

HUBUNGAN ANTARA *POWER* OTOT LENGAN DENGAN HASIL *SHOOTING* PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA KELAS VIII SMP XAVERIUS 1 PALEMBANG

Oleh: Rury Rizhardi
UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG
Email: rury@gmail.com

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan shooting dalam permainan basket, hal ini dikarenakan kurangnya minat siswa bermain bola basket dan perhatian siswa dengan kondisi fisik terutama power lengan. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Adakah hubungan antara power lengan dengan hasil shooting permainan bola basket pada siswa kelas VIII SMP Xaverius 1 Palembang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara power lengan dengan hasil shooting permainan bola basket pada siswa kelas VIII SMP Xaverius 1 Palembang. Variabel dalam penelitian ini adalah power otot lengan sebagai variabel bebas dan hasil shooting sebagai variabel terikat. Sampel dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas VIII yang berjumlah 58 siswa dan diambil 50 % dari jumlah populasi maka sampelnya yaitu 29 siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasional. Teknik pengumpulan data terdiri dari dokumentasi, teknik test, teknik analisis data, dan uji hipotesis yang digunakan yakni uji “t” dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Kesimpulan dari hasil penelitian menyatakan bahwa power otot lengan ada hubungan yang cukup kuat dan signifikan dengan hasil shooting dalam permainan bola basket pada siswa kelas VIII SMP Xaverius 1 Palembang, dengan hasil pengujian hipotesis menggunakan uji “t” taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dimana H_0 ditolak dan H_a diterima, dan menyatakan bahwa ada hubungan yang cukup kuat dan signifikan antara power otot lengan dengan hasil shooting dalam permainan bola basket pada siswa kelas VIII SMP Xaverius 1 Palembang. karena syarat H_a ditolak jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ dan H_a diterima dengan harga lain.

Kata Kunci: Power Otot, Shooting Bola Basket.

PENDAHULUAN

Permainan bola basket merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat di Indonesia. Cabang ini memiliki animo yang cukup besar, dan bukan hanya dari kalangan bawah saja, tetapi dari seluruh lapisan masyarakat dari perkotaan hingga ke pelosok desa. Pada umumnya masyarakat sangat antusias dan menggemari untuk memainkannya. Secara keseluruhan masalah bola basket di Indonesia dianggap telah berhasil. Dewasa ini

masih banyak para pembina atau pelatih dalam melatih masih bersifat tradisional dan cenderung mengesampingkan Iptek olahraga. Para pembina atau pelatih permainan bola basket dalam melaksanakan latihan dilapangan hanya berorientasi pada teknik dan kurang memperhatikan komponen fisik, terutama yang berkaitan dengan kekuatan, kecepatan, kelentukan dan daya tahan sebagai salah satu komponen yang dapat menunjang keberhasilan seorang olahragawan.

Khusus untuk cabang olahraga basket sangat minim prestasi dan jarang menurunkan atletnya pada kejuaraan-kejuaraan pada tingkat kota, hal ini dikarenakan pembelajaran cabang olahraga basket masih cenderung pada teori dan kurangnya minat siswa untuk mendalami dan memahaminya. Dari hasil pengamatan peneliti pada cabang olahraga basket siswa kelas VIII SMP Xaverius 1 Palembang. Saat seri latihan dilakukandan dari hasil wawancara dengan guru pendidikan jasmani di SMP Xaverius 1 Palembang, menunjukkan bahwa kemampuan *shooting* pada permainan bola basket siswa masih kurang memuaskan. Ada beberapa komponen yang mempengaruhi hasil *shooting* seperti: ketepatan, koordinasi mata dan tangan dan kekuatan otot lengan, namun agar masalah tidak meluas peneliti membatasi tentang hubungan *power* otot lengan terhadap hasil *shooting* pada permainan bola basket. Melihat keadaan tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian yang bertujuan untuk melihat hubungan *power* lengan dengan hasil *shooting* pada permainan bola basket.

Dari pernyataan di atas penulis perlu untuk mengamati lebih jauh tentang olahraga permainan bola besar khususnya permainan bola basket. Dalam penelitian ini, penulis melihat olahraga bola basket bagi siswa kelas VIII SMP Xaverius 1 Palembang belum optimal, hal ini terlihat dari nilai yang didapat siswa pada saat melakukan pembelajaran olahraga bola basket terutama pada *shooting*. Mengingat keterbatasan waktu dan agar pembahasan penelitian ini tidak terlalu luas maka penelitian memberikan batasan: *Power* lengan, Hasil *Shooting* dan Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Xaverius 1 Palembang. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan *power* lengan dengan hasil *shooting* permainan bola basket pada siswa kelas VIII SMP Xaverius 1 Palembang.

