



**KONTRIBUSI KE KUATAN OTOT LENGAN, DAN KE  
KUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL *FREE  
THROW SHOOT* PADA EKSTRAKURIKULER  
BOLA BASKET SMA MUH 02 BOJA  
DI KABUPATEN KENDAL  
TAHUN 2018**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana**

**Oleh  
Ivan Haried Himawan  
118010117**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS WAHID HASYIM SEMARANG  
TAHUN 2018**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Proposal skripsi dengan judul “Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, dan Kekuatan Otot Tugok terhadap Hasil *Free Throw Shoot* pada Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Muhammadiyah 2 Boja” Yang disusun oleh :

Nama : Ivan Haried Himawan

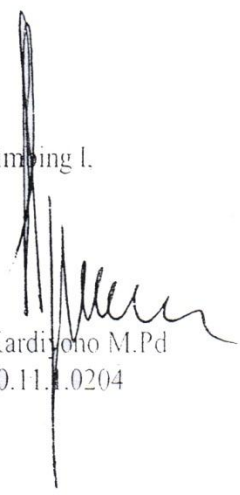
NIM : 118010117

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi


Telah dipertahankan dalam ujian proposal skripsi di depan dewan penguji proposal skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim.

Semarang pada tanggal : 02 April 2018

Pembimbing I,

  
Drs. Kardiyocho M.Pd  
NIP 10.11.1.0204

Pembimbing II,

  
Lusiana M.Pd  
NIP 10.11.1.0197

## PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Hasil *Free Throw Shoot* pada Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Muha 02 Boja” Yang disusun oleh :

NAMA : Ivan Haried Himawan  
NIM : 118010117  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah dipertahankan dalam ujian skripsi di depan dewan penguji skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang pada tanggal : 9 Agustus 2018

### Dewan Penguji Skripsi

Ketua



Dr. Soekardi, M.Pd.

NPP. 10.11.1.0203

Penguji II

Dr. Kardiyono, M.Pd.  
NIP 10.11.1.0204

Penguji I

Liska Sukiyandari, M. Pd

NPP. 10.11.1.0208

Penguji III

Lusiana, M.Pd.  
NIP 10.11.1.0197

## PENGESAHAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana pendidikan, baik di universitas wahid hasyim maupun diperguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan masukan tim penguji.
3. Dalam karya tulis ini tidak dapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dalam disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim.



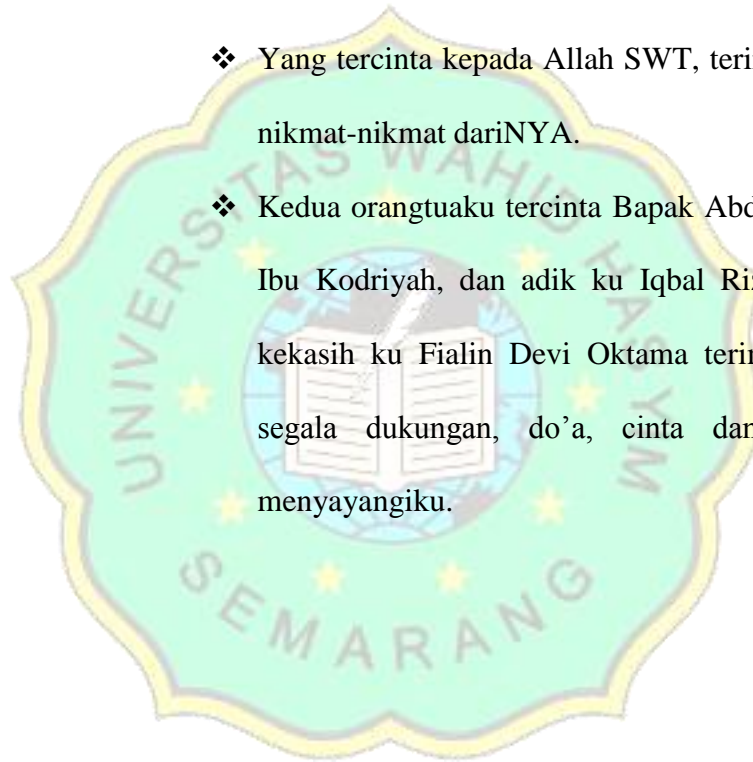
## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

- ❖ Lebih baik terlambat dari pada tidak sama sekali.
- ❖ sebaik baiknya hidup yaitu yang bermanfaat bagi orang lain.

