PENJAS

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

TAHUN 2020

Artikel Skripsi
Universitas Nusantara PGRI Kediri

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2020

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Jamas Putra Iswara
NPM	: 14.1.01.09.0253
Telepun/HP	: 085546234109
Alamat Surel (Email)	: jamasputra12@gmail.com
Judul Artikel	:Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Otot Perut Dan Otot Tungkai Dengan Keterampilan *Jump Shot* Permainan Bolabasket Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket Di MAN 2 Kediri Tahun 2019.
Fakultas – Program Studi	: FIKS - Penjas
Nama Perguruan Tinggi	:Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl.K.H.Achmad Dahlan No.76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;

b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ke tidak sesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 27 Januari 2020
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd NIDN.0718019003	Mokhammad Firdaus, M.Or NIDN.0713019904	Jamas Putra Iswara NPM .14.1.01.09.0253

Jamas Putra Iswara | 14.1.01.09.0253
FIKS – Penjas
simki.unpkediri.ac.id
|| 1||

JUDUL
HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN, OTOT PERUT DAN OTOT TUNGKAI DENGAN KETERAMPILAN *JUMP SHOT* PERMAINAN BOLABASKET SISWA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET DI MAN 2 KEDIRI TAHUN 2019

JAMAS PUTRA ISWARA
14.1.01.09.0253
FIKS – Penjas
Jamasputra12@gmail.com
Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd
Mokhammad Firdaus, M. Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran dengan media gerak sebagai alat untuk pembelajaran. Perencanaan proses pembelajaran merupakan kewajiban guru sebagai fasilitator dalam proses pembelajaran.Permasalahan penelitian ini adalah : Agar tidak terjadi permasalahan yang keluar dari masalah pokok penelitian, dengan luasnya permasalahan yang ada, untuk dapat terfokus pada topic permasalahan yang akan diteliti dan dengan keterbatasan penulis sebagai seorang manusia maka penulis membatasi penelitian ini pada kekuatan otot lengan, otot perut dan otot tungkai dengan keterampilan *jump shot* permainan bolabasket siswa putra ekstrakurikuler bolabasket di MAN 2 Kediri Tahun 2019. Jenis penelitian deskriptif kuantitatif : Penelitian populasi adalah semua siswa putra ekstrakulikuler bolabasket 25 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 25 siswa putra ekstrakulikuler MAN 2 Kediri Tahun 2019. Hasil dari penelitian ini : besarnya sumbangan kekuatan otot lengan, otot perut, otot tungkai antara keterampilan *jump shot* sebesar 71,8%, sedangkan sisanya sebesar 28,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Keseimpulan yang dari penelitian ini adalah : (1). Ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan ketrampilan *jump shot* permainan bolabasket siswa putra ekstrakurikuler bolabasket di MAN 2 Kediri Tahun 2019.(2). Ada hubungan antara otot perut dengan ketrampilan *jump shot* permainan bolabasket siswa putra ekstrakurikuler bolabasket di MAN 2 Kediri Tahun 2019.(3). Ada hubungan otot tungkai dengan ketrampilan *jump shot* permainan bolabasket siswa putra ekstrakurikuler bolabasket di MAN 2 Kediri Tahun 2019.(4). Ada hubungan antara kekuatan otot lengan, otot perut dan otot tungkai dengan ketrampilan *jump shot* permainan bolabasket siswa putra ekstrakurikuler bolabasket di MAN 2 Kediri Tahun 2019.

KATA KUNCI : Kekuatan Otot Lengan, Otot Perut dan Otot Tungkai.

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran dengan media gerak sebagai alat untuk pembelajaran. Perencanaan proses pembelajaran merupakan kewajiban guru sebagai fasilitator dalam proses pembelajaran. Perencanaan yang baik diharapkan akan menghasilkan pembelajaran yang berkualitas. Pembelajaran pendidikan jasmani yang berkualitas di tingkat sekolah adalah salah satu harapan masyarakat untuk dapat meningkatkan kebugaran fisik siswa dan meningkatkan berbagai keterampilan dalam bidang olahraga. Pengharapan masyarakat terhadap hasil pembelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu cerminan dari tujuan pendidikan jasmani.

