

**KONTRIBUSI TINGGI BADAN, PANJANG, KEKUATAN LENGAN,
PANJANG , POWER TUNGKAI TERHADAP
*FREE THROW***

(Jurnal Skripsi)

Oleh

JOKO ARIANTO



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2013**

ABSTRAK**KONTRIBUSI TINGGI BADAN, PANJANG, KEKUATAN LENGAN,
PANJANG, POWER TUNGKAI TERHADAP
*FREE THROW*****OLEH****JOKO ARIANTO**

Pembimbing

Drs. Akor Sitepu, M.Pd

Heru Sulistianta, S.Pd, M.Or

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi faktor-faktor yang mempengaruhi *free throw shoot* pada permainan bola basket kelas XI Putra SMK Darul Hidayah Sriminosari Kecamatan Labuhan Maringgai Kabupaten Lampung Timur.

Metodologi penelitian yang digunakan adalah metode survei. Dengan populasi sebanyak 117 siswa kelas XI yang terdiri dari 29 siswa dan 88 siswi, sampel berjumlah 29 siswa dengan teknik *nonprobability sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan tes antropometri dan tes gerak dasar *free throw shoot* dalam bola basket. Sedangkan teknik analisis data menggunakan analisis regresi ganda.

Hasil analisa penelitian menunjukkan terdapat kontribusi dari tinggi badan sebesar 51,3%, panjang lengan sebesar 61,5%, kekuatan lengan sebesar 48,8%, panjang tungkai sebesar 54,2%, dan power tungkai sebesar 52,5%.

Kesimpulan penelitian: panjang lengan adalah faktor yang memiliki kontribusi lebih banyak terhadap kemampuan *free throw shoot* dibandingkan dengan panjang tungkai, power tungkai, tinggi badan, dan kekuatan lengan.

Kata Kunci : Kontribusi, Free Throw Shoot, Bola Basket

ABSTRACT

CONTRIBUTION OF HEIGHT , LENGTH , POWER ARM , LONG , POWER
ON LIMBS FREE THROW

By

JOKO ARIANTO

Mentor

Drs . Akor Sitepu, M.Pd
Heru Sulistianta , S. Pd , M.Or

This study aims to determine the contribution of the factors that affect free throw shoot the basketball game class XI SMK Darul Hidayah Sriminosari Son District of Labuan Maringgai East Lampung regency .

This type of research is survey methode . With a population of 117 students of class XI consisting of 29 students and 88 female students , 29 students with a numbered sample nonprobabillity sampling technique . Data collection techniques using anthropometric tests and test basic motion shoot free throw in basketball . While the techniques of data analysis using multiple regression analysis .

The results of the analysis of the study revealed that there is the contribution of the heights of 51.3 % , 61.5 % of arm length , arm strength by 48.8 % , 54.2 % of leg length , and leg power by 52.5 % .

Conclusions of the study: the long arm is a factor which has contributed more to the ability to shoot free throw compared to leg length , leg power , height , and arm strength .

Keyword : Contributions , free throw shoot , basketball

I. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas, permainan bola basket merupakan salah satu bidang studi yang sangat menarik bagi siswa hal ini dibuktikan dengan pertandingan-pertandingan bola basket dilaksanakan dalam berbagai kelompok yang masing-masing memperebutkan piala/tropinya sendiri-sendiri baik yang bersifat amatir maupun profesional. Dengan semakin popularitasnya cabang olahraga ini, mendorong siswa untuk berusaha meningkatkan keterampilan menguasai teknik-teknik dalam bermain bola basket. Dengan harapan agar ketrampilan yang dimilikinya akan dapat menjamin masa depannya

Free throw shoot adalah menembakkan bola ke jaring dari belakang garis hukuman. *Free throw* terjadi apabila seorang pemain bertahan melakukan pelanggaran di dalam daerah pertahanan terhadap penyerang saat melakukan *shoot* atau sudah *team foul*. Setiap lemparan bebas diberika tiga kali, dua kali, atau satu kali tergantung dari kesalahan yang dilakukan dan masing-masing tembakan bernilai satu poin.

