

# Muhammad jurnal

*by* Muhammad Muhammad

---

**Submission date:** 08-Jan-2020 01:17PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 1239976169

**File name:** ANALISIS\_KEKUATAN\_OTOT\_LENGAN\_JURNAL.pdf (385.32K)

**Word count:** 2099

**Character count:** 12602

**ANALISIS KEKUATAN OTOT LENGAN, OTOT PERUT DAN KONSENTRASI TERHADAP KETEPATAN 2 POINT SHOOT DAN 3 POINT SHOOT (STUDI TIM BASKET PUTRA SMAGA LAMONGAN)**

**MOCHAMAD DIAN SAPUTRO M.R' S-1** PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS ILMU OLAHRAGA UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA [MARVELROCK0@GMAIL.COM](mailto:MARVELROCK0@GMAIL.COM).

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauh mana kontribusi otot lengan, otot perut dan konsentrasi terhadap ketepatan 2 point shoot dan 3 point shoot pemain SMAGA