

**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**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Prodi PENJAS



OLEH:

**JAMAS PUTRA ISWARA
NPM. 14.1.01.09.0253**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS

UN PGRI KEDIRI

2020

Skripsi oleh:

JAMAS PUTRA ISWARA

14.1.01.09.253

Judul :

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

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi Penjaskesrek
Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan UN PGRI Kediri

Tanggal : 23 Januari 2020

Pembimbing I



Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd
NIDN.0718019003

Pembimbing II



Mokhammad Firdaus, M.Or
NIDN.0713018804

Skripsi oleh:

JAMAS PUTRA ISWARA

14.1.01.09.0253

Judul :

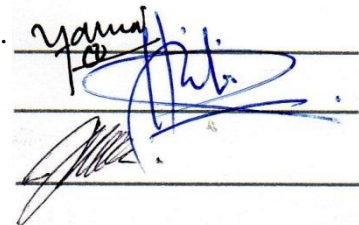
**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN, OTOT PERUT
DAN OTOTTUNGKAI DENGAN KETERAMPILAN *JUMP SHOT*
PERMAINAN BOLABASKET SISWA EKSTRAKURIKULER
BOLABASKET DI MAN 2 KEDIRI TAHUN 2019**

Telah dipertahakan di depan
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi Penjaskesrek
Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan UN PGRI Kediri
Pada Tanggal : 23 Januari 2019

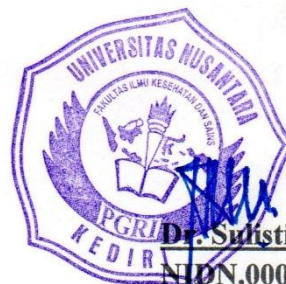
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

PanitiaPenguji:

1. Ketua : Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd.
2. Penguji I : Dr. Wasis Himawanto, M.Or.
3. Penguji II : Mokhammad Firdaus, M.Or.



Mengetahui
Dekan FIKS



Dr. Sulistiono, M.Si
NIDN.0007076801

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini saya,

Nama : Jamas Putra Iswara
JenisKelamin : Laki-laki
Tempat/tgl. lahir : Trenggalek/ 04 September 1995
NPM : 14.1.01.09.0253
Fak/Prodi. : FKIP/ S1 Penjaskesrek

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 3 Januari 2020

Yang Menyatakan



JAMAS PUTRA ISWARA
NPM: 14.1.01.09.0253

MOTTO

“Setiap orang sukses pasti mempunyai kegagalan. Jangan takut gagal karena kegagalan adalah bagian dari kesuksesan”

Ku Persembahkan:

Kedua Orang Tuaku

Abstrak

Jamas Putra Iswara: 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

Kata kunci : Kekuatan Otot Lengan, Otot Perut dan Otot Tungkai

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 Tim Putra Ngunut sebanyak 15 putra Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua dan sebaiknya jika subjeknya lebih dari 100 maka dapat diambil antara 20-25%. Karena peserta Putra Ngunut *Volleyball* berjumlah 15 putra.

Hasil dari penelitian ini : besarnya sumbangan koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot tangan dan panjang lengan dengan kemampuan servis atas sebesar 49,7%, sedangkan sisanya sebesar 50,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Keseimpulan yang dari penelitian ini adalah : (1).Ada hubungan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan servis atas pada kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli pada tim bolavoli Putra Ngunut *Volleyball* Tahun 2018.(2).Ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan servis atas pada kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli pada tim bolavoli Putra Ngunut *Volleyball* Tahun 2018.(3).Ada hubungan antara kekuatan otot tangan dengan kemampuan servis atas pada kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli pada tim bolavoli Putra Ngunut *Volleyball* Tahun 2018.(4).Ada hubungan antara panjang lengan dengan kemampuan servis atas pada kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli pada tim bolavoli Putra Ngunut *Volleyball* Tahun 2018.(5).Ada hubungan koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dengan kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli pada tim Putra Ngunut *Volleyball* Tahun 2018.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenaan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Penyusunan skripsi ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Penjaskesrek.

Pada kesempatan ini di ucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada :

1. Dr. Sulistiono, M.Si Selaku Rektor UN PGRI Kediri.
2. Dr.Hj.Sri Panca Setyawati, M.Pd Selaku Dekan FKIP UN PGRI Kediri.
3. Drs. Slamet Junaidi M.Pd selaku Ketua Program Studi PENJASKESREK.
4. Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang selalu membimbing penulis selama melakukan penyusunan Skripsi sampai selesai.
5. Mokhammad Firdaus, M.Or Selaku dosen Pembimbing II atas waktu yang telah diluangkan untuk memberikan bimbingan, petunjuk dan nasehat dalam proses penyusunan Skripsi sampai selesai.
6. Kedua Orang Tua yang telah memberi semangat dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Terima kasih untuk kelas 5G yang selama ini menjadi teman/sahabat selama kita bangku kuliah dahulu.
8. Kepala Sekolah MAN 2 Kediri yang telah memberi izin melaksanakan penelitian ini.

9. Ucapan terima kasih kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka tegur sapa kritik dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat peneliti harapkan.

