

HUBUNGAN *EXPLOSIVE POWER* OTOT LENGAN BAHU DENGAN KEMAMPUAN *SHOOTING UNDER RING* PADA TIM BOLABASKET PUTRA SMAN 6 PEKNBARU

Ibrahim¹, Drs.Ramadi, S.Pd, M.Kes,AIFO², Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd³
Email : baimm62@gmail.com,Ramadi46@yahoo.co.id,Ardiah_juita@yahoo.com

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS RIAU

ABSTRACT : *This Research is a correlation study. This research was conducted at the SMAN 6 Pekanbaru men basketball team. Data were obtained and collected by the independent variable tests (explosive power arm shoulder muscles) and test the dependent variable (shooting under ring capability). The data obtained were analyzed using product moment correlation analysis.*

Explosive relationship Sleeve Shoulder Muscle Power Shooting Capability under Ring with the SMAN 6 Men's Basketball Team Pekanbaru. Problem identification results showed that men's basketball player SMAN 6 Pekanbaru yet under the ring shooting ability not Maximum. It initials due to the lack of the factors associated with the development of these techniques. By therefore then with lifted Research carried problem "Does the Relations explosive power arm shoulder muscles with shooting capability under the ring at SMAN 6 men's basketball team Pekanbaru?" The proposed research hypotheses on Research husband is "There are Relationship explosive power arm shoulder muscles with shooting capabilities under men's rings on basketball team SMAN 6 Pekanbaru." This study aims to determine the relationship label explosive power arm shoulder muscles with shooting capability under the ring on men's basketball team SMAN 6 Pekanbaru.

Results of the analysis showed that there is a relationship explosive power arm shoulder muscles with shooting under ring capabilities at the SMAN 6 Pekanbaru men basketball team. Based on product moment correlation analysis produced a correlation coefficient (r) of 0.5686, which means there is a correlation between the independent variable and dependent variables and the t test result of t_{count} 2.4883 and t_{table} 1,771. Means $t_{count} > t_{table}$ so it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted and shows that a significant relationship between the two variables.

Keywords: *Explosive power arm shoulder muscles, Shooting under ring capability*

HUBUNGAN *EXPLOSIVE POWER* OTOT LENGAN BAHU DENGAN KEMAMPUAN *SHOOTING UNDER RING* PADA TIM BOLABASKET PUTRA SMAN 6 PEKNBARU

Ibrahim¹, Drs.Ramadi, S.Pd, M.Kes,AIFO², Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd³
Email : baimm62@gmail.com,Ramadi46@yahoo.co.id,Ardiah_juita@yahoo.com

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

ABSTRAK : Hasil identifikasi masalah menunjukkan bahwa terdapat elemen-elemen kondisi fisik yang sangat berhubungan dengan kemampuan *shooting under ring* dalam permainan bolabasket. Masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat hubungan *explosive power* otot lengan bahu dengan kemampuan *shooting under ring* pada tim bolabasket putra SMAN 6 Pekanbaru? Hipotesis penelitian yang diajukan pada penelitian ini adalah terdapat hubungan *explosive power* otot lengan bahu dengan kemampuan *shooting under ring* pada tim bolabasket putra SMAN 6 Pekanbaru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *explosive power* otot lengan bahu dengan kemampuan *shooting under ring* pada tim bolabasket putra SMAN 6 Pekanbaru.

Penelitian ini adalah penelitian korelasi. Penelitian ini dilakukan pada tim bolabasket putra SMAN 6 Pekanbaru. Data penelitian diperoleh dan dikumpulkan melalui tes variabel bebas (*explosive power* otot lengan bahu) dan tes variabel terikat (kemampuan *shooting under ring*). Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan analisis korelasi *product moment*.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan *explosive power* otot lengan bahu dengan kemampuan *shooting under ring* pada tim bolabasket putra SMAN 6 Pekanbaru. Berdasarkan analisis korelasi *product moment* menghasilkan koefisien korelasi (r) 0,5686 yang berarti adanya korelasi antara variabel bebas dengan variabel terikat dan uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 2,4883 dan t_{tabel} sebesar 1,771. Hal ini menunjukkan t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima dan menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel signifikan.

Kata Kunci :*Explosive Power* Otot Lengan Bahu, Kemampuan *Shooting Under Ring*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan / pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila (Dini Rosdiani, 2012:61).

Berkenaan dengan gejala bahwa olahraga merupakan budaya universal, maka untuk pengembangan olahraga tersebut olahraga juga diterapkan dalam dunia pendidikan. Pembinaan pendidikan jasmani diarahkan guna membentuk jasmani yang sehat dan mental yang baik, agar dapat dihasilkan manusia yang produktif. Sedangkan pembinaan olahraga diarahkan untuk memupuk minat dan bakat, agar dapat dicapai prestasi olahraga yang optimal.

Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 3 tentang sistem keolahragaan nasional menjelaskan bahwa sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional.

Ada empat dasar tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga; (1) mereka yang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk rekreasi, yaitu mereka yang melakukan olahraga untuk mengisi waktu senggang dilakukan dengan penuh kegembiraan. Jadi segalanya dikerjakan dengan santai dan tidak formal, baik tempat, sasaran maupun peraturannya, (2) mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan, seperti misalnya anak-anak sekolah yang diasuh oleh guru olahraga. Kegiatan formal tujuannya guna mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang telah disusun melalui kurikulum tertentu, (3) mereka yang melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu. Dalam hal ini mulai dari berbagai ilmu pengetahuan kedokteran, ekonomi, sosial, lingkungan hidup dan lain sebagainya diperhitungkan dan diperhatikan, dikerjakan dengan formal, baik program, sarana maupun fasilitasnya, dibawah asuhan tenaga profesional, dan (4) mereka yang melakukan olahraga untuk mencapai sasaran prestasi tertentu. Di dalam hal ini ilmu-ilmu pengetahuan yang terkait mengenai "manusia" sebagai objek yang akan diolah prestasinya agar lebih baik, ditinjau secara lebih mendalam dan lebih terperinci (Sajoto, 1995:2).

Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal (Engkos Kosasih, 1985:3). Olahraga adalah bagian integral dari pendidikan yang dapat memberikan sumbangan yang berharga sekali bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya dan yang berlangsung seumur hidup. Keberhasilan pendidikan tidak terlepas dari peran dan aktivitas guru dalam melaksanakan tugas, dengan kata lain guru merupakan titik sentral keberhasilan pembelajaran di sekolah. Guru mewajibkan keberhasilan pembelajaran dimaksud guru dituntut untuk lebih berperan aktif dan lebih profesional, inovatif, perspektif dan proaktif dalam melaksanakan tugasnya, yang tentu saja sesuai dengan perkembangan pembelajaran masa kini dengan meninggalkan cara-cara lama (konvensional).

Permainan bolabasket adalah olahraga yang berdasarkan kebiasaan, artinya untuk menjadi seorang pemain bolabasket yang baik sangat dibutuhkan proses latihan atau bermain secara berulang-ulang atau berkelanjutan (*continue*) agar memperoleh teknik, taktik dan kondisi prima dalam permainan yang bagus. Untuk menjadi pemain yang baik perlu menguasai fundamental (dasar-dasar teknik, taktik dan strategi) dari permainan bolabasket ini (Engkos Kosasaih, 1993:201).

Ada tiga cara untuk menggerakkan bola dalam permainan bolabasket yang merupakan teknik dasar permainan itu sendiri yaitu *dribbling* (menggiring bola), *passing* (mengoper bola) dan *shooting* (menembak bola). Ketiga jenis teknik ini sangat berkaitan dan sangat menentukan permainan itu sendiri, karena komponen-komponennya saling berhubungan. Dalam ketiga jenis teknik ini juga harus terdapat beberapa faktor kondisi fisik yang baik.

Shooting adalah gerakan terakhir untuk mendapatkan angka. *Shooting* adalah usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau *ring* basket lawan untuk meraih point. *Shooting under ring* adalah usaha memasukkan bola ke keranjang basket yang dilakukan pada daerah di bawah ring dengan cara memantulkan bola pada papan pantul sebelum bola masuk ke dalam ring.

Untuk dapat melakukan teknik *shooting* yang baik diperlukan komponen-komponen yang harus dipenuhi seperti kecepatan, ketepatan, koordinasi, waktu reaksi dan *explosive power* otot lengan bahu yang merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan gerakan tangan sehingga menghasilkan *shooting* yang akurat. *Explosive power* adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *explosive* yang utuh untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Banyak cabang olahraga yang memerlukan *explosive power* untuk dapat melakukan aktivitasnya dengan baik, termasuk olahraga bolabasket (Arsil, 2000:71).

Bolabasket merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari dan lompat serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan serta gabungan dari komponen-komponen kondisi fisik tersebut. Untuk menjadi seorang pemain basket yang baik, harus menguasai teknik-teknik dasar permainan bolabasket, karena semakin baik seorang pemain dalam menggiring, menembak, dan mengoper semakin baik kemungkinan untuk sukses, hal ini juga harus ditunjang pula kondisi fisik yang baik.

