

CORRELATION OF LEG MUSCLE POWER WITH SHOOTING UNDER RING ABILITY FROM EXTRACURRICULAR STUDENTS OF BASKETBALL JUNIOR HIGH SCHOOL OF PEKANBARU STATE NUMBER 13

Khairunnisa Rubi Sundra Weti¹, Ramadi², Ni Putu Nita Wijayanti³
Khairunnisa.ica93@gmail.com. ramadi59@yahoo.co.id, Nitawijayanti87@yahoo.co.id
No Hp : 085265564775

*Physical Education And Recreation Program
Faculty Of Teacher Training And Education
University Of Riau*

Abstract: The background of male extracurricular basket students at SMP Negeri 13 Pekanbaru, where children are still not able to optimize the jump and throwing power in shooting under the ring, this is seen when doing daily play practice before competing with junior high school students Dharma Yudha many players do not meet the desired Shot Under Under Ring result given the leg muscle strength. The purpose of this Research was to Research the correlation of leg muscle strength to the ability to Shoot Under the Ring of male students who use extracurricular baskets at SMPN 13 Pekanbaru. The objects of this research were 12 students who took basketball extracurricular at SMP Negeri 13 Pekanbaru, and were conducted in April-August 2019. The instrument was taken by using the vertical jump test for leg muscle power variable (X), the ability to take pictures under the ball ring baske (Y). From the results of the Research, the normality test data obtained by using the lilifors test with a significant level $\alpha = 0.05$, shows the variable (X) $Lo = 0.23 \leq Ltable 0.249$, and the variable (Y) $Lo = 0.14 \leq Ltable 0.249$, the correlation between variable when testing the product moment shows $r \text{ count} = 0.989 > r \text{ table} = 0.602$, so it is a variable correlation between leg muscle strength and the ability to shoot under the basketball hoop.

Key Words: Leg Muscle Power, Ability To Shoot Under The Basketball.

HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN SHOOTING UNDER RING SISWA PUTRA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMP NEGERI 13 PEKANBARU

Khairunnisa Rubi Sundra Weti¹, Ramadi², Ni Putu Nita Wijayanti³
Khairunnisa.ica93@gmail.com, ramadi59@yahoo.co.id, Nitawijayanti87@yahoo.co.id
No Hp : 085265564775

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Latar belakang siswa putra ekstrakurikuler basket SMP Negeri 13 Pekanbaru, bahwa anak tersebut masih belum bisa mengoptimalkan lompatan dan kekuatan lemparan dalam *shooting under ring*, hal ini terlihat pada saat melakukan latihan bermain sehari sebelum bertanding melawan anak SMP Dharma Yudha masih banyak pemain yang tidak memenuhi hasil *Shoting Under Ring* yang diinginkan disebabkan kelelahan *power* otot tungkai. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *power* otot tungkai terhadap kemampuan *Shooting Under Ring* siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler basket SMPN 13 Pekanbaru. Objek penelitian ini adalah 12 orang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 13 Pekanbaru, dan dilaksanakan pada bulan April-Agustus 2019. Instrument pengambilan data yaitu dengan tes *Vertical jump* untuk variabel *power* otot tungkai (X), tes kemampuan *shooting under ring* bola basket (Y). Dari hasil penelitian diperoleh Uji normalitas data dengan menggunakan uji Liliefors dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$, menunjukkan variabel (X) $Lo = 0,23 \leq L_{tabel} 0,249$, dan variabel (Y) $Lo = 0,14 \leq L_{tabel} 0,249$, hubungan antara variabel dengan uji korelasi product momen menunjukkan $r_{hitung} = 0,989 > r_{tabel} = 0,602$, sehingga terdapat hubungan variabel *power* otot tungkai dengan kemampuan *shooting under ring* bola basket.

