

# HUBUNGAN EXPLOSIVE POWER OTOT LENGAN DAN BAHU TERHADAP HASIL SHOOTING TEAM PUTRA BOLA BASKET PENDIDIKAN OLAHRAGA UNIVERSITAS RIAU PEKANBARU

Nata Prawiro<sup>1</sup>, Drs.ramadi,Spd,Mkes,AIFO<sup>2</sup>, Drs.saripin,Mkes,AIFO<sup>3</sup>

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS RIAU

## ABSTRACT

*The form of this research is the correlation with population men's basketball team sports education Riau University PEKANBARU, the data in this study are all a population of 10 people.*

*The instruments used in this research is to test them medicin shoot a test set for shooting capabilities. then the data is processed by stasistic, to test for normality with lilifors test at significance level  $\alpha$  of 0.05,the hypothesis what is the relationship of the proposed power Exsplosive arm and shoulder muscles with the shooting.*

*Based on the research conducted, it can be concluded that the power exsplosive arm muscles have seknifikan relationship with the results of the shooting, which gained 1.37 t count > t table 1.860 Ha then Ho is accepted and rejected, and the calculation of the product moment correlation between power exsplosive arm and shoulder muscles jump shoot with the results obtained r count 0.2. Element Exsplosive arm muscle power to explain the variability by 23% with the results of the shoot and the rest is explained by other variables.*

*Keywords: Explosive power arm and shoulder muscles, and the results of the shooting*

### A. pendahuluan

Olahraga merupakan kegiatan yang bermamfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, keperibadian, disiplin, spotifitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi. Secara fisiologi olahraga dapat meningkatkan fungsi organ tubuh system pernapasan, koordinasi syaraf, dan pengaruh sosial serta rohani.

Perhatian pemerintah terhadap olahraga cukup menggembirakan, hal ini tidak terlepas dari tujuan peranan olahraga itu sendiri. Olahraga memiliki beberapa tujuan seperti membentuk manusia indonesia yang sehat jasmani dan rohani, memiliki pengetahuan dan keterampilan, membentuk manusia yang cerdas, dan berbudi pekerti luhur.

Permainan bola basket adalah olahraga yang sangat melelahkan dan menguras tenaga ketika kita bermain. Oleh karena itu orang yang melakukan Olahraga merupakan kegiatan yang bermamfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, keperibadian, disiplin, spotifitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi. Secara fisiologi olahraga dapat meningkatkan fungsi organ tubuh system pernapasan, koordinasi syaraf, dan pengaruh sosial serta rohani.

1. Mahasiswa prndidikan jasmani kesehatan dan rekreasi FKIP Universitas Riau, Nim 0905135934,Alamat;Jln paus no 5 rumbai
2. Dosen pembimbing I, staf pengajar program studi pendidikan olahraga
3. Dosen pembimbing II, staf pengajar program studi pendidikan olahraga

Perhatian pemerintah terhadap olahraga cukup menggembirakan, hal ini tidak terlepas dari tujuan peranan olahraga itu sendiri. Olahraga memiliki beberapa tujuan seperti membentuk manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani, memiliki pengetahuan dan keterampilan, membentuk manusia yang cerdas, dan berbudi pekerti luhur.

Menurut Walter Troger dalam *Olympic Solidarity*, (1995 : 157) dikatakan bahwa "Tidak ada kegiatan manusia yang telah mendekatkan benua dengan benua, negara dengan negara, dan masyarakat dengan masyarakat yang melebihi olahraga".

Melalui prestasi olahraga bangsa Indonesia dikenal oleh bangsa lain, hal tersebut sesuai dengan undang-undang Republik Indonesia no. 3 tahun 2005 pasal 4 tentang dasar, fungsi dan tujuan olahraga yaitu : "Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, sportifitas, mempererat persaudaraan dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa".