Secara teknis, kunci pokok keberhasilan dalam melakukan tembakan adalah pola gerakan

(dasar mekanika) *shooting* tersebut. Dasar mekanika dalam melakukan tembakan antara lain, “pandangan, keseimbangan, posisi tangan, pengaturan siku, irama tembakan, dan pelaksanaannya”. Selama *free throw*, kaki pemain harus benar-benar berada di belakang garis tembakan *free throw*. Jika seorang pemain menginjak garis pada saat melakukan tembakan *free throw* maka lemparan yang masuk dianggap tidak sah. Problematika masuk atau tidaknya bola ke ring basket tersebut tidak hanya di pengaruhi oleh posisi pemain saat melakukan *free throw shoot* saja namun juga dipengaruhi oleh beberapa hal seperti antropometri tubuh dan komponen-komponen kebugaran jasmani itu sendiri.

Tinggi badan, panjang lengan, kekuatan lengan, panjang tungkai dan power tungkai sebagai dasar bentuk tubuh dan sarana utama dalam bermain bola basket, dalam mendukung kemampuan teknik *shooting* (tembakan) khususnya tembakan *free throw* pada permainan bola basket.

Dari hasil observasi lapangan tentang pelaksanaan *free throw shoot* saat pengambilan nilai praktik oleh guru penjasorkes di SMK Darul Hidayah Sriminosari, peneliti melihat tinggi badan siswa tidak menjadi tolok ukur keberhasilan *free throw shoot* yang dilakukan, masalah tersebut terlihat dengan siswa yang berbadan tinggi cenderung gagal dalam lemparan sedangkan siswa yang berbadan pendek

mendominasi hasil *shooting* yang dilakukan, siswa yang memiliki lengan lebih panjang mendominasi keberhasilan lemparan, saat melakukan *shooting* lemparan siswa tidak sampai ke ring basket dan masalah tersebut berhubungan dengan kekuatan lengan, panjang tungkai kurang berperan sebagai tumpuan power otot tungkai saat melakukan *shooting*, *free throw shoot* juga dipengaruhi oleh power tungkai, masalah tersebut terlihat saat melakukan shooting siswa tidak mengayunkan lutut untuk dorongan badan.

Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, masalah-masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Dalam pelaksanaan *free throw shoot* siswa kelas XI putra SMK Darul Hidayah siswa yang berbadan tinggi cenderung gagal dalam lemparan sedangkan siswa yang berbadan pendek mendominasi hasil shooting yang dilakukan.
2. Dalam pelaksanaan *free throw shoot* siswa kelas XI putra SMK Darul Hidayah siswa yang memiliki lengan lebih panjang mendominasi keberhasilan lemparan.
3. Dalam pelaksanaan *free throw shoot* siswa kelas XI putra SMK Darul Hidayah saat melakukan shooting lemparan siswa tidak sampai ke ring basket dan masalah tersebut berhubungan dengan kekuatan lengan.
4. Dalam pelaksanaan *free throw shoot* siswa kelas XI putra SMK Darul Hidayah panjang tungkai kurang berperan sebagai tumpuan power otot tungkai saat melakukan *shooting*.
5. *Free throw shoot* juga dipengaruhi oleh power tungkai, masalah tersebut terlihat saat melakukan shooting siswa tidak mengayunkan lutut untuk dorongan badan.

Batasan Masalah

Karena adanya keterbatasan waktu, biaya, dan tenaga maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah sebatas kontribusi tinggi badan, panjang lengan, kekuatan lengan, panjang tungkai dan power tungkai terhadap *free throw shoot* pada permainan bola basket kelas XI putra SMK Darul Hidayah Sriminosari Tahun 2013/2014.

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah tersebut diatas, maka dapat di rumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Adakah kontribusi tinggi badan terhadap *free throw shoot* pada permainan bola basket kelas XI putra SMK Darul Hidayah Sriminosari Tahun 2013/2014 ?
2. Adakah kontribusi panjang lengan terhadap *free throw shoot* pada permainan bola basket kelas XI putra SMK Darul Hidayah Sriminosari Tahun 2013/2014 ?
3. Adakah kontribusi kekuatan lengan terhadap *free throw*

shoot pada permainan bola basket kelas XI putra SMK Darul Hidayah Sriminosari Tahun 2013/2014 ?