Berdasarkan pengamatan sementara peneliti pada tim bolabasket putra SMAN 6 Pekanbaru belum bisa mencapai prestasi puncak, hal ini disebabkan masih terdapat teknik-teknik yang perlu ditingkatkan kemampuannya karena teknik-teknik tersebut sangat berpengaruh terhadap hasil permainan bolabasket tim itu sendiri. Salah satu teknik yang perlu ditingkatkan adalah *chest pass* yang mana teknik ini dipengaruhi oleh kondisi-kondisi fisik terkait. Kondisi-kondisi fisik yang berhubungan dengan *chest pass* itu sendiri dan perlu ditingkatkan yakni belum maksimalnya *explosive power* otot lengan bahu dalam pelaksanaan *shooting underring*, ketepatan sasaran saat *shooting*, kecepatan melakukan *shooting* serta *timing* melakukan *shooting*, sedangkan hal-hal tersebut adalah elemen-elemen yang sangat menentukan keberhasilan *shooting* itu sendiri. Belum maksimalnya elemen-elemen tersebut menjadikan kemampuan *shooting underring* tim tersebut juga belum maksimal.

Untuk mengetahui seberapa besar hubungan komponen-komponen kondisi fisik tersebut dengan kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *explosive power* otot

lengan bahu dengan kemampuan *shooting under ring* pada tim bolabasket putra SMAN 6 Pekanbaru.”

METODE PENELITIAN

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2002:108) dan populasi dalam penelitian ini adalah anggota tim bolabasket putra SMAN 6 Pekanbaru yang terdiri dari 15 orang.

Sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan teknik sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel bila jumlah populasi kurang dari 30 orang (Sugiyono, 2011:126), jadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang.

Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini dilakukan dua jenis tes, yakni tes untuk variable bebas (*explosive power* otot lengan bahu) menggunakan tes *medicine ball* (Ismaryati, 2005:65) dan untuk variable terikat (kemampuan *shooting under ring*) menggunakan tes kemampuan menembakkan bola ke keranjang (Nurhasan, 2001:186). Prosedur pelaksanaan tes adalah sebagai berikut:

1. Pelaksanaan Tes *Two Hand Medicine Ball Put* (Ismaryati, 2008:64)Prosedur pelaksanaan tes *two hand medicine ball put* adalah sebagai berikut:

1) Alat yang digunakan

- *Medicine Ball* seberat 3 kg.
- Kapur atau isolasi berwarna, tali yang lunak untuk menahan tubuh, bangku, meteran.
- Formulir Pencatat data dan alat tulis

2) Pelaksanaan Tes Mendorong / *Put*

- Testi duduk dibangku dengan punggung lurus.
- Testi memegang bola medis dengan dua tangan didepan dada dan dibawah dagu.
- Testi mendorong bola kedepan sejauh mungkin, punggung tetap menempel disandaran bangku. Agar punggungnya tetap menempel disandaran bangku, ketika mendorong bola tubuh testi ditahan dengan menggunakan tali oleh pembantu tester.
- Testi melakukan ulangan sebanyak 3 kali.
- Sebelum melakukan testi boleh mencoba melakukannya 1 kali.

3) Penilaian

- Jarak diukur dari tempat jatuhnya bola hingga ujung bangku.
- Nilai yang diperoleh adalah jarak yang terjauh dari ketiga ulangan yang dilakukan.

2. Petunjuk Pelaksanaan Tes Menembakkan Bola Ke Keranjang (Nurhasan, 2001:186)

Testi memegang bola di depan dada, berdiri di bawah ring basket. Setelah aba-aba “ya” testi berusaha memasukkan bola tersebut sebanyak mungkin ke dalam ring basket dalam waktu 30 detik. Sebelum masuk ke dalam ring, bola harus terlebih dahulu menyentuh papan basket. Hanya bola yang sah masuk yang diberi skor.

Prosedur dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Menentukan sampel penelitian dan menyelesaikan administrasi penelitian.
- b. Melakukan tes kedua variabel penelitian.
- c. Setelah diperoleh data penelitian, data dianalisis dengan menggunakan uji normalitas, perhitungan korelasi product moment dan uji t.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian
 - a. Hasil analisis statistik deskriptif

Tabel 1 .Analisis Data Statistik

Statistik	<i>Explosive Power</i> Otot Lengan Bahu	Kemampuan <i>Shooting Under</i> <i>Ring</i>
Sampel	15	15
Mean	4,27	7,4
Minimum	3,09	3
Maximum	5,30	12
Sum	64,11	111

- b. Hasil Uji Normalitas

Tabel 2. Uji Normalitas Data

Variabel	$L_{0\text{Max}}$	L_{Tabel}
Bebas (<i>explosive power</i> otot lengan bahu)	0,0641	0,220
Terikat (kemampuan <i>shooting under ring</i>)	0,1764	0,220

