

**HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT LENGAN
DENGAN *LAY UP SHOOT* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET
DI SMP N 1 TELAGA**

SKRIPSI

Diajukan guna memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh
Gelar Sarjana pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan

Oleh

**RAHMAT APRIYANTO GAFUR
NIM. 832412062**



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
2016**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rahmat Apriyanto Gafur
Nim : 832412062
Fakultas : Olahraga Dan Kesehatan
Jurusan Studi : S1 Pend. Kepelatihan Olahraga

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan *Power* Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan *Lay Up Shoot* Dalam Permainan Bola Basket Di SMP Negeri 1 Telaga ” merupakan skripsi sendiri, bukan merupakan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan dan referensi yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila ternyata pernyataan ini tidak benar atau terbukti plagiat, saya bersedia menerima sanksi akademik.

Gorontalo, Oktober 2016
Penulis



RAHMAT APRIYANTO GAFUR
NIM. 832412062

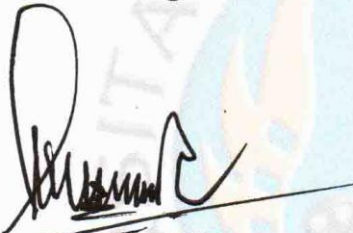
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul “Hubungan *Power* Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan *Lay Up Shoot* Dalam Permainan Bola Basket Di SMP Negeri 1 Telaga”

Oleh RAHMAT APRIYANTO GAFUR

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I



Drs. Ruskin, M.Pd

NIP. 19571231 198603 1 026

Pembimbing II

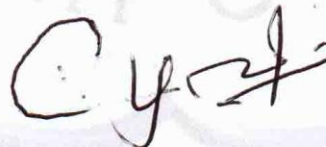


Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd

NIP. 19570902 1998203 2 001

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Syarif Hidayat, S.Pd. Kor, M.Or

NIP. 19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Hubungan *Power* Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan *Lay Up Shoot* Dalam Permainan Bola Basket Di SMP Negeri 1 Telaga”

Oleh RAHMAT APRIYANTO GAFUR

Telah dipertahankan didepan dewan penguji

Hari/Tanggal : Jum'at, 11 November 2016

Waktu : 08.00– Selesai

Penguji

1. Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd
NIP. 19810615 200812 1 001

2. Ucok H, Refiater, S.Pd,M.Pd
NIP. 19771120 200312 1 003

3. Drs. Ruskin, M.Pd
NIP. 19571231 198603 1 026

4. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M,Pd
NIP. 19570902 1998203 2 001

1.....
2.....
3.....
4.....



MENGETAHUI
DEKAN FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN



Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M.Kes
NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Gafur, Rahmat Apriyanto. 2016. Hubungan *Power* Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan *Lay Up Shoot* Dalam Permainan Bola Basket Di SMP Negeri 1 Telaga. Skripsi, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Drs. Ruskin, M.Pd, dan Pembimbing II Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd.

Masalah dalam penelitian ini sebagai berikut : apakah ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dan kekuatan otot lengan dengan *lay up shoot* dalam permainan bolabasket di SMP Negeri 1 Telaga? Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara *power* otot tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap *lay up shoot* di SMP Negeri 1 Telaga. Hipotesis penelitian ini adalah “Ada hubungan antara *power* otot tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap *lay up shoot* di SMP Negeri 1 Telaga”.

Berdasarkan hasil uji hubungan, secara keseluruhan kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket dipengaruhi oleh *power* otot tungkai dan kekuatan otot lengan. Hal ini ditunjukkan dengan Harga F-hitung 4,445 lebih besar dari F-tabel 3,35 yang menyatakan bahwa *power* otot tungkai dan kekuatan otot lengan secara bersama-sama memiliki kontribusi yang positif terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket. Hal ini dapat disimpulkan bahwa kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket harus perlu memperhatikan kualitas *power* otot tungkai dan kekuatan otot lengan sehingga program latihan bola basket harus memberikan latihan yang mampu meningkatkan *power* otot tungkai dan kekuatan otot lengan.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat diambil beberapa kesimpulan. Berikut ini beberapa kesimpulan yang dapat diambil. Terdapat hubungan yang signifikan *power* otot tungkai dengan kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket. Terdapat hubungan yang signifikan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket. Terdapat hubungan yang signifikan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket.