### **PERSEMBAHAN**

- ❖ Yang tercinta kepada Allah SWT, terimakasih atas nikmat-nikmat dariNYA.
- ❖ Kedua orangtuaku tercinta Bapak Abdul Basir dan Ibu Kodriyah, dan adik ku Iqbal Rizaldi beserta kekasih ku Fialin Devi Oktama terimakasih atas segala dukungan, do'a, cinta dan senantiasa menyayangiku.





## ABSTRAK

**Ivan Haried Himawan, 2018.** *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Hasil Free Throw Shoot pada Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Muhammadiyah 02 Boja Tahun 2018.* Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang. Pembimbing I Dr. Kardiyono, M.Pd., Pembimbing II Lusiana, M. Pd.

Kata Kunci: *Kekuatan Otot Lengan, Otot Tungkai, Free Throw Shoot*

Kemampuan *free throw shoot* diketahui masih rendah dibandingkan dengan kemampuan *lay up* dan *underring*. Hal ini perlu adanya kajian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *free throw shoot*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk: (1) Menganalisis kontribusi kekuatan otot lengan terhadap hasil *free throw shoot*; (2) Menganalisis kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap hasil *free throw shoot*; (3) Menganalisis kontribusi kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai terhadap hasil *free throw shoot*. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola basket SMA MUHA 02 Boja, sebanyak 14 siswa.

Penelitian ini menggunakan metode korelasi. Prosedur penelitian yang dilakukan yakni: (1) Observasi, (2) menentukan variabel, (3) membuat instrumen penelitian, (4) mengambil data, (5) mengolah data. sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola basket SMA MUHA 02 Boja tahun 2018 berjumlah 14 siswa. Instrumen dan teknik pengumpulan data menggunakan tes. Analisis data menggunakan analisis regresi sederhana dan regresi ganda.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan berkontribusi secara signifikan terhadap hasil *free throw shoot* dengan nilai sebesar 39,4%, kekuatan otot tungkai berkontribusi kecil terhadap hasil *free throw shoot* dengan nilai 26,5% , dan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot togok berkontribusi signifikan terhadap hasil *free throw shoot* dengan nilai sebesar 64,9%.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah faktor kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai memiliki kontribusi terhadap hasil *free throw shoot* baik secara sendiri maupun bersama-sama. Saran dalam penelitian ini adalah perlu adanya program latihan yang mengandung unsur kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai supaya kemampuan *free throw shoot* meningkat.

## ABSTRACT

Ivan Haried Himawan, 2018. Contribution of Arm Muscle Strength, and Strain Muscle Strength to Free Throw Shoot Results on Basketball Ball Extracurricular 02 Boja Muhammadiyah High School in 2018. Thesis. Department of Physical Education Health and Recreation Faculty of Teacher Training and Education Universities Wahid Hasyim Semarang. Supervisor I Dr. Kardiyono, M.Pd., Advisor II of Lusiana, M. Pd.

Keywords: Arm Muscle Strength, Muscle Strike, Free Throw Shoot

Shooting technique is the most dominant technique in basketball games. One of the techniques of shooting in a basketball game is a free throw shoot. The ability of free throw shoot is known to be low compared to the ability to layup and under ring. This needs a study of the factors that affect free throw shoot. The purpose of this study was to: (1) Analyze the contribution of arm muscle strength to the results of free throw throw; (2) Analyzing contribution of muscle strength of legs to free throw shoot result; (3) Analyzing the contribution of arm muscle strength, muscle strength of the legs to the results of the free throw throw.

This research uses correlation method. The research procedure is: (1) Observation, (2) determining the variable, (3) making the research instrument, (4) taking the data, (5) processing the data. sample in this research is student of extracurricular basketball SMA MUHA 02 Boja year 2018 amounted to 14 students. Instruments and techniques of data collection using tests. Data analysis used simple regression and multiple regression analysis.

The results of this study indicate that the arm muscle strength contributes significantly to the free throw shoot results with a value of 40.1%, the strength of the muscular took contributes little to the results of the free throw shoot with a value of 4.9%, and the strength of the arm muscles and muscle strength contribute to significant to free throw shoot result with value equal to 44,9%.

The conclusion of this research is the strength factor of arm muscle and muscle strength of legs have contributed to the free throw shoot result either alone or together. Suggestions in this research is the need for an exercise program that contains elements of arm muscle strength and muscle strength legs so that the ability of free throw shoot increases.