4. Adakah kontribusi panjang tungkai terhadap *free throw shoot* pada permainan bola basket kelas XI putra SMK Darul Hidayah Sriminosari Tahun 2013/2014 ?
5. Adakah kontribusi power tungkai terhadap *free throw shoot* pada permainan bola basket kelas XI putra SMK Darul Hidayah Sriminosari Tahun 2013/2014 ?

Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah tersebut, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : “Ingin mengetahui seberapa besar kontribusi tinggi badan, panjang lengan, kekuatan lengan, panjang tungkai dan power tungkai terhadap *free throw shoot* pada permainan bola basket kelas XI putra SMK Darul Hidayah Sriminosari Tahun 2013/2014.

Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

1. Bagi Peneliti
2. Bagi Siswa - Siswi
3. Bagi Guru

II. TINJAUAN PUSTAKA

Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah bagian pendidikan menyeluruh yang menggunakan aktifitas jasmani sebagai kegiatan pembelajaran bagi peserta didik

(siswa) untuk meningkatkan kemampuan fisik (keterampilan motorik) dan nilai-nilai fungsional yang mencakup kognitif, afektif, dan psikomotor termasuk didalamnya pola hidup sehat.. Pendapat Nixon dan Jewet (1980:76) yang dikutip M. Ichsan (1985:53) , pendidikan jasmani adalah suatu aspek dari pendidikan keseluruhan yang berkenaan dengan dengan perkembangan kemampuan gerak individu yang terkait langsung dengan mental, emosional, dan sosial sehingga individu tersebut menjadi berubah dan terdidik.

Tujuan Pendidikan Jasmani

Rusli Luthan dkk. (2000:65) menyusun rumusan tujuan umum pendidikan jasmani sebagai berikut: Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani, Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama, Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar dalam pendidikan jasmani, Mengembangkan keterampilan untuk melakukan aktivitas jasmani dan olahraga, serta memahami alasan-alasan yang melandasi gerak dan kinerja, Menumbuhkan kecerdasan emosi dan penghargaan terhadap hak-hak asasi orang lain melalui pengamalan *fair play* dan sportivitas.

Pengertian Latihan

Latihan adalah suatu proses berlatih yang berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah kesukar, teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Pengertian tersebut sejalan dengan pendapat lain tentang latihan yaitu training sebagai proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono, 1988:101)

Prinsip-Prinsip Latihan

Berikut adalah prinsip-prinsip latihan :

- a. Lama Latihan
- b. Volume Latihan
- c. Intensitas Latihan
- d. Kualitas Latihan
- e. Beban Lebih (Overload)
- f. Perkembangan Menyeluruh (Multilateral)
- g. Spesialisasi
- h. Individualisasi

Antropometri

Tes Antropometri ialah tes untuk mengetahui komposisi tubuh maupun bentuknya atau pengukuran atas struktur tubuh manusia. Tujuan akhir dari pengukuran antropometri adalah menetapkan bentuk atau tipe badan seseorang. Tipe badan bagi seseorang sebelum ia bekerja adalah penting, karena dengan tipe

badan yang ideal untuk jenis pekerjaan tertentu dapat meningkatkan capaian keberhasilan kerjanya.

Definisi Permainan Bola Basket

Bola basket adalah cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari 5 orang pemain. Tujuan masing-masing adalah memasukan bola kedalam keranjang lawan dan mencegah pihak lain mendapatkan bola atau membuat biji/poin. Bola itu boleh didorong, dilempar, dipukul, digelundungkan atau dipantulkan ke tiap arah, tergantung pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan dalam permainan (John Oliver :2009:26).

Teknik-Teknik Dasar

- a. Teknik passing
- b. *Shooting*
- c. Dribble
- d. *Free Throw Shoot*

Kerangka Pikir

Faktor-faktor yang mendukung pelaksanaan *free throw shoot* yang dimaksud dalam penulisan ini adalah *tinggi badan*, panjang lengan, kekuatan lengan, panjang tungkai, dan power tungkai serta faktor mana yang memberikan kontribusi lebih banyak terhadap hasil yang dicapai siswa dalam menembak atau memasukan bola ke dalam keranjang dengan teknik *free throw* secara tepat dan benar dalam permainan bola basket. Dalam permainan bola basket, tiap pemain boleh mendorong, memukul bola dengan telapak

tangan, melemparkan, melundungkan, atau mengirim bola kesegala arah dalam lapangan permainan. Tujuan pengetahuan tentang bola basket diberikan kepada siswa-siswi di sekolah dengan maksud agar siswa-siswi memahami seluk beluk mengenai bola basket, teknik-teknik, taktik dan strategi dalam bermain terutama tehnik *free throw shoot*.