Kata Kunci: *Power* Otot Tungkai, Kemampuan *Shooting Under Ring* Bola Basket.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kesehatan olahraga adalah upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan. Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan dalam melakukan tugasnya. Olahraga dapat dimulai sejak usia muda hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari. Majunya dunia teknologi memudahkan semua kegiatan sehingga menyebabkan seseorang menjadi kurang bergerak (*hypokinetic*), seperti penggunaan *remote control*, *computer*, *lift* dan tangga berjalan, tanpa dimbangi dengan aktifitas fisik yang akan menimbulkan penyakit akibat kurang gerak. Gaya hidup duduk terus menerus dalam bekerja dan kurang gerak, ditambah dengan adanya faktor risiko yang terjadi di dalam tubuh.

Setiap kegiatan pasti memiliki tujuan, begitu pula dengan olahraga yang dilakukan memiliki tujuan beragam mulai dari sekedar hobi, sekedar mencari keringat, ada yang ingin membantuk tubuh, menurunkan berat badan, mengisi waktu luang sampai ada yang berolahraga untuk mencapai prestasi bahkan ada yang berkarir dalam bidang olahraga seperti pemain sepak bola profesional. Dengan rutin berolahraga, banyak manfaat olahraga yang bisa langsung Anda dapatkan. Selain itu, banyak juga manfaat olahraga yang bisa Anda dapatkan di kemudian hari dalam jangka panjang. Olahraga merupakan suatu gerakan olah tubuh yang memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan. Olahraga, misalnya berjalan, berlari, menari, berenang atau yoga, merangsang otot-otot dan berbagai bagian tubuh lainnya untuk bergerak.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab I pasal 1 (11), Ketentuan Umum. Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Berdasarkan Undang-Undang tersebut sudah jelas bahwa olahraga pendidikan disekolah dapat menambah ilmu dan menambah kemampuan berolahraga yang baik bagi para peserta didik.

Olahraga pendidikan menekankan aspek pendidikan yang bersifat menyeluruh, meliputi kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir, dan tindakan moral. Olahraga pendidikan merupakan bentuk pembelajaran yang menggunakan aktivitas fisik yaitu belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Sehingga siswa diharapkan mempunyai pengalaman dan keterampilan gerak yang baik. Untuk itu, guru pendidikan jasmani perlu mengetahui informasi tentang keterampilan gerak yang baik secara individu maupun secara keseluruhan di sekolahnya.

Penmencapai keterampilan gerak yang baik tentunya membutuhkan waktu yang lebih dan dilakukan secara berulang-ulang. Apabila kita mengacu pada hal tersebut, tentu saja pelajaran pendidikan jasmani yang diberikan sekolah sangatlah kurang, sehingga kebijakan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga sebagai aktivitas fisik untuk menambah pengalaman siswa dalam kegiatan olahraga.

Depdiknas (2004:1) dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Program ekstrakurikuler diperuntukan bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat dan

kegemaran cabang olahraga serta lebih membiasakan hidup sehat. Ekstrakurikuler olahraga terdapat banyak cabang-cabang terdapat disekolah yang dapat membawa seseorang siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani, seperti bola basket, sepak bola, bola voli, silat, renang, atletik dan banyak cabang-cabang yang lainnya. Salah satu diantaranya adalah cabang olahraga bola basket.

Dari latar belakang dan tinjauan teori, maka peneliti ingin mengetahui lebih lanjut guna melihat bagaimana hubungan kondisi fisik power otot tungkai. Oleh karena itu penulis mengangkat judul penelitian “Hubungan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Shooting Under Ring* Siswa Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Basket SMPN 13 Pekanbaru”.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian dilakukan di aula basket SMP Negeri 13 Pekanbaru, dimulai dari bulan April-Agustus. Jenis Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional dengan menghubungkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini (Arikunto, 2006:273). Sebagai variabel bebas daya tahan tungkai (x) sedangkan variabel terikat (Y) adalah *Shooting Under Ring*.

Menurut Arikunto (2006:131) mengatakan “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 13 Pekanbaru yang berjumlah 12 orang. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. (Arikunto, 2006 : 131), Karena jumlah populasi kurang dari 100 yang ada pada siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 13 Pekanbaru, maka teknik sampling yang digunakan adalah teknik sampel populasi atau pengambilan sampel jenuh (*total sampling*) sehingga sampel berjumlah 12 orang.