Tujuan pendidikan jasmani tidak dapat terpisah dari tujuan pendidikan nasional secara keseluruhan. Tujuan pendidikan jasmani dalam pembelajaran di sekolah dalam kenyataannya sulit tercapai. Salah satu tujuan pendidikan jasmani mengharuskan siswa untuk bugar dan dapat menguasai berbagai bidang olahraga tidak memungkinkan untuk dicapai dikarenakan jumlah jam pelajaran pendidikan jasmani yang sangat terbatas di sekolah. Jumlah jam pelajaran pendidikan jasmani di SMA hanya dua jam pelajaran setiap minggu. Hal tersebut disiasati dengan mengembangkan
bakat dan minat yang dimiliki siswa di sekolah melalui wadah yang disebut ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler di MAN 2 Kediri terdiri dari berbagai macam kegiatan. Salah satunya adalah ekstrakurikuler pada bidang olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di MAN 2 Kediri dikenal dengan berbagai prestasi yang dimilikinya. Ekstrakurikuler olahraga yang dilaksanakan di MAN 2 Kediri diantaranya adalah futsal, sepak bola, bulutangkis dan permainan bolabasket Ekstrakurikuler permainan bolabasket menjadi salah satu daya tarik dari sekolah tersebut, karena dikenal sebagai sekolah dengan prestasi bolabasket yang baik. Prestasi yang baik ini terlihat dari gelar juara yangpernah dicapai dalam berbagai even baik daerah maupun luar daerah. Namun pada kenyataan yang ada prestasi yang selalu dibanggakan kini mulai memudar secara perlahan dikarenakan penurunan prestasi di bidang olahraga permainan bolabasket.

Dari data kesiswaan MAN 2 Kediri prestasi yang pernah diperoleh dalam bidang ekstrakurikuler olahraga basket untuk tim putra adalah sebagai berikut. Pertama, pada tahun 2004 berhasil menjadi peringkat ketiga kejuaraan daerah se-Kota Kediri. Kedua, pada tahun 2005 memperoleh peringkat kedua yaitu menjadi *runner up* kejuaraan bolabasket tingkat Kota dan menjadi peringkat pertama pada kejuaraan tingkat daerah Kota Kediri dan beberapa tim dari Kota Kediri. Namun prestasi tim bolabasket mulai memudar pada tahun 2010 ditandai dengan menurunnya perolehan peringkat di tingkat daerah dan pada kejuaraan Se Karasidenan Kediri. Pada tahun tersebut tim berada pada peringkat keempat kejuaraan Se-Karasidenan Kediri dan hanya berada dalam posisi ke tiga pada kejuaraan tingkat daerah. Penurunan prestasi juga terjadi pada tahun 2016 dimana tim MAN 2 Kediri berada pada peringkat ketiga kejuaraan tingkat daerah Kota Kediri.

Kemunduran prestasi diindikasikan oleh banyak faktor diantaranya adalah 1) kebugaran yang menurun jika dibandingkan dengan tahun-tahun sebelumnya 2) kurang efektifnya saat tim melakukan *jump shot*. *Jump shot* adalah teknik *shooting* yang sulit dikuasai karena harus menciptakan titik vertikal yang maksimal dan menjaga keseimbangan tubuh untuk memastikan akurasi bola agar masuk ke dalam keranjang. *Jump shot* adalah salah satu teknik dalam permainan bolabasket yang sangat efektif digunakan untuk memperoleh kemenangan jika dikuasai dengan baik. Menurut Dedy Sumiyarsono (2002:32) mengemukakan bahwa yang mempengaruhi tembakan yaitu : (1) jarak, (2) mobilitas, (3) sikap penembak, (4) ulangan tembakan, dan (5) situasi fisik dan suasana fisik. Akurasi yang kurang baik saat melakukan *jump shot* diperkirakan dipengaruhi oleh beberapa faktor situasi fisik diantaranya adalah kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut. Ketiga otot tersebut diperkirakan menopang kerja utama saat melakukan gerakan *jump shot* pada permainan bolabasket.otot tungkai dan kekuatan otot perut. Ketiga otot tersebut diperkirakan menopang kerja utama saat