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah atas berkat rahmat serta hidayah Allah SWT penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Hasil *Free Throw Shoot* pada Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Muha 02 Boja Tahun 2018”, yang penulis selesaikan dengan baik. Penulis menyadari penyusunan skripsi ini tidak mungkin tersusun baik tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang dengan ikhlas telah merelakan sebagian waktu, tenaga dan materi yang tersita demi membantu penulis dalam menyusun skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

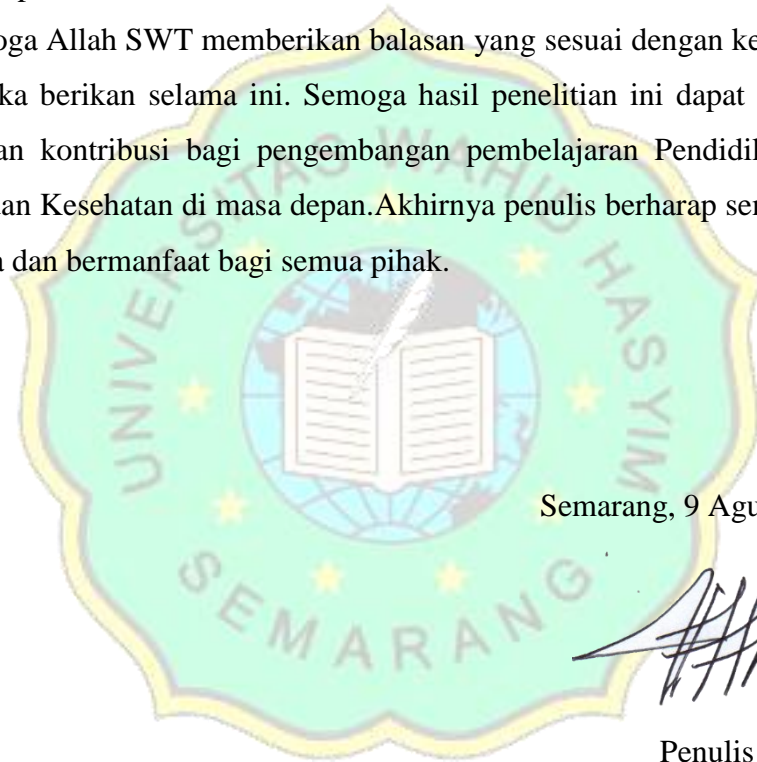
1. Rektor Universitas Wahid Hasyim Semarang Prof. Dr.Mahmutarom, HR. SH,. MH, yang telah memberi kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS.
2. Dekan FKIP Dr. Kardiyono, M. Pd, yang telah memberikakesempatan kepada penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS.
3. Kaprodi PJKR Liska Sukiyandari, M. Pd, yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS.
4. Dosen Pembimbing I Dr. Kardiyono, M.Pd, yang telah sabar memberikan petunjuk, dorongan, motivasi serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Dosen Pembimbing II Lusiana, M.Pd, yang telah sabar memberikan petunjuk, dorongan, motivasi serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen PJKR FKIP UNWAHAS yang telah memberikan bekal pengetahuan sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Buwana Fatoni, S. Kom selaku Kepala SMA Muhammadiyah 02 Boja yang telah memberikan ijin penelitian.
8. Fahmi Mubarak S.Pd. selaku guru Pendidikan Jasmani SMA Muhammadiyah 02 Boja atas berkenannya sebagai ahli Pembelajaran yang



telah memberikan petunjuk, dorongan, dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

9. Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Muha 02 Boja, yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
10. Ayah dan Ibu, serta keluarga tercinta yang selalu memberikan dukungan baik moral maupun materiil serta doa restu demi terselesaikan skripsi ini.
11. Terimakasih untuk teman-teman dan semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, atas bantuan dan kerjasama yang telah di berikan dalam penelitian ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang sesuai dengan kebaikan yang telah mereka berikan selama ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di masa depan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini berguna dan bermanfaat bagi semua pihak.



