

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT
LENGAN DENGAN HASIL *THREE POINT SHOOTING* DALAM
PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA EKSTRAKULIKULER SDI
13 AL-AZHAR RAWAMANGUN**



**WINDA YULIYANTI ISTIKHOZAH
1602619007**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2023**

HUBUNGAN KEKUATAN TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN HASIL THREE POINT SHOOTING DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA EKSTRAKULIKULER SDI 13 AL-AZHAR RAWAMANGUN

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mencari tahu hubungan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan dengan hasil shooting dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SDI Al-Azhar 13 Rawamangun. Pengambilan data dilaksanakan tanggal 21 september 2022 yang bertempat di lapangan SDI Al-Azhar 13 Rawamangun. Pengambilan data menggunakan metode deskriptif dengan teknik studi korelasi dan populasi penelitian Anggota siswa ekstrakurikuler SDI Al-Azhar 13 Rawamangun yang terdiri dari 35 orang. Sampel penelitian berjumlah 20 orang dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen tes kekuatan otot tungkai menggunakan instrument *back & legs dynamometer*. Instrumen Tes kekuatan otot lengan menggunakan instrument *pull & push dynamometer*. Instrumen tes hasil *three point shooting* menggunakan 60 detik *shooting* dalam 5 spot. Teknik analisis statistik yang digunakan adalah teknik korelasi sederhana dan korelasi ganda dan dilanjutkan dengan uji t pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa (1) terdapat hubungan yang bermakna antara kekuatan otot tungkai (X1) dengan hasil *three point shooting* (Y) yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi $r_{X1Y} = 0,657$ dan koefisien determinasi = 0,432 yang berarti jumlah kontribusinya adalah 43,2% (2) terdapat hubungan yang bermakna antara kekuatan otot lengan (X2) dengan hasil *three point shooting* (Y) yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi $r_{X2Y} = 0,498$ dan koefisien determinasi = 0,248 yang berarti jumlah kontribusinya adalah 24,8% (3) terdapat hubungan yang bermakna antara kekuatan otot tungkai (X1) dan kekuatan otot lengan (X2) secara bersama-sama dengan hasil *three point shooting* (Y) dengan koefisien korelasi $r_{X1X2Y} = 0,675$ dan koefisien determinasi = 0,455 yang berarti jumlah sumbangannya adalah sebesar 45,5%.

Kata Kunci : Kekuatan, Otot Tungkai, Otot Lengan, *Three Point Shooting*, Bola Basket

**THE RELATIONSHIP BETWEEN LEMB STRENGTH AND ARM
MUSCLE STRENGTH WITH THREE POINT SHOOTING OUTCOMES
IN BASKETBALL ON STUDENTS' EXTRACULICULAR SDI 13 AL-
AZHAR RAWAMANGUN**


ABSTRACT

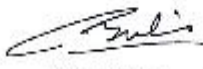
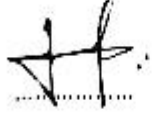



The purpose of this study was to find out the relationship between leg muscle strength and arm muscle strength with shooting results in basketball games for extracurricular students at SDI Al-Azhar 13 Rawamangun. Data collection was carried out on September 21 2022 which took place in the SDI Al-Azhar 13 Rawamangun field. The data was collected using a descriptive method with correlation study techniques and the research population. Members of the extracurricular students of SDI Al-Azhar 13 Rawamangun consisting of 35 people. The research sample is 20 people with purposive sampling data collection technique. The leg muscle strength test instrument uses a back & legs dynamometer instrument. Instrument Test the strength of the arm muscles using the instrument pull & push dynamometer. The three-point shooting results test instrument uses 60 seconds of shooting in 5 spots. The statistical analysis technique used is a simple correlation technique and multiple correlation and followed by a t test at a significance level of $\alpha = 0.05$. Based on the results of data analysis, it shows that (1) there is a significant relationship between leg muscle strength (X1) and the results of three point shooting (Y) as indicated by the correlation coefficient $r_{X1Y} = 0.657$ and the coefficient of determination = 0.432 which means that the total contribution is 43.2%. (2) there is a significant relationship between arm muscle strength (X2) and the results of three point shooting (Y) as indicated by the correlation coefficient $r_{X2Y} = 0.498$ and the coefficient of determination = 0.248 which means that the total contribution is 24.8% (3) there is a significant relationship significantly between leg muscle strength (X1) and arm muscle strength (X2) together with the results of three point shooting (Y) with a correlation coefficient $r_{X1X2Y} = 0.675$ and a coefficient of determination = 0.455 which means the total contribution is 45.5%.

Keywords: Strength, Leg Muscles, Arm Muscles, Three Point Shooting, Basketball

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Dr. Iman Sulaiman, M.Pd. NIP. 19630627 198803 1 001		28/07/2023

Pembimbing II Dr. Bambang Sujiono Soemoredjo, M.Pd. NIP. 19590225 198603 1 003		02/08/2023
--	---	------------

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Lita Mulia, S.Pd, M.Pd. NIDN. 0030128607	Ketua		31/07/2023
2. Drs. Endang Darajat, M.KM NIP. 19680604 199403 1 002	Sekretaris		25/07/2023
3. Dr. Iman Sulaiman, M.Pd. NIP. 19630627 198803 1 001	Anggota		28/07/2023
4. Dr. Bambang Sujiono Soemoredjo, M.Pd. NIP. 19590225 198603 1 003	Anggota		02/08/2023
5. Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd NIP. 197205042005011002	Anggota		01/08/2023