Permainan bola basket haruslah mempunyai kondisi fisik yang baik. Pada prinsipnya jika kita melakukan permainan bola basket, seluruh komponen kondisi fisik kita digunakan. Menurut Sodikun (1992:36) komponen yang harus dilatih adalah: 1. daya tahan (*endurance*), 2. daya tahan muskuler (*maskuler endurance*), 3. kekuatan otot (*strength*), 4. kelentukan (*flexibility*), 5. komposisi tubuh, 6. daya ledak (*power*).

Diantara unsur-unsur dasar diatas, khususnya unsur tembakan (*shooting*) sangat berpengaruh dalam memenangkan suatu pertandingan bola basket. *shooting* merupakan salah satu tembakan yang sering digunakan dalam bermain, *shooting* adalah suatu tembakan bola kering yang dimana bola dilecutkan atau tembakan, ada beberapa hal yang mempengaruhi *shoot* itu sendiri diantaranya:

1. Panjang tungkai kaki seorang pemain tersebut
2. Koordinasi tangan dan mata saat dia melakukan *shooting*
3. Kelentukan (*flexibility*) pemain saat dia melakukan *shooting*
4. Keseimbangan (*balance*) pemain saat melakukan *shooting*
5. *Explosive power* otot lengan dan bahu pemain

Tujuan bermain bola basket adalah untuk mendapatkan nilai (skor) dengan memasukan bola ke dalam keranjang dan mencegah tim lawan melakukan hal yang serupa. "hal yang serupa juga di katakan oleh, Irsyada

Gerakan shooting ini bukan hanyalah sekedar melempar bola saja, tetapi juga meliputi gerakan mengarahkan dan mengusahakan agar bola jatuh tepat sasaran semua gerakan mengarahkan ini, terutama gangan satu tangan kearah target yang tingginya di atas kepala, merupakan dasar dari keterampilan ini. Berlatihlah mengarahkan bola sedemikian rupa, sehingga bola masuk tepat kedalam keranjang. Latihan mengarahkan ini bisa dilakukan dari jarak dekat maupun jarak jauh. Shooting merupakan suatu keterampilan yang paling penting dan untuk memiliki keterampilan ini di butuhkan latihan-latihan yang berulang-ulang. Dalam melakukan shooting dibutuhkan teknik yang baik dan memerlukan komponen kondisi fisik yang mendukung mekanismenya, seperti power tungkai, power otot lengan, kelentukan (*flexibility*), koordinasi, keseimbangan (*balance*) dan *musculus endurance* baik otot tungkai maupun otot lengan"

Gerakan shooting ini bukan hanyalah sekedar melempar bola saja, tetapi juga meliputi gerakan mengarahkan dan mengusahakan agar bola jatuh tepat sasaran semua gerakan mengarahkan ini, terutama gangan satu tangan kearah target yang tingginya di atas kepala, merupakan dasar dari keterampilan ini. Berlatihlah mengarahkan bola sedemikian rupa, sehingga bola masuk tepat kedalam keranjang. Latihan mengarahkan ini bisa dilakukan dari jarak dekat maupun jarak jauh. Shooting merupakan suatu keterampilan yang paling penting dan untuk memiliki keterampilan ini di butuhkan latihan-latihan yang berulang-ulang. Dalam

melakukan shooting dibutuhkan teknik yang baik dan memerlukan komponen kondisi fisik yang mendukung mekanismenya, seperti power tungkai, power otot lengan, kelentukan (flexibility), koordinasi, keseimbangan (balance) dan musculus endurance baik otot tungkai maupun otot lengan"

Di sini penulis tertarik pada sebuah team bola basket yang latihannya dilakukan di Lapangan PENDOR Pekanbaru, ini karena team PENDOR UNRI PEKANBARU ini terus berupaya meningkatkan prestasinya. Ini dapat di lihat dengan rutinitas latihan yang di lakukan tim tersebut terjadwal dan teratur baik secara administrasi dan kenyataannya di lapangan. Dengan adanya kemauan keras dan motivasi yang ada pada team PENDOR UNRI ini maka penulis mencoba untuk membantu meningkatkan prestasi tim tersebut.