Hipotesis

Sehubungan dengan penelitian ini, maka hipotesa yang diajukan adalah sebagai berikut :

a. Hipotesis pertama

H_0 : Tidak ada pengaruh tinggi badan terhadap kemampuan *free throw*

H_1 : Ada pengaruh tinggi badan terhadap kemampuan *free throw*

b. Hipotesis kedua

H_0 : Tidak ada pengaruh panjang lengan terhadap kemampuan *free throw*

H_1 : Ada pengaruh panjang lengan terhadap kemampuan *free throw*

c. Hipotesis ketiga

H_0 : Tidak ada pengaruh kekuatan lengan terhadap kemampuan *free throw*

H_1 : Ada pengaruh kekuatan lengan terhadap kemampuan *free throw*

d. Hipotesis keempat

H_0 : Tidak ada pengaruh panjang tungkai terhadap kemampuan *free throw*

H_1 : Ada pengaruh panjang tungkai terhadap kemampuan *free throw*

e. Hipotesis kelima

H_0 : Tidak ada pengaruh power tungkai terhadap kemampuan *free throw*

H_1 : Ada pengaruh power tungkai terhadap kemampuan *free throw*

III. METODOLOGI PENELITIAN

Metode Penelitian

Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2011:16). Sehubungan dengan penelitian ini maka penulis menggunakan metode survey. Test ini dimaksud untuk mengetahui seberapa besar “Kontribusi Tinggi Badan, Panjang Lengan, Kekuatan Lengan, Panjang Tungkai dan Power Tungkai terhadap *Free Throw Shoot* Pada Permainan Bola Basket Kelas XI Putra SMK Darul Hidayah Sriminosari Tahun 2013/2014”.

Rancangan Penelitian

Desain atau rencana penelitian ini adalah semua proses yang diperlukan dalam pelaksanaan dan proses penelitian. Dalam pengertian yang lebih sempit desain penelitian hanya mengenai pengumpulan dan analisis data saja (E.A Suchman dalam J.T Doby :1967 dalam Sugiyono, 2011: 71). Penggunaan rancangan penelitian ini karna jenis penelitiannya adalah penelitian

populasi, adapun cara konseptual rancangan penelitian tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut :

- 1). Mengukur tinggi badan, 2). Mengukur panjang lengan, 3). Mengukur kekuatan lengan, 4). Mengukur panjang tungkai, 5). Mengukur power tungkai, 6). Mengambil nilai atau skor free throw shoot dengan instrument, 7). Menganalisis data dengan menggunakan multi regresi, 8). Membuat tabel laporan penarikan kesimpulan.

Populasi dan Sampel

Populasi

Dalam buku metode penelitian dijelaskan bahwa populasi adalah keseluruhan subyek yang mempunyai kualitas serta ciri-ciri tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono , 2011: 28). Berdasarkan pada beberapa teori para ahli tersebut maka jumlah populasi secara keseluruhan sebanyak 117, dengan siswa putra sebanyak 29 dan siswi putri sebanyak 88 siswi.

Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2011:41). Dari observasi yang penulis lakukan diperoleh data nama-nama siswa kelas XI putra SMK Darul Hidayah Sriminosari tahun ajaran 2013-2014 yang berjumlah 29 orang.

Teknik Sampling

Metode dalam pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonprobability sampling* yang dalam hal ini adalah *sampel jenuh*. *Sampling jenuh* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono :2011). Hal ini dilakukan apabila jumlah populasi relative kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil.