Kata Kunci : *Power* Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan, *Lay Up Shoot*, Permainan Bola Basket.

ABSTRACT

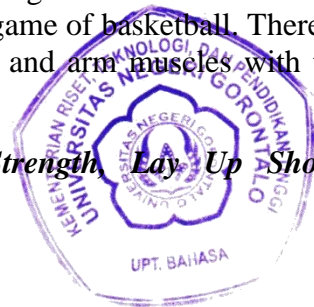
Gafur, Rahmat Apriyanto. 2016. Relationship Limb Muscle Power And Arm Muscle Strength With Lay Up Shoot In Basketball Game In SMP Negeri 1 Ponds. Thesis, Sports Coaching Education Program, Faculty of Sport and Health, State University of Gorontalo. Supervisor I Drs. Ruskin, M.Pd, and Advisor II Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd.

The problem in this study as follows: if there is a significant relationship between limb muscle power and muscle strength lay up arms to shoot the basketball game in SMP Negeri 1 Ponds? The purpose of the study was to determine the relationship between the power of leg muscle and the muscle strength of the arms of the lay-up shoot at SMP Negeri 1 Ponds. The hypothesis of this study is "There is a link between limb muscle power and muscle strength lay up arms to shoot at SMP Negeri 1 Ponds".

Based on the test results of the relationship, the overall ability to lay up shoot in the game of basketball is affected by muscle power leg and arm muscle strength. This is evidenced by Price 4.445 F-count is greater than 3.35 F-table which states that the leg muscle power and strength of arm muscles together have contributed positively to the ability to lay up shoot in the game of basketball. It can be concluded that the ability to lay up shoot the basketball game should have to pay attention to the quality of limb muscle power and strength so that the arm muscles basketball training program must provide practice that could increase muscle power leg and arm muscle strength.

Based on the results of research and discussion which has been described previously, some conclusions can be drawn. Here are some of the conclusions that can be drawn. There is a significant correlation limb muscle power with the ability to shoot lay-up in the game of basketball. There is a significant correlation arm muscle strength with the ability to shoot lay-up in the game of basketball. There is a significant correlation explosive power leg muscles and arm muscles with the ability to lay up shoot the basketball game.

Keywords: *Limb Muscle Power, Arm Muscle Strength, Lay Up Shoot, Basketball Game.*



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*Optimis dalam hidup dan pekerjaan
Buku adalah gudang ilmu
Ilmu yang bermanfaat adalah ilmu yang diamalkan
Hidup bukan hanya teori tapi perjuangan yang tak pernah henti
(Aan Gafur)*

“Orang-orang yang sukses telah belajar membuat diri mereka melakukan hal yang harus dikerjakan ketika hal itu memang harus dikerjakan, entah mereka menyukainya atau tidak”

(Rahmat Gafur)

Aku persembahkan cinta dan sayangku kepada Orang tua ku (Sarwan Gafur dan Siti Zainab Ase), kakakku (Novita Gafur, S.Pd) dan adikku (Putri Paramita Gafur) yang telah menjadi motivasi dan inspirasi dan tiada henti memberikan dukungan do'anya buat aku.

“Tanpa keluarga, manusia, sendiri di dunia, gemetar dalam dingin.”

Keluarga yang selalu mendoakanku dalam setiap keadaan suka maupun duka.

Teruntuk rekan-rekan seangkatan 2012 (Efendi Fahir, S.Pd, Rahmad Ishak, S.Pd, Satrio Pa'I, S.Pd, dan teman-teman yang tidak bisa disebutkan satu persatu)

Khusus untuk Dia yang selalu ada (Pipin A. Poiya, S.Kep) terima kasih banyak atas motivasinya

**ALMAMATERKU TERCINTA
TEMPAT AKU MENIMBA ILMU
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
2016**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala nikmat dan rahmat yang dilimpahkan. Sehingga penulis memperoleh kekuatan serta kesehatan untuk menyelesaikan penulisan penelitian tindakan kelas ini dengan baik dan tepat pada waktunya.