Penulis tertarik untuk melakukan penelitian di tim bola basket PENDOR UNRI, karena pada umumnya tim bola basket PENDOR UNRI Pekanbaru ini bisa melakukan shooting. Hal ini membuat penulis tertarik melakukan penelitian untuk membuktikan seberapa besar *hubungan explosive power otot lengan dan bahu memberikan hubungan dengan hasil shooting dalam permainan bola basket team putra PENDOR UNRI Pekanbaru.*

## **B. METODE PENELITIAN**

### **1. JENIS PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh variabel bebas (explosive power otot lengan dan bahu) dengan variabel terikat ( hasil shooting ) berkaitan dengan faktor-faktor lain. Koefisien korelasi adalah salah suatu alat statistik yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dan variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel (ari kunto, 2006-2007).

Dalam penelitian ini peneliti melihat secara korelasi dan data yang diperoleh melalui tes pengukuran terhadap semua variabe, variabel bebas dan variabel terikat.

### **2. Populasi dan Sampel**

#### **2.1 populasi**

populasi dalam penelitian ini adalah team putra bola basket pendidikan olahraga universitas riau pekanbaru berjumlah 10 orang

#### **2.2.Sampel**

Yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah team putra bola basket pendidikan olahraga universitas riau pekanbaru berjumlah 10 orang.

#### **2.2 Teknik sampling**

Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling,.

### **3. Instrumen penelitian**

- a. Tujuan : mengukur explosive power otot lengan dan bahu dengan hasil shooting bola basket
- b. Peralattan :
  - a. Stopwatch
  - b. Bola medicine
  - c. Meteran
  - d. Bola basket
  - e. Tali
  - f. Peluit
- c. Pelaksanaan
  - a. Pengukuran explosive power otot lengan dan bahu dengan bola medicine.

- pelaksanaan : - testi duduk di bangku dehan punggung lurus  
 - testi memegang bola medisn debgan dua tangan ,  
 didepan dada dan dibawah dagu  
 - testi mendorong bola ke depan sejauh mungkin ,  
 punggung tetap menempel di sandaran bangku .  
 agar punggung nya tetap menempel pada sandaran kursi ketika  
 mendorong bola, tubuh testi di tahan dengan menggunakan tali  
 oleh pembantu tester  
 - testi melakukan ulangan sebanyak 3 kali  
 - sebelum melakukan tes, testi boleh mencoba melakukan 1 kali
- penilaian : - jarak diukur dari tempat jatuh nya bola hingga  
 ujung bangku.  
 - nilai yang di peroleh adalah jarak yang terjauh  
 dari ketiga ulangan yang di lakukan.

b. Pengukuran shooting

Testi melakukan shooting free throw selama satu menit

**c. Hasil penelitian dan pembahasan**

1. Hasil penelitian

a. Hasil analisis data kuantitatif

Setelah dilakukan test explosive power otot lengan dan bahu dengan  
 menggunak bola medicine dengan melakukan tiga kali kesempatan  
 maka diperoleh hasil sebagai berikut

Tabel 1. Data hasil tes pengukuran explosive power otot lengan dan bahu

No	Nama Siswa	Daya ledak otot lengan dan bahu
1	AFDAL WINDRA UTAMA	4,50
2	AMBIA ROZA	3,80
3	DANDY ALWIRAPONDA	3,53
4	FEBRI REZI	3,63
5	IMRON PATONI	3,73
6	RANDI SAPTA YUANA	4,60
7	RIO VERI WIBOWO	3,90
8	SYARIFUDIN	4,00
9	VANTA REYAFDO	4,30
10	YUDA SUANDI	4,10