KAJIAN TEORI

Menurut Widiastuti, (2011:16) *Power* adalah gabungan kekuatan dan kecepatan atau penerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Sesuai dengan sifat anak –anak usia sekolah, gerakan eksklusif kuat dan cepat seringkali digunakan, merupakan ciri khas dan pola bermain yang dikembangkan untuk anak – anak. Menurut Ismaryati, (2011:59) *Power* disebut juga sebagai kekuatan eksplosif, *power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat – cepatnya.

Power merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani. Seseorang yang memiliki *power* dengan baik, maka dapat dipastikan ia akan memiliki kemampuan fisik yang optimal. Karena dasar untuk menghasilkan *power* adalah seseorang yang memiliki kecepatan tinggi dan *power* yang tinggi pula. Untuk menghasilkan kedua komponen tersebut diperlukan latihan dengan waktu yang relatif cukup lama melalui latihan yang cukup keras. Dengan demikian penulis menyimpulkan bahwa *power* lengan adalah kemampuan lengan dalam melakukan gerakan dengan mengeluarkan kekuatan otot dalam waktu yang secepat – cepatnya.

Hasil *shooting* adalah Nilai tertinggi yang diperoleh oleh siswa setelah melakukan tes shooting selama 60 detik, fasilitas yang diperlukan yaitu: Bola Basket, *Stop Watch*, dan alat tulis menulis. Hasil shooting adalah jumlah bola yang masuk kedalam ring basket setelah melakukan tembakan kejar atau ring dari belakang garis hukuman dengan jarak 4,7 meter. Menembak satu tangan di atas kepala harus diutamakan, sebab kecepatan menembak lebih terjamin dan koordinasi lebih mudah dikuasai bila dibandingkan dengan tembakan yang lain. Menembak loncat dengan dua tangan bagi pemula harus diawali dengan gerakan-gerakan tanpa bola, kemudian dilanjutkan dengan menggunakan bola dengan arah tinggi melengkung menuju ke kawan di depannya. Tembakan kaitan adalah menembak dengan sikap miring atau menyamping keranjang dan bola dilepaskan dari jarak yang jauh dari basket atau lawan sehingga lawan sulit untuk membendungnya. Tembakan ini sangat efektif

untuk penyerangan jarak dekat jika pertahanan daerah lawan dijaga ketat (Mukholid, 2007:129).

Dari beberapa pendapat diatas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa hipotesis adalah suatu jawaban sementara dari peneliti terhadap permasalahan yang akan diteliti dan kebenarannya harus dibuktikan terlebih dahulu. Berdasarkan kajian diatas maka hipotesis penelitian ini adalah:

1. Ada hubungan *power* lengan dengan hasil *shooting* pada siswa kelas VIII SMP Xaverius 1 Palembang (Ha).
2. Tidak ada hubungan *power* lengan dengan hasil *shooting* pada siswa kelas VIII SMP Xaverius 1 Palembang (Ho).

Untuk memecahkan suatu masalah penelitian harus menggunakan suatu metode yang sesuai dengan persoalan, sehingga dapat dikumpulkan data yang cukup dan sesuai guna pemecahan masalahnya. Sesuai dengan permasalahan yang diteliti dan tujuan penelitian yang akan dicapai maka peneliti menggunakan metode *korelasional*. Dimana *korelasional* tersebut adalah penelitian yang akan melihat hubungan variabel atau beberapa variabel dengan variabel lain (Nurul Zuriah, 2007:56).

Dalam hal ini penulis akan menghubungkan *power* lengan dengan hasil *shooting* Pada siswa kelas VIII SMP Xaverius 1 Palembang. Dalam penelitian ini yang akan dijadikan populasi adalah: seluruh siswa ekstrakurikuler kelas VIII SMP Xaverius 1 Palembang tahun ajaran 2018/2019 yang berjumlah 58 siswa. Dalam penelitian ini sampel diambil dari populasi yang berjumlah 58 siswa. Karena populasi dalam penelitian ini adalah 58 siswa, maka peneliti mengambil sampel 50% dari jumlah populasi berdasarkan random (acak), yaitu sebesar 29 orang kelas VIII SMP Xaverius 1 Palembang. Teknik analisis data merupakan cara yang ditempuh guna memperoleh atau menganalisis terhadap data-data yang diperoleh. Analisis tersebut bertujuan untuk kebenaran hipotesis yang telah dirumuskan, suatu hipotesis akan diterima atau ditolak tergantung pada hasil data. Teknik analisis data statistik yang digunakan adalah dengan menggunakan rumus *korelasi Product Moment*.