Semarang, 9 Agustus 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	7
1.3 Pembatasan Masalah .....	8
1.4 Rumusan Masalah .....	8
1.5 Tujuan Penelitian .....	8
1.6 Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERFIKIR.....</b>	<b>10</b>
2.1 Kajian Teoritik .....	10
2.1.1 Pengertian Bola Basket .....	10

2.1.2	Teknik Dasar Bola Basket.....	10
2.1.3	Kemampuan <i>Shooting</i> dalam Bola Basket.....	15
2.1.4	<i>Free Throw Shoot</i> .....	15
2.1.5	Kekuatan Otot Lengan .....	21
2.1.6	Komponen Otot Lengan .....	23
2.1.7	Kekuatan Otot Tungkai .....	25
2.1.8	Pengertian Kegiatan Ekstrakurikuler.....	27
2.1.9	Fungsi dan Tujuan Ekstrakurikuler .....	28
2.1.10	Jenis-Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler .....	28
2.1.11	Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas .....	29
2.2	Kajian Penelitian Yang Relevan .....	32
2.3	Kerangka Pikir.....	35
2.4	Hipotesis .....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>37</b>
3.1	Populasi dan Sampel Penelitian .....	37
3.2	Variabel Penelitian .....	37
3.3	Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	38
3.4	Diagram Alur Penelitian.....	42
3.5	Teknik Analisis Data .....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>46</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	46
4.2	Persyaratan Uji Analisis Data .....	47
4.3	Uji Hipotesis .....	51

4.4	Pembahasan.....	57
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>60</b>
5.1	Kesimpulan .....	60
5.2	Saran.....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>62</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>		<b>64</b>



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Men- <i>dribble</i> bola ( <i>dribbling</i> ) .....	11
Gambar 2.2 Menangkap bola ( <i>catching</i> ).....	13
Gambar 2.3 Mengoper bola ( <i>passing</i> ).....	13
Gambar 2.4 Menembak ( <i>shooting</i> ) .....	14
Gambar 2.5 Cara memegang bola yang benar .....	19
Gambar 2.6 Fase melakukan <i>Locking and Loading</i> .....	20
Gambar 2.7 <i>Follow Through</i> .....	21
Gambar 2.8 Otot Lengan Atas dan Otot Lengan Bawah .....	24
Gambar 3.1 Tes kekuatan otot tungkai .....	40
Gambar 3.2 Diagram alur penelitian.....	42



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Kriteria Nilai <i>Free Throw</i> , <i>Lay Up</i> , dan <i>Undering</i> .....	2
Tabel 1.2 Hasil Rata-Rata Tes <i>Free Throw</i> , <i>Lay Up</i> , dan <i>Undering</i> .....	3
Tabel 1.3 Hasil Rata-Rata Ujicoba <i>Free Throw Shoot</i> di Akhir Sesi Latihan	5
Tabel 1.4 Hasil Ujicoba <i>Free Throw Shoot</i> dengan Diberikan Gangguan ....	6
Tabel 3.1. Jumlah Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket.....	37
Tabel 4.1 Deskripsi data tentang kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai serta hasil shooting free throw .....	46
Tabel 4.2 Uji Normalitas.....	47
Tabel 4.3 Uji Homogenitas Data Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai .....	48
Tabel 4.4 Uji Linieritas Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Hasil <i>Shooting Free Throw</i> .....	49
Tabel 4.5 Hasil Uji Multikolinearitas.....	50
Tabel 4.6 Hasil Uji Autokorelasi .....	51
Tabel 4.7 Koefisien Korelasi Antara Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil <i>Shooting Free Throw</i> .....	51
Tabel 4.8 Koefisien Regresi kekuatan otot Lengan dengan Hasil <i>Shooting free throw</i> .....	52
Tabel 4.9 Kontribusi antara Kekuatan Otot Tungkai dengan Hasil <i>Shooting Free Throw</i> .....	53

Tabel 4.10 Koefisien Regresi Kekuatan Otot Lengan dengan Hasil <i>Shooting Free Throw</i> .....	54
Tabel 4.11 Koefisien Korelasi antara Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap <i>Shooting Free Throw</i> .....	54
Tabel 4.12 Koefisien Regresi Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil <i>Shooting Free Throw</i> .....	55
Tabel 4.13 Uji Determinasi.....	56
Tabel 4.14 Interpretasi Nilai R.....	56



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat Keputusan Pembimbing .....	64
2. Surat Ijin Penelitian .....	65
3. Surat Balasan Penelitian .....	66
4. Data Hasil Perolehan Kekuatan Otot Siswa dalam Kegiatan Pull Up dalam satu menit .....	67
5. Data Hasil Perolehan Otot Tungkai Siswa dengan Alat Ukur.....	68
6. Data Hasil Perolehan Shooting Free Throw Siswa .....	69
7. Hasil Uji Prasyarat .....	70
8. Hasil Uji Normalitas .....	71
9. Foto – Foto Penelitian .....	72