Dari tabel di atas terlihat bahwa seluruh data menghasilkan $L_{0\text{max}}$ lebih kecil dari L_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan seluruh data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

- c. Hasil Analisis Korelasi Product Moment dan Analisis Uji ‘t’

Berdasarkan perhitungan korelasi *product moment* terhadap variabel bebas (*explosive power* otot lengan bahu) dan variabel terikat (kemampuan *shooting under ring*) menghasilkan r sebesar 0,5686 yang menunjukkan terdapat korelasi antara kedua variabel. Selanjutnya berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Dengan demikian perumusan hipotesis yang diajukan yaitu “Terdapat hubungan *explosive power* otot lengan bahu dengan kemampuan *shooting under ring* pada tim bolabasket putra SMAN 6 Pekanbaru” diterima.

PEMBAHASAN

Explosive power adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *explosive* yang utuh untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.

Shooting adalah gerakan terakhir untuk mendapatkan angka. *Shooting* adalah usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau *ring* basket lawan untuk meraih point. Dalam melakukan *shooting* ini dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu dengan *shooting* dengan dua tangan serta *shooting* dengan satu tangan. *Shooting under ring* adalah *shooting* yang dilakukan di bawah ring dengan cara memasukkan bola ke keranjang dengan terlebih dahulu memantulkan bola pada papan pantul yang ada.

Shooting adalah gerakan terakhir untuk dapat mencetak angka dan sangat menentukan keberhasilan dalam permainan bolabasket. Karenanya untuk dapat melakukan teknik ini dengan baik, maka banyak faktor yang harus diperhatikan, salah

satunya adalah *explosive power* otot lengan bahu. Jika kemampuan *explosive power* otot lengan bahunya bagus diharapkan dapat melakukan *shooting under ring* dengan baik pula, karena faktor penentu dalam teknik ini adalah kemampuan memasukkan bola dengan cepat dan tepat yang membutuhkan kekuatan dan kecepatan dari otot lengan bahu.

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa *explosive power* otot lengan bahu memberikan pengaruh terhadap kemampuan *shooting under ring* dalam permainan bolabasket pada tim putra SMAN 6 Pekanbaru. Berdasarkan perhitungan korelasi *product moment* terhadap variabel bebas (*explosive power* otot lengan bahu) dengan variabel terikat (kemampuan *shooting under ring*) menghasilkan r yang menunjukkan adanya korelasi antar dua variabel, dan berdasarkan analisis uji t menghasilkan $t_{hitung} > t_{tabel}$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *explosive power* otot lengan bahu dengan kemampuan *shooting under ring*.

Jadi kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa jika *explosive power* otot lengan bahu tinggi maka kemampuan *shooting under ring* juga tinggi, namun jika *explosive power* otot lengan bahu rendah maka kemampuan *shooting under ring* akan cenderung rendah pula.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Terdapat hubungan antara *explosive power* otot lengan bahu dengan kemampuan *shooting under ring* pada tim bolabasket putra SMAN 6 Pekanbaru. Hal ini ditunjukkan dari hasil analisis data penelitian yang menghasilkan nilai r (koefisien korelasi antara variabel bebas dengan variabel terikat) sebesar 0,5686 dan uji t yang menghasilkan t_{hitung} 2,4883 lebih besar dari t_{tabel} 1,771 membuktikan bahwa *explosive power* otot lengan bahu mempunyai hubungan dengan kemampuan *shooting under ring* pada tim bolabasket putra SMAN 6 Pekanbaru. Jika *explosive power* otot lengan bahu tinggi maka kemampuan *shooting under ring* juga tinggi, namun jika *explosive power* otot lengan bahu rendah maka kemampuan *shooting under ring* akan cenderung rendah pula. Dari kesimpulan tersebut maka perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan waktu yang lebih lama dengan mengupayakan faktor: pemberian gizi yang memadai, subyek penelitian diasramakan, pengendalian kegiatan fisik lainnya. Untuk memanfaatkan hasil penelitian ini dalam rangka peningkatan kemampuan *shooting* untuk pemain bolabasket.

DAFTAR PUSTAKA

2007. *Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 dan Peraturan Pemerintah RI Tahun 2007 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung; Penerbit Citra Umbara.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT Asdi Mahasatya.
- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran olahraga*. Surakarta : LPP UNS Ditjen.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Rosdiani, Dini. 2012. *Dinamika Olahraga dan Pengembangan Nilai*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sajoto. 1995. *Kekuatan kondisi fisik dalam olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Penerbit Alfabeta.