melakukan gerakan *jump shot* pada permainan bolabasket.

Terkait permasalahan di atas penulis bermaksud melakukan penelitian terhadap komponen kekuatan yang dimiliki siswa MAN 2 Kediri yang mengikuti ekstrakurikuler permainan bolabasket. Untuk mengetahui hal tersebut maka perlu dilakukan penelitian dengan judul "Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Otot Perut Dan Otot Tungkai Dengan Keterampilan *Jump Shot* Permainan Bolabasket Siswa Putra Ekstrakurikuler Bolabasket Di MAN 2 Kediri Tahun 2019"

II. METODE

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat empat variabel bebas (*independen)* dan satu variable terikat (*dependent*) yaitu :

a. Variabel bebas (*independent*) yaitu variabel yang dipengaruhi variabel lain. Yang termasuk variabel bebas yaitu :
   a. Kekuatan Otot Lengan
   b. Otot Perut
   c. Otot Tungkai
b. Variabel terikat (*dependent*) yaitu variabel yang dipengaruhi oleh *variable* lain, *variable dependent* dalam penelitian ini adalah ketrampilan *jump shot* .

B. Teknik Dan Pendekatan Penelitian.

1) Teknik Penelitian

Sesuai dengan masalah yang telah dirumuskan diatas ,maka untuk mengungkapkan permasalahan tersebut penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif karena akan memberikan gambaran dan hasil apa yang ada tentang hubungan antara kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut dan kekuatan otot tungkai dengan ketrampilan *jump shot*. Disebut Analisis karena akan memberikan hasil apa adanya.

2). Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif karena data variabel penelitiannya yang cenderung berwujud angka (data numerik) dan analisisnya menggunakan analisis statistik.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Simpulan

1. Ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan ketrampilan *jump shot* permainan bolabasket siswa putra ekstrakurikuler bolabasket di MAN 2 Kediri Tahun 2019.

2. Ada hubungan antara otot perut dengan ketrampilan *jump shot* permainan bolabasket siswa putra ekstrakurikuler bolabasket di MAN 2 Kediri Tahun 2019.
3. Ada hubungan otot tungkai dengan ketrampilan *jump shot* permainan bolabasket siswa putra ekstrakurikuler bolabasket di MAN 2 Kediri Tahun 2019.
4. Ada hubungan antara kekuatan otot lengan, otot perut dan otot tungkai dengan ketrampilan *jump shot* permainan bolabasket siswa putra ekstrakurikuler bolabasket di MAN 2 Kediri Tahun 2019.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Cole, Brian & Panariello, Rob. (2015). *Basketball Anatomy. U.S:* Human Kinetics.

Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

Fenanlampir, Albertus & Faruq, M. Muhyi (2015). Tes & Pengukuran dalam Olahraga. Yogyakarta: Andi offset.

Sarifudin,Aip. (1979). *Evaluasi Olahraga.* Jakarta: Roya Karya

Ano, Anwar. 2010. *Permainan Bolabasket.*Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Haluoleo. Kendari.

Irianto, Djoko Pekik. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.

Jon Oliver. (2007). *Dasar-dasar Bolabasket.* Bandung: Pakar Raya.

Kornecki S, Lenart I, Siemieński A. (2002). *Dynamical analysis of basketball jump shot.* Biol Sport.

M Sajoto. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Jakarta:* Depdikbud