Jenis data yang diambil dalam penelitian ini adalah cara yang langsung diambil dan diperoleh dari sampel yang telah ditetapkan, yaitu berupa angka-angka dari hasil tes Power Otot Tungkai, dan tes *Shooting Under Ring* Basket

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian ini, yaitu:

1) Tes *Vertical Jump* (Widiastuti: 2013)

Tabel 1. Norma Power Otot Tungkai Vertikal Jump (cm)

Rating	Laki-laki	Perempuan
Excellent	> 70	> 60
Sangat Baik	61 – 70	51 – 60
Baik	51 – 60	41 – 50
Cukup	41 – 50	31 – 40
Sedang	31 – 40	21 – 30
Kurang	21 – 30	11 – 20
Buruk	< 21	<11

Sumber : (Widiastuti 2015, 110)

2) Pengukuran Kemampuan *Under Ring* Bola Basket (*I Pentoel*)

Tabel 2. Norma *Shooting Under Ring* Bola Basket

<i>Shooting Under Ring</i>	Penilaian
> 25 kali	sangat baik
> 18 kali	Baik
≤ 18 kali	cukup baik
< 17 kali kebawah	Kurang

Sumber : (Norma Bola Basket I Pentoel)

1. Teknik Pengumpulan Data

Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah berupa data hasil pengukuran tes *Power Otot Tungkai*, dan data hasil pengukuran Kemampuan *Shooting Under Ring* bola basket. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Observasi
Observasi ini bertujuan untuk mengetahui secara langsung lokasi penelitian guna dapat dilihat keadaan sebenarnya.
2. Studi Kepustakaan
Teknik ini digunakan untuk mencari teori-teori pendukung yang toleran dengan masalah penelitian.
3. Tes Pengukuran
Data yang dikumpulkan didapatkan dari hasil pengukuran tes *Vertical jump*, dan data hasil pengukuran kemampuan *Shooting Under Ring* bola basket.

2. Teknik Analisis Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini merupakan data dari Siswa Putra Ekstrakurikuler Basket SMP Negeri 13 Pekanbaru”. yang termasuk kedalam Tim Basket dengan melakukan tes *Power Otot Tungkai*, dan data hasil pengukuran Kemampuan *Shooting Under Ring* basket. Setelah data diperoleh melalui tes yang telah dilakukan maka data perlu dianalisis. Sebelum data dianalisis terlebih dahulu dilakukan uji kenormalan data yang dilakukan dengan uji *Liliefours* dengan langkah-langkah pengujian sebagai berikut:

1. Urutkan data sampel dari yang terendah ke yang terbesar dan tentukan frekuensi tiap-tiap data

$$Z_i = \frac{X_i - X}{S}$$

2. Tentukan nilai Z dari tiap-tiap data itu dengan rumus

3. Tentukan besar peluang untuk masing-masing nilai z berdasarkan tabel normal baku, dan disebut dengan $f = (z)$
4. Hitung frekuensi kumulatif relatif dari masing-masing nilai z , dan disebut dengan $S(z)$
5. Tentukan nilai *Liliefours* dengan lambang Lo . Nilai dari $Lo = f(z) - S(z)$ dan bandingkan dengan nilai L_{tabel} dari tabel *Liliefours*
6. Apabila $Lo_{maks} < L_{tabel}$ maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. (Zulfan Ritonga, 2007:63)

Keterangan :

Z = Tranformasi

x = Rata-rata X

f = Frekuensi

S = Simpang baku sampel

$F(z)$ = Peluang skor

$S(z)$ = proporsi skor baku

Untuk menentukan besar kecilnya hubungan antara *Power Otot Tungkai*, (X_1) dengan kemampuan *Under Ring* (Y) tersebut perlu dilakukan analisis data dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* (Zulfan Ritonga, 2007:104) dan korelasi ganda ($R_{yx_1x_2}$) (Sugiyono, 2012:191) dengan rumus :