Metode Pengumpulan

Data

Sehubungan dengan penelitian ini maka penulis menggunakan metode test perbuatan. Test ini dimaksud untuk mengetahui seberapa besar “Kontribusi Tinggi Badan, Panjang Lengan, Kekuatan Lengan, Panjang Tungkai dan Power Tungkai terhadap *Free Throw Shoot* Pada Permainan Bola Basket Kelas XI Putra SMK Darul Hidayah Sriminosari Tahun 2013/2014”

Analisis Data

Sehubungan dengan penelitian ini dimana penulis ingin mengetahui seberapa besar kontribusi “Kontribusi Tinggi Badan, Panjang Lengan, Kekuatan Lengan, Panjang Tungkai dan Power Tungkai terhadap *Free Throw Shoot* Pada Permainan Bola Basket Kelas XI Putra SMK Darul Hidayah Sriminosari Tahun 2013/2014”, maka digunakan

rumus analisis regresi ganda dengan bantuan program aplikasi komputer *SPSS For Windows*. Adapun langkah-langkah yang ditempuh dalam menganalisa data penelitian adalah sebagai berikut: 1). Merumuskan hipotesis, 2). Menyusun table kerja, 3). Memasukan data kedalam rumus, 4). Menguji nilai regresi, 5). Menarik kesimpulan berdasarkan hasil analisis.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Deskripsi Data Penelitian

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri dari enam variabel yaitu tinggi badan (X1), panjang lengan (X2), kekuatan lengan (X3), panjang tungkai (X4), power tungkai (X5) dan *free throw shoot* (Y). Data-data tersebut diperoleh melalui tes perbuatan.

Dari hasil analisis deskriptif tinggi badan siswa diperoleh rata-rata tinggi badan adalah 163,4, tinggi badan tertinggi 172, terendah 155, dan standar deviasi 5,38. Koefisien determinasi (R²) sebesar 0,513 . Hal ini berarti tinggi badan memiliki kontribusi terhadap *free throw shoot* sebesar 51,3% sedangkan sisanya 48,7% dipengaruhi oleh faktor lain.

Dari hasil analisis deskriptif panjang lengan siswa diperoleh analisis rata-rata panjang lengan adalah 74,4, terpanjang 82, terendah 70 dengan standar deviasi 3,85. Koefisien

determinasi (R²) sebesar 0,615. Hal ini berarti panjang lengan memiliki kontribusi terhadap *free throw shoot* sebesar 61,5% sedangkan sisanya 38,5% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kekuatan lengan diukur berdasarkan kemampuan *push up* siswa permenit. Deskriptif analisis data power otot lengan siswa diperoleh rata-rata kekuatan lengan siswa adalah 58,5, tertinggi 70, terendah 30, dan standar deviasi 11,7. Koefisien determinasi (R²) sebesar 0,488. Hal ini berarti kekuatan lengan memiliki kontribusi terhadap *free throw shoot* sebesar 48,8% sedangkan sisanya 51,2% dipengaruhi oleh faktor lain.

Deskriptif panjang tungkai siswa diperoleh rata-rata panjang tungkai siswa adalah 76,5, terpanjang 86, terpendek 70, dan standar deviasi 4,7. Koefisien determinasi (R²) sebesar 0,542. Hal ini berarti panjang tungkai memiliki kontribusi terhadap *free throw shoot* sebesar 54,2% sedangkan sisanya 45,8% dipengaruhi oleh faktor lain.

Power tungkai diukur berdasarkan kemampuan *vertical jump*. Deskriptif power otot tungkai siswa diperoleh rata-rata power tungkai siswa adalah 253,2 tertinggi 269, terendah 230, dan standar deviasi 10,9.

Uji Normalitas

Hasil uji normalitas data diperoleh hasil uji normalitas data tinggi badan (X1), panjang

lengan (X2), kekuatan lengan (X3), panjang tungkai (X4), power tungkai (X5), dan *free throw shoot* yang dimana semua variable berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

Hipotesis pertama

H_0 : Tidak ada pengaruh tinggi badan terhadap kemampuan *free throw shoot*

H_1 : Ada pengaruh tinggi badan terhadap kemampuan *free throw shoot*

Kriteria uji

- 1) Jika nilai sig. < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima
- 2) Jika nilai sig. > 0,05, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak

Berdasarkan data diperoleh nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,513. Hal ini berarti 51,3% kemampuan *free throw shoot* dipengaruhi oleh tinggi badan sedangkan sisanya 48,7% dipengaruhi oleh faktor lain. Nilai sig. < 0,05 yang berarti ada pengaruh tinggi badan terhadap kemampuan *free throw shoot*.