Tanggal Lulus : 21 Juli 2023

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 11 Juli 2023

Yang Membuat Pernyataan



(Winda Yuliyanti Istikhozah)
NIM 1602619007



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : WINDA YULIYANTI ISTIKHOZAH
NIM : 1602619007
Fakultas/Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN / PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA
Alamat email : windayuliyanti2015@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT
LENGAN DENGAN HASIL *THREE POINT SHOOTING* DALAM
PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA EKSTRAKULIKULER SDI 13
AL – AZHAR RAWAMANGUN**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 6 Agustus 2023

Pemulis

(Winda Yuliyanti Istikhozah)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Subbhanallahu Wata'ala yang telah memberi rahmat dan karunia-Nya yang sangat melimpah sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga dengan judul “Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Three Point Shooting Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Sdi 13 Al-azhar Rawamangun”

Pada kesempatan ini, saya sebagai penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si. Bapak Dosen Pembimbing 1 Dr. Iman Sulaiman, M.Pd, dan Bapak Dosen Pembimbing 2 Dr. Bambang Sujiono, M.Pd, yang telah menyediakan waktu, dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini. Bapak Pembimbing Akademik Hendro Wardoyo, M.Pd, yang telah terus membimbing akademik saya sehingga bisa sampai pada tahap ini. Serta seluruh Bapak/Ibu Dosen Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan banyak ilmu dan wawasan terhadap saya sebagai penulis. Terimakasih saya sampaikan kepada keluarga besar KOP Bola Basket UNJ, Guru Dan Siswa Ektrakurikuler SDI AL-AZHAR 13 RAWAMANGUN,

Tidak lupa penulis ucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada Kedua Orang Tua yang selalu memberikan semangat dan motivasi serta do'a untuk penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyaknya kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Penulis berharap pengetahuan yang disusun ini dapat bermanfaat bagi siapapun yang membacanya serta dapat memberikan saran demi menyempurnakan dimasa mendatang. Tidak ada yang dapat penulis berikan ke semua pihak yang telah membantu hingga terselesaikan skripsi ini selain do'a dari ALLAH SWT.

Jakarta, 14 Januari 2023

WYYI

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR TABEL.....	v
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Manfaat Masalah.....	5
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	6
A. Kajian Teoretik	6
1. Hakikat Olahraga Bola Basket.....	6
2. Hakikat Kekuatan Otot Tungkai	19
3. Hakikat Kekuatan Otot Lengan.....	22
4. Hakikat <i>Shooting</i> Bola Basket	25
B. Kerangka Berpikir.....	33
C. Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37
A. Tujuan Penelitian	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
C. Metode Penelitian	38
D. Populasi dan Sampel.....	38
E. Instrumen Penelitian.....	40
F. Teknik Pengumpulan Data.....	43
G. Teknik Analisis data	43

BAB IV HASIL PENELITIAN	50
A. Deskripsi Data	50
B. Pengujian Hipotesis	55
C. Pembahasan Hasil Penelitian	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	66



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar <i>Chess pass</i>	8
2. Gambar <i>Bounce Pass</i>	9
3. Gambar <i>OverHead Pass</i>	9
4 Gambar <i>Basseball Pass</i>	9
5 Gambar <i>One Hand Push Pass</i>	10
6 Gambar <i>Hand Off Pass</i>	10
7. Gambar <i>Hook Pass</i>	11
8. Gambar <i>Behind The Back Pass</i>	11
9. Gambar <i>CrossOver Dribble</i>	13
10. Gambar <i>Head And Shoulders</i>	14
11. Gambar <i>Beetwen The Legs</i>	14
12. Gamba <i>Lay Up Shoot</i>	16
13. Gambar <i>One Hand Shoot</i>	16
14. Gambar <i>Jump Shoot</i>	17
15. Gambar <i>Free Throw</i>	17
16. Gambar Struktur Otot Tungkai	21
17. Gambar Struktur Otot Lengan.....	25
18. Gambar Posisi tubuh saat melakukan <i>shooting</i>	28
19. Gambar Posisi kaki saat melakukan <i>shooting</i>	29
20. Gambar Posisi tangan saat melakukan <i>shooting</i>	30
21. Gambar Posisi fokus saat melakukan <i>shooting</i>	30
22. Gambar Posisi gerakan melepas bola saat melakukan <i>shooting</i>	31
23. Gambar Posisi <i>power</i> tangan pada saat melakukan <i>shooting</i>	32
24. Gambar Posisi <i>Follow Through</i>	33

DAFTAR TABEL

Halaman

1. Tabel data normatif tes <i>wall sit</i>	39
2. Tabel format pengukuran kekuatan otot lengan.....	41
3. Tabel norma penskoran kekuatan otot lengan.....	42
4. Tabel deskripsi data penelitian.....	50
5. Tabel distribusi frekuensi kekuatan otot tungkai	51
6. Tabel distribusi frekuensi kekuatan otot lengan	53
7. Tabel distribusi frekuensi hasil tes <i>shooting</i>	54
8. Tabel rangkuman hasil uji keberartian koefisien korelasi X1 terhadap Y56	
9. Tabel rangkuman hasil uji keberartian koefisien korelasi X2 terhadap Y57	
10. Tabel rangkuman hasil uji keberartian koefisien korelasi X1 dan X2 terhadap Y.....	58