1. Rumus korelasi *product moment* (Zulfan Ritonga, 2007:104):

$$r_{xy} = \frac{n \cdot \sum xy - \sum x \cdot \sum y}{\sqrt{n \cdot \sum x^2 - (\sum x)^2} \cdot \sqrt{n \cdot \sum y^2 - (\sum y)^2}}$$

Arti unsur-unsur tersebut :

Γ = Korelasi antara variabel X dan Y

x = Skor pada variabel X

y = Skor pada variabel Y

$\sum x$ = Jumlah skor variabel X

$\sum y$ = Jumlah skor variabel Y

$\sum x^2$ = Jumlah dari kuadrat skor X

$\sum y^2$ = Jumlah dari kuadrat skor Y

$\sum xy$ = Jumlah skor kali X dengan Y

n = Jumlah subjek

Untuk mengetahui data tersebut berhubungan atau tidak maka perlu dilakukan perbandingan harga r hitung dengan harga r tabel. Dengan ketentuan: “*apabila r hitung lebih kecil dari r tabel ($r_h < r_t$), maka H_o diterima dan H_a ditolak. Tetapi sebaliknya bila r hitung lebih besar dari r tabel ($r_h > r_t$) maka H_a diterima* (Sugiyono, 2012:187).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan dideskripsikan hasil pengukuran daya ledak (*power*) otot tungkai dengan menggunakan instrumen (pengukuran) menggunakan alat *Vertical Jump* serta kemampuan *Shooting Under Ring* Bola Basket. Dimana jumlah sampel yang peneliti gunakan yaitu 12 orang sampel yang merupakan Tim Bola Basket Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 13 Pekanbaru. Variabel- variabel yang terdapat di dalam penelitian ini yaitu *power* otot tungkai sebagai variabel bebas dan kemampuan *shooting under ring* bola basket sebagai variabel terikat. Untuk lebih memperjelas maka masing-masing data sudah di deskripsikan sebagai berikut:

1) *Power* Otot Tungkai

Data *power* otot tungkai di ukur menggunakan alat instrumen *Vertical Jump* terhadap 12 orang sampel tim bola basket siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 13 Pekanbaru. Selanjutnya dianalisis menggunakan rumus statistik sederhana, sehingga diperoleh nilai sebagai dasar dalam membentuk tabel distribusi frekuensi. Berikut adalah hasil tes *power* otot tungkai pada bola basket siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 13 Pekanbaru, yang dilakukan dengan bantuan Microsoft Excel 2007.

Tabel 3. Analisis Statistik Data Hasil Tes *Power* Otot Tungkai

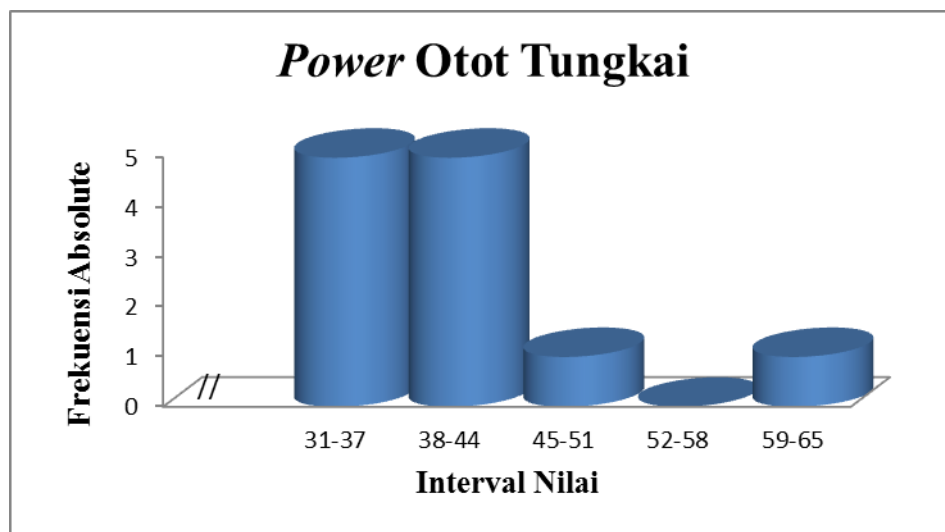
No	Jenis Perhitungan	Hasil Perhitungan
1	Max	62
2	Min	31
3	Mean	39,9
4	SD	8.240
5	Range	31
6	Kelas Interval (KI)	5
7	panjang Interval (PI)	7