Hipotesis kedua

H_0 : Tidak ada pengaruh panjang lengan terhadap kemampuan *free throw shoot*

H_1 : Ada pengaruh panjang lengan terhadap kemampuan *free throw shoot*

Kriteria uji

- 1) Jika nilai sig. < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima
- 2) Jika nilai sig. > 0,05, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak

Dari Perhitungan data diperoleh nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,615. Hal ini berarti 61,5% kemampuan *free throw shoot* dipengaruhi oleh panjang lengan sedangkan sisanya 38,5% dipengaruhi oleh faktor lain. Nilai sig. < 0,05 yang berarti ada pengaruh panjang lengan terhadap kemampuan *free throw shoot*.

Hipotesis ketiga

H_0 : Tidak ada pengaruh kekuatan lengan terhadap kemampuan *free throw shoot*

H_1 : Ada pengaruh kekuatan lengan terhadap kemampuan *free throw shoot*

Kriteria uji

- 1) Jika nilai sig. < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima
- 2) Jika nilai sig. > 0,05, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak

Dari perhitungan data diperoleh nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,488. Hal ini berarti 48,8% kemampuan *free throw shoot* dipengaruhi oleh power otot lengan sedangkan sisanya 51,2% dipengaruhi oleh faktor lain. Nilai sig. < 0,05 yang berarti ada pengaruh power lengan terhadap kemampuan *free throw shoot*.

Hipotesis keempat

H_0 : Tidak ada pengaruh panjang tungkai terhadap kemampuan *free throw shoot*

H_1 : Ada pengaruh panjang tungkai terhadap kemampuan *free throw shoot*

Kriteria uji

- 1) Jika nilai sig. < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima
- 2) Jika nilai sig. > 0,05, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak

Dari perhitungan data diperoleh nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,542. Hal ini berarti 54,2% kemampuan *free throw shoot* dipengaruhi oleh panjang tungkai sedangkan sisanya 45,8% dipengaruhi oleh faktor lain. Nilai sig. < 0,05 yang berarti ada pengaruh panjang tungkai terhadap kemampuan *free throw shoot*.

Hipotesis kelima

H_0 : Tidak ada pengaruh power tungkai terhadap kemampuan *free throw shoot*

H_1 : Ada pengaruh power tungkai terhadap kemampuan *free throw shoot*

Kriteria uji

- 1) Jika nilai sig. < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima
- 2) Jika nilai sig. > 0,05, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak

Dari perhitungan data nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,525. Hal ini berarti 52,5% kemampuan *free throw shoot* dipengaruhi oleh power otot tungkai sedangkan sisanya 47,5% dipengaruhi oleh faktor lain. Nilai sig. < 0,05 yang berarti ada pengaruh power tungkai terhadap kemampuan *free throw shoot*.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis menggunakan regresi linier sederhana menunjukkan ada pengaruh tinggi badan, panjang

lengan, kekuatan lengan, panjang tungkai, power tungkai terhadap kemampuan *free throw shoot*. Hal ini menunjukkan bahwa secara tunggal variabel tersebut mempengaruhi kemampuan *free throw shoot* siswa.

Tinggi badan memiliki pengaruh yang positif terhadap kemampuan *free throw shoot*, artinya semakin tinggi siswa semakin baik kemampuan *free throw shoot*. Dengan kata lain siswa yang berbadan tinggi cenderung memiliki kemampuan *free throw shoot* lebih baik dibandingkan dengan siswa yang memiliki tinggi badan lebih pendek.

Panjang lengan memiliki pengaruh yang positif terhadap kemampuan *free throw shoot* siswa. Siswa yang memiliki lengan lebih panjang cenderung memiliki kemampuan *free throw shoot* lebih baik dibandingkan dengan siswa yang memiliki lengan lebih pendek. Panjang lengan memiliki kontribusi yang cukup tinggi terhadap kemampuan *free throw shoot* siswa, dengan asumsi semakin panjang lengan siswa maka semakin besar tenaga yang dihasilkan dari titik tumpu dan poros lengan.