Kediri, 18 Januari 2018



JAMAS PUTRA ISWARA
NPM.14.1.01.09.0253

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II : KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	8
1. Permainan Bolabasket.....	8

2. Pengertian Keterampilan.....	10
3. Teknik Dasar Permainan Bolabasket	13
4. <i>Jump Shot</i>	18
5. Kekuatan (<i>Strength</i>)	21
6. Kekuatan Otot Tungkai	31
7. Karakteristik Siswa SMA.....	34
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	35
C. Kerangka Berfikir.....	37
D. Hipotesis.....	39
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	40
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian	41
1. Teknik Penelitian	42
2. Pendekatan Penelitian	42
C. Tempat Dan Waktu Penelitian	43
1. Tempat Penelitian.....	44
2. Waktu Penelitian	44
D. Populasi dan Sampel	44
1. Populasi.....	44
2. Sampel.....	45
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	45
1. Pengembangan Instrumen	45
a. Tes Kekuatan Otot Lengan.....	45

b. Tes Kekuatan Otot Perut	48
c. Tes Kekuatan Otot Tungkai	48
d. Tes Ketrampilan <i>Jump Shot</i>	50
2. Teknik Pengumpulan Data	51
F. Teknik Analisis Data	52
1. Uji Persyaratan Penelitian	52
a. Uji Normalitas	52
b. Uji Homogenitas	52
c. Uji Linieritas	53
2. Analisis Data	53
a. Mean	54
b. Korelasi Sederahan	54
c. Korelasi Ganda	55
d. Koefisien Determinan	56
 BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Variabel	58
1. Deskripsi Data Variabel Bebas	58
a. Kekuatan Otot Lengan	58
b. Kekuatan Otot Perut	59
c. Kekuatan Otot Tungkai	60
2. Deskripsi Data Variabel Terikat	61
a. Keterampilan <i>Jump Shot</i>	61
B. Analisis Data	62

1. Pengujian Prasyarat Analisis.....	62
a. Uji Normalitas	63
b. Uji Homogenitas	63
c. Uji Linieritas	63
2. Hasil Analisis Data.....	64
a. Uji Normalitas.....	64
b. Uji Homogenitas	64
c. Uji Linieritas	65
3. Interpretasi Hasil Analisis Data	66
a. Uji Normalitas.....	66
b. Uji Homogenitas	66
c. Uji Linieritas	66
C. Uji Hipotesis	66
D. Pembahasan.....	71
BAB V : SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Simpulan	75
B. Implikasi.....	76
C. Saran.....	76
Daftar Pustaka	77
Lampiran-lampiran.....	80

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 : Jadwal Penelitian.....	44
3.2 : Norma Tes <i>Push Up</i>	48
3.3 : Norma <i>Grip Strenght</i>	50
3.4 : Norma Panjang Lengan.....	52
3.5 : Norma Servis	53
4.1 : Hasil Deskriptif Statistik Koordinasi Mata Tangan.....	58
4.2 : Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan	59
4.3 : Hasil Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Lengan	61
4.4 : Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan.....	62
4.5 : Hasil Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Tangan	63
4.6 : Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tangan.....	64
4.7 : Hasil Deskriptif Statistik Panjang Lengan	65
4.8 : Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan	68
4.9 : Hasil Deskriptif Statistik Kemampuan Servis Atas	68
4.10 : Distribusi Frekuensi Kemampuan Servis Atas	69
4.11 : Rangkuman Hasil Uji Normalitas	70
4.12 : Hasil Uji Homogenitas.....	71
4.13 : Hasil Uji Linieritas.....	72
4.14 : Koefisien Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan Servis Atas	73

4.15 : Koefisien Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Servis	
Atas	74
4.16 : Koefisien Kekuatan Otot Tangan dengan Kemampuan Servis	
Atas	75
4.17 : Koefisien Panjang Lengan dengan Kemampuan Servis	
Atas	76
4.18 : Koefisien X_1, X_2, X_3, X_4 dan Y	77
4.19 : Koefisien Determinasi.....	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1: Lapangan Bolavoli	14
2.2 : Servis Atas	22
2.3 : Perkenaan Telapak Tangan	22
2.4 : Passing Bawah	23
2.5 : Passing Atas	23
2.6 : Langkah-Langkah Melakukan <i>Smash</i>	25
2.7 : Langkah-Langkah Melakukan Gerakan <i>Block</i>	27
2.8 : Otot Lengan Atas	29
2.9 : Otot Lengan Bawah	29
2.10 : Koordinasi Mata Tangan.....	32
2.11 : Otot Tangan	33
2.12 : Struktur Otot Tangan	34
2.13 : Struktur Anatomi Lengan	37
3.1 : Tes Koordinasi Mata Tangan.....	47
3.2 : Tes Kekuatan Otot Lengan	48
3.3 : <i>Grip Strenght</i>	50
3.4 : Pengukuran Panjang Lengan.....	52
3.5 : Lapangan Servis.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1	: Hasil Perhitungan <i>Spss</i>	86
2	: Hasil Perhitungan Penelitian	91
3	: Dokumentasi	97
4	: Surat Penelitian	100
5	: Surat Balasan Penelitian	101
6	: Sertifikat Plagiasi	102
7	: Berita Acara Kemajuan Bimbingan	103