Berdasarkan analisis statistik data hasil tes *power* otot tungkai data yang diperoleh dapat menjadi tabel distribusi frekuensi. Berikut adalah pemaparannya :

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan
Power Otot Tungkai**

No	Interval Nilai	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif (persentase)
1	31-37	5	41,70%
2	38-44	5	41,70%
3	45-51	1	8,3%
4	52-58	0	0%
5	59-65	1	8,3%
Jumlah		12	100%

Berdasarkan dari data hasil tes pada tabel diatas, maka dapat dijelaskan bahwa dari ke 12 orang sampel dari Tim bola basket Siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 13 Pekanbaru, maka diketahui bahwa : 5 orang (41,70 %) memilki *power* otot tungkai dengan rentang nilai 31 – 37 kategori sedang, dan 5 orang (41,70 %) memiliki rentang nilai 38 – 44 kategori cukup, 1 orang (8,3 %) memiliki rentang nilai 45 – 51 di kategori cukup, dan 1 orang (8,3 %) memiliki rentang nilai 59 – 65 di kategori sangat baik. Untuk lebih jelasnya lihat pada Tabel di bawah ini :



Gambar 1. Histogram Power Otot Tungkai

2) Kemampuan *Shooting Under Ring* Bola Basket

Berikut adalah rincikan pada tabel ringkasan data dalam bentuk analisis sederhana hasil tes kemampuan *shooting under ring* bola basket:

Tabel 5. Analisis Statistik Data Hasil Tes Kemampuan Shooting Under Ring Bola Basket

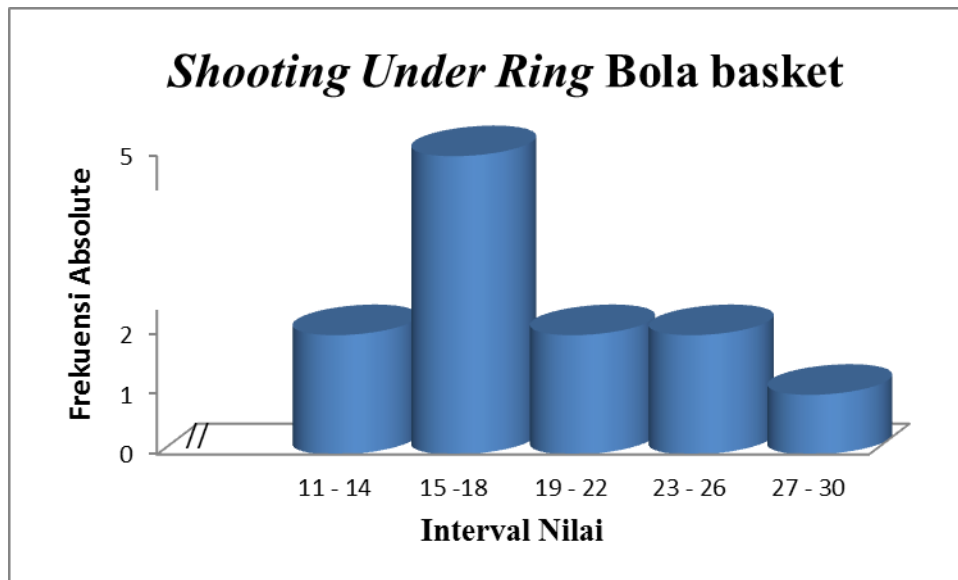
No	Jenis Perhitungan	Hasil Perhitungan
1	Max	29
2	Min	11
3	Mean	18,8
4	SD	6
5	Range	18
6	Kelas Interval (KI)	5
7	panjang Interval (PI)	4

Berdasarkan analisis statistik data hasil tes kemampuan *shooting under ring* bola basket data yang diperoleh dapat menjadi tabel distribusi frekuensi. Berikut adalah pemaparannya :

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kategori Kemampuan Shooting Under Ring Bola Basket