Kekuatan lengan juga merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan *free throw shoot* siswa. Hal ini ditunjukkan oleh besarnya kontribusi kekuatan lengan terhadap *free throw shoot*, karena semakin besar kekuatan lengan maka keakuratan dan kekuatan lemparan akan semakin bagus.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan *free throw shoot* siswa adalah panjang tungkai. Hal ini sejalan dengan hasil analisis yang menunjukkan bahwa panjang tungkai memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *free throw shoot* siswa. Kaitan fisiologi tubuh dan biomekanika gerak bahwa semakin panjang tungkai siswa maka semakin besar kekuatan atau power yang dapat dihasilkan. Hasil analisis ini menunjukkan semakin panjang tungkai siswa, semakin baik kemampuan *free throw shoot* siswa.

Selain panjang tungkai, power tungkai juga memiliki pengaruh terhadap kemampuan *free throw shoot* siswa. Pengaruh tersebut adalah positif, artinya semakin baik power tungkai siswa, semakin baik kemampuan *free throw shoot*. Power tungkai juga memiliki kontribusi yang cukup signifikan, karena saat melakukan *free throw shoot* bagian tubuh yang mempunyai peran menghasilkan dorongan terkuat adalah tungkai.

Berdasarkan analisis pengaruh secara tunggal, maka diperoleh urutan besarnya kontribusi faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *free throw shoot* siswa adalah sebagai berikut, panjang lengan, panjang tungkai, power tungkai, tinggi badan dan kekuatan lengan.

Selanjutnya hasil analisis regresi liner ganda diperoleh gambaran bahwa secara bersama-sama tinggi badan, panjang lengan, kekuatan lengan, panjang

tungkai, dan power tungkai berpengaruh terhadap kemampuan *free throw shoot* siswa. Hal ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan kemampuan *free throw shoot* dapat dilakukan dengan menggabungkan seluruh variabel yaitu tinggi badan, panjang lengan, kekuatan lengan, panjang tungkai, dan power tungkai. Hal ini sejalan dengan besarnya kontribusi yang lebih tinggi dibandingkan dengan pengaruh secara tunggal.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Terdapat kontribusi tinggi badan terhadap *free throw shoot* pada permainan bola basket .
2. Terdapat kontribusi panjang lengan terhadap *free throw shoot* pada permainan bola basket.
3. Terdapat kontribusi kekuatan lengan terhadap *free throw shoot* pada permainan bola basket.
4. Terdapat kontribusi panjang tungkai terhadap *free throw shoot* pada permainan bola basket.
5. Terdapat kontribusi power tungkai terhadap *free throw shoot* pada permainan bola basket.

Saran

- a. Bagi siswa
Untuk meningkatkan kemampuan *free throw shoot* siswa harus memperhatikan tinggi badan, panjang lengan,

kekuatan lengan, panjang tungkai, dan power tungkai.

b. Bagi guru

Guru harus memberikan latihan khusus pada siswa yang memiliki tinggi badan rendah, lengan yang pendek, dan tungkai yang pendek. Hal ini penting karena sejalan dengan hasil penelitian siswa tinggi badan rendah, lengan yang pendek, dan tungkai yang pendek cenderung memiliki kemampuan *free throw shoot* lebih rendah.

c. Bagi peneliti

Berkarya untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang hal-hal yang belum terungkap dalam penelitian ini dengan variabel yang lebih banyak dan sampel yang lebih luas sebagai bahan pengkayaan keilmuan.

_____. 2011. *Statistika Untuk Penelitian*. Jakarta: Alfabeta.

Ichsan. M. 1985. *Kesehatan Mental*. Bandung: FPOK IKIP Bandung.

DAFTAR PUSTAKA

Harsono. 1986. *Pendidikan jasmani*. Jakarta: C.V Tambak Kusuma.

Luthan, Rusli. 2000. *Choaching Klinik Bola Basket*. Jakarta: Gramedia.

Oliver, John. 2009. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung : Pakar Raya.

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan Kualitatif, Kuantitatif, dan R &* Jakarta; Alfabeta.