Penyusunan penelitian ini sebagai realisasi tri dharma perguruan tinggi khususnya dalam bidang penelitian, penelitian merupakan syarat untuk menyelesaikan program studi strata satu (S-1) Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo.

Ucapan terima kasih penulis khususkan kepada Pembimbing I Ruskin, M.Pd, dan Pembimbing II Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd, yang senantiasa selalu membimbing penulis hingga menyelesaikan studi.

Dalam penyusunan tugas akhir ini, peneliti banyak mendapat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga peneliti pada kesempatan ini menyampaikan terima kasih :

1. Prof. Dr. H. Syamsu Qamar Badu, M.Pd selaku rektor Universitas Negeri Gorontalo yang memberikan kesempatan untuk menimba ilmu di Perguruan Tinggi,
2. Prof. Dr. Ir. Mahludin H. Baruadi, M.P, selaku Wakil Rektor I, Edward Wolok, ST, MT, selaku Wakil Rektor II, Dr. Fence M. Wantu, SH.MH, selaku Wakil Rektor III dan Prof. Dr. H. Hasanudin Fatsah, M.Hum selaku Wakil Rektor IV Universitas Negeri Gorontalo.
3. Dr. Ha. Lintje Boekoesoe, M.Kes selaku Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
4. Risna Podungge, S.Pd, M.Pd, selaku Wakil Dekan I, Dr. Zuhriana Yusuf, M.Kes, selaku Wakil Dekan II dan Ruslan, S.Pd, M.Pd selaku Wakil Dekan III Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo
5. Syarif Hidayat, S.Pd.Kor, M.Or, dan Edy Dharma Putera Duhe, S.Pd, M.Pd selaku ketua jurusan dan Sekertaris Jurusan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan,

6. Bapak/Ibu dosen, dan pegawai dalam lingkungan Universitas Negeri
Gorontalo,

Akhirnya semoga penelitian ini dapat berguna bagi kita semua, khususnya
dalam proses pembelajaran pendidikan keolahragaan.

Gorontalo, Oktober 2016

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
LOGO UNG	ii
HALAMAN JUDUL	iii
HALAMAN PENYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Rumusan Masalah.....	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORITIS DAN HIPOTESIS	7
2.1 Kajian Teoretis.....	7
2.2 Kajian Penelitian Yang Relevan.....	26
2.3 Kerangka Berpikir.....	27
2.4 Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
3.1 Tempat Dan Waktu Lokasi.....	29
3.2 Desain Penelitian.....	29
3.3 Variabel Penelitian.....	30
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	30
3.5 Populasi dan Sampel.....	30
3.6 Teknik pengumpulan Data.....	31
3.7 Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	39
4.2 Analisis Data.....	44
4.3 Pembahasan.....	46

BAB V PENUTUP	48
5.1 Kesimpulan	48
5.2 Implikasi	48
5.3 Saran	48
5.4 Keterbatasan Penelitian.....	49

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN-LAMPIRAN
CURRICULUM VITAE

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Deskripsi Data Hasil Penelitian Pengukuran Power Otot Tungkai.....	39
Tabel 2.	Deskripsi Hasil Penelitian Power Otot Tungkai.....	39
Tabel 3.	Deskripsi Data Hasil Penelitian Pengukuran Power Otot Lengan	40
Tabel 4.	Deskripsi Hasil Penelitian Power Otot Lengan	41
Tabel 5.	Deskripsi Data Hasil Tes <i>Lay Up Shoot</i>	41
Tabel 6.	Deskripsi Data Hasil Tes <i>Lay Up Shoot</i>	42
Tabel 7.	Hasil Perhitungan Uji Normalitas	43