No	Interval Nilai	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif
1	11-14	2	16.7%
2	15-18	5	41,70%
3	19-22	2	16.7%
4	23-26	2	16.7%
5	27-30	1	8,30%
	Jumlah	12	100%

Pada Tabel yang di atas terlihat dari 12 orang sampel dari Tim bola basket putra Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 13 Pekanbaru, sebanyak 2 orang (16,67 %) dengan rentang nilai 11 – 14 di kategori kurang, 5 orang siswa (41,7 %) dengan rentang nilai 15 – 18 di kategori kurang, 2 orang siswa (16,67 %) dengan rentang nilai 19 – 22 di kategori cukup baik, 2 orang siswa (16,67 %) dengan rentang nilai 23 – 26 di kategori baik, dan 1 orang siswa (8,33 %) dengan rentang nilai 27 – 30 di kategori sangat baik. Untuk lebih rinci nya dapat di lihat pada grafik di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Kemampuan *Shooting Under Ring* Bola Basket

Hasil Uji Persyaratan Analisis

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis yang diajukan atau dimunculkan dalam penelitian. Secara garis besar, penelitian ini adalah ingin menguji kebenaran hipotesis alternatif yang menyatakan adanya hubungan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan *shooting under ring* bola basket. Sebelum data dari variabel bebas dan variabel terikat tersebut dilakukan analisis, harus dilakukan uji persyaratan analisis data terlebih dahulu, yaitu dengan uji normalitas dengan cara manual. Berikut adalah pemaparan uji prasyarat dalam penelitian.

a. Uji Normalitas Data

Tujuan dilakukan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah distribusi data yang diperoleh menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas *liliefors* (Trio Cahayono, 2015:15). Kriteria pengambilan keputusan adalah jika diperoleh α hitung yang lebih besar atau sama dengan dari α tabel (α hitung $\geq \alpha$ tabel) maka dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh berdistribusi tidak normal, sebaliknya jika diperoleh α hitung yang lebih kecil dari α tabel (α hitung $< \alpha$ tabel) maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Nilai α tabel pada *liliefors* sebesar 0,05 yang didapat dari tabel *liliefors* pada sampel ke 11 = 0,249.

**Tabel 7. Uji Normalitas Data Variabel X dan Variabel Y
dengan uji Liliefors**

NO	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Power Otot Tungkai	0,23	0,249	Normal
2	Shooting Under Ring Bola Basket	0,14	0,249	Normal

Data dari tabel di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk *Power Otot Tungkai* (X) $Lo = 0,23$ dan Variabel (Y) *Shooting Under Ring bola basket* $Lo = 0,14$ dengan banyaknya sampel $(N) = 12 - 1$. Sedangkan pada tarap pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ di peroleh $0,249$ yang lebih besar dari Lo . Maka dapat di simpulkan bahwa skor yang di peroleh dari data *power* otot tungkai serta kemampuan *shooting under ring* bola basket berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini teknik analisis korelasi *product moment* digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Pengambilan keputusan adalah jika nilai r hitung kurang dari atau sama dengan r tabel (r hitung lebih $\geq r$ tabel), maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sebaliknya jika r hitung lebih besar dari nilai r tabel (r hitung lebih $\leq r$ tabel), maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Tabel 8. Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Terhadap Korelasi

Interval Koefisien	Interprestasi
0,80 - 1,00	Sangat Kuat
0,60 - 0,799	Kuat
0,40 - 0,599	Sedang
0,20 - 0,399	Rendah
0,000 - 0,199	Sangat rendah (tidak berkorelasi)

(Sumber buku: Sugiono, 2008 : 231)

Pengujian hipotesis yaitu terdapat hubungan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan *shooting under ring* bola basket siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 13 Pekanbaru. Berdasarkan analisis yang di lakukan, maka di peroleh analisis sebagai berikut :

**Tabel 9. Hasil analisis Korelasi antara Power Otot Tungkai
dengan Kemampuan Shooting Under Ring Bola Basket.**

Dk (N- 1)	R hitung	R tabel $\alpha = 0,05$	Kesimpulan
11	0,989	0,602	H_a di terima

Ket : dk = Derajat Kebebasan

Ha : Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai (X) dengan kemampuan *shooting under ring* bola basket (Y) Siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 13 Pekanbaru.