Tabel 2. Data hasil tes pengukuran hasil shooting

No	Nama Siswa	shooting
1	AFDAL WINDRA UTAMA	16
2	AMBIA ROZA	14
3	DANDY ALWIRAPONDA	15
4	FEBRI REZI	15
5	IMRON PATONI	14
6	RANDI SAPTA YUANA	10
7	RIO VERI WIBOWO	16
8	SYARIFUDIN	20
9	VANTA REYAFDO	12
10	YUDA SUANDI	14

**b. Hasil uji normalitas**

Tabel 3. Uji normalitas data

Variabel x	Lo max	Lo tabel
Hasil pengukuran medicine ball	<b>0,1157</b>	0,258

Pengujian normalitas data melalui uji lilifors terhadap variabel x

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa data explosive power ( X ) berdistribusi normal sebab  $L_{maks} < l_{tabel}$  atau  $0,1157 < 0,258$

Variabel Y	Lo max	Lo tabbel
Hasil shooting	0,1981	0,258

Pengujian normalitas data melalui uji lilifors terhadap variabel Y

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa data tes shooting (Y) berdistribusi normal sebab  $l_{maks} < l_{tabel}$  atau  $0,1981 < 0,258$

**c. Hasil uji 't'**

Selanjutnya untuk menganalisis korelasi dan uji -t dari kedua variabel tersebut maka harga -harga yang dibutuhkan untuk perhitungan sebagai berikut :

$$\sum x = 40,06 \qquad \sum x^2 = 161,6878 \qquad \sum x.y = 592,76$$

$$\sum y = 146 \qquad \sum y^2 = 2194 \qquad n = 10$$

Untuk perhitungan koefisien korelasi diperoleh hasil :

$$r_{XY} = 0,23$$

Untuk menguji apakah data korelasi product moment significant maka untuk uji significant koefisien korelasi diatas akan dilakukan uji -t :

Dan hasil uji t dipeoleh

$T = 1,37$
------------

**Tabel 4. Analisis uji 't'**

Uji -t	T hitung	T tabel
$t = \frac{r_{xy}\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r_{xy}^2}}$	1,37	1,860

Penghitungan derajat bebas (db/v) = n - 2 pada  $\alpha = 0,05$  ( ritonga ,2007 :105 )  
(db/v) = 10-2 =8

Daftar distribusi t pada  $\alpha = 0,05$  diperoleh to 95 (8) = 1,860 karrena t hitung = 1,37 < t tabel =1,860 maka tidak terdapat hhubungan yang signifikan dengan kategoero rendah dikarenakan yang mempengaruhi hasil shooting bukan hanya explosive power melainkan ada faktor lainnya seperti kelentukan , kekuatan dan lainnya.

#### **D.KESIMPULAN DAN SARAN**

##### **1. kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh : bahwa mencari koefisien korelasi variabel X dan variabel Y maka diperoleh r = 0,23 dan berdasarkan t hitung sebesar ( 1,37 ) sedaangkan t tabel 1,860 maka dapat disimpulkan bahwa hubungan explosive power otot lengan dan bahu ddengan hasils hooting tidak mempunyai hubungan yang signifikan yang berarti karrena t hitung < t tabel dengan kategori rendah.

##### **2.Saran**

1. Diharapkan kepada Dosen olahraga, Pelatih dan pemain team putra bola basket pendidikan olahraga universitas riau Pekanbaru untuk mengadakan pelatihan dalam bidang ilmu yang berkaitan dengan peningkatan prestasi olahraga permainan.
2. Diharapkan ada penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan masalah ini dengan tujuan sampel yang lebih besar, alat tes yang lebih tepat lagi demi meningkatkan prestasi olahraga yang pada akhirnya nanti dapat di jadikan sumbangsih bagi pembinaan selanjutnya.
3. Kepada seluruh team basket putra yang mengikuti latihan bola basket pendidikan olahraga Universitas riau Pekanbaru diharapkan senantiasa melakukan latihan untuk meningkatkan *explosive power* otot lengan dan bahu agar hasil *shooting* dapat menjadi lebih baik.