HASIL PENELITIAN

Dari perhitungan *Product Moment* diatas, dapat dinyatakan ada hubungan yang cukup kuat dan signifikan *Power* otot lengan dengan hasil *Shooting*. Besarnya hubungan *Power* otot lengan dengan hasil *Shooting* adalah 34,3396%, dan 65,6604% dipengaruhi oleh faktor lain. Selanjutnya untuk mengetahui signifikan tidaknya hubungan *Power* otot lengan dengan hasil *Shooting*, maka dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji t. Dengan kriteria pengujian hipotesis, tolak H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan terima H_0 untuk harga yang lain. Berdasarkan kriteria tersebut, dinyatakan bahwa $t_{hitung} = 3,7576 > t_{tabel} = 1,703$, ini berarti H_0 ditolak dan H_a yang menyatakan bahwa ada hubungan yang cukup kuat dan signifikan *Power* otot lengan dengan hasil *Shooting* dalam permainan bola basket pada siswa kelas VIII SMP Xaverius 1 Palembang diterima kebenarannya.

Menurut Ismaryati, (2011:59) *Power* disebut juga sebagai kekuatan eksplosif, *power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat – cepatnya. Sedangkan Hasil *shooting* adalah Nilai tertinggi yang diperoleh oleh siswa setelah melakukan tes *shooting* selama 60 detik. Berdasarkan data penelitian yang dilaksanakan, maka diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan *Power* otot lengan (X) dengan *Shooting* Bola Basket (Y). Oleh karena itu, *Power* merupakan salah satu unsur yang terpenting dalam menunjang *power* otot lengan dengan *shooting* dalam permainan bola basket. Setelah analisis masing-masing variabel, dapat penulis dapat kemukakan pembahasan kepada analisis perhitungan r_{xy} atau hubungan *power* lengan (X) dengan dengan *shooting* bola basket (Y) dengan menggunakan rumus *product moment* untuk mengetahui bahwa nilai hubungan kedua variabel tersebut sebesar **0,586**. Nilai ini menunjukkan tingkat hubungan yang cukup kuat. Berdasarkan dari hasil penelitian ditemukan bahwa, jika siswa memiliki *Power* otot lengan yang kuat maka hasil *Shooting* pada permainan bola basket akan lebih baik dan akan mendapatkan hasil yang maksimal.

Dari hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh $r = 0,586$ sehingga dapat dinyatakan ada hubungan yang cukup kuat dan signifikan *Power* otot lengan

dengan hasil *Shooting* dalam permainan bola basket pada siswa kelas VIII SMP Xaverius 1 Palembang. Hal ini ditunjukkan oleh koefisien determinasi 34,3396%, dan 65,6604% dipengaruhi oleh faktor lain. Dari hasil pengujian hipotesis dengan uji t diperoleh $t_{hitung} = 3,7576 > t_{tabel} = 1,703$, ini artinya ada hubungan yang cukup kuat dan signifikan Power otot lengan dengan hasil *Shooting* dalam permainan bola basket pada siswa kelas VIII SMP Xaverius 1 Palembang. Dimana sumbangan *power* otot lengan terhadap hasil *shooting* permainan bola basket yaitu sebesar **34,3396%**.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

Hubungan *Power* otot lengan dengan hasil *Shooting* dalam permainan bola basket pada siswa kelas VIII SMP Xaverius 1 Palembang sebesar 34,3396%. Hasil pengujian hipotesis didapat $t_{hitung} = 3,7576 > t_{tabel} = 1,703$, ini berarti ada hubungan yang cukup kuat dan signifikan *Power* otot lengan dengan hasil *Shooting* dalam permainan bola basket pada siswa kelas VIII SMP Xaverius 1 Palembang.

Bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan atau pelatih bahwa berdasarkan pada penelitian ini dalam upaya meningkatkan kemampuan *Shooting* perlu memperhatikan komponen *power* otot lengan, dimana komponen ini memberikan kontribusi yang cukup baik dalam meningkatkan hasil *shooting* dalam permainan bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Ismaryati. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Solo. UPT. Univ. Negeri Solo
- Mukholid, 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA kelas X*. Jakarta: Yudhistira
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Ciracas: Bumi Timur Jaya.
- Zuriah, Nurul. 2007. *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Malang: Bumi Aksara.