Dari keterangan tabel di atas diperoleh analisis korelasi yang mana r_{Tabel} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,602$ sedangkan $r_{hitung} = 0,989$ berarti $r_{hitung} > r_{Tabel}$. Yang mana hipotesis ini dapat diterima karena terdapat hubungan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan *shooting under ring* bola basket pada Siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 13 Pekanbaru.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil pengamatan penulis pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler SMP Negeri 13 Pekanbaru ditemukan anak tersebut masih belum bisa mengoptimalkan lompatan dan kekuatan lemparan dalam *shooting under ring*, hal ini terlihat pada saat melakukan latihan bermain sehari sebelum bertanding melawan anak SMP Dharma Yudha masih banyak pemain yang tidak memenuhi hasil *Shoting Under Ring* yang diinginkan disebabkan kelelahan *power* otot tungkai.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam pelaksanaan ini terdapat berbagai kendala dan keterbatasan, kurangnya subyek penelitian, sehingga akan mempengaruhi hasil olahan data yang signifikan. Penentuan sampel menggunakan teknik total sampling, dimana seluruh populasi yang dijadikan sebagai sampel. Berdasarkan penentuan sampel diatas didapat sampel 12 orang.

Penelitian ini merupakan korelasional dengan mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dua variabel bila data kedua variabel berbentuk interval dan ratio, dari sumber data dari dua variabel adalah sama. Instrument penelitian ini berupa tes diantaranya tes *power* otot tungkai (variabel X) menggunakan *Vertical Jump*, dan *Shoting Under Ring* (variabel Y) menggunakan pelaksanaan *Shoting Under Ring* bola basket.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti serta telah melalui proses pengolahan data secara rinci dan statistik, maka didapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan *shooting under ring* bola basket Siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 13 Pekanbaru, karena diperoleh r_{hitung} yaitu $= 0,989$ dan $r_{tabel} = \alpha (0,05) = 0,602$ di mana $r_{hitung} > r_{tabel}$ sehingga H_a dapat diterima. Terdapat hubungan antara Variabel X dan variabel Y yang mana hubungan ini memiliki interpretasi hubungan sangat kuat dengan interpretasi nilai $r = 0,80 - 1,00$ yang dapat dilihat dari Hasil analisis Korelasi antara *power* otot tungkai dengan kemampuan *shooting under ring* bola basket.

Rekomendasi

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan sara-saran sebagai berikut :

1. Kepada pelatih/ pembina disarankan untuk terus mengajarkan teknik-teknik olahraga kepada siswa dan menerapkan dan memperhatikan faktor-faktor kondisi fisik apa saja yang dapat mempengaruhi kemampuan *shooting under ring* pada siswa yang di latih.
2. Kepada para siswa agar lebih lagi dalam melatih kemampuan olahraga dan memperhatikan kondisi fisik yang dapat menunjang prestasi.
3. Kepada guru olaharag dan pihak terkait untuk dapat lebih melengkapi sarana dan prasarana olahraga demi membantu para siswa untuk menyalurkan bakat-bakat mereka di bidang olahraga.
4. Kepada para peneliti disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan *power* dan kemampuan *shooting under ring* bola basket.
5. Peneliti yang hendak meneliti permasalahan yang sama tersebut dengan lebih lanjut, agar kiranya mempertimbangkan berbagai batasan-batasan di dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: PT Rineka Cipta
- Depdiknas, 2004. *Kerangka Dasar Kurikulum 2004*. Jakarta.
- Ritonga Zulfan, 2007. *Statistik Untuk Ilmu-ilmu Sosial*, Pekanbaru: Cendikia Insani
- Sugiyono., 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, Bandung: Alfabeta.
- Sajoto Mohammad, 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*, Jakarta: Reneka Cipta
- Widiastuti: 2013. *Tes Pengukuran dan Olahraga*, Jakarta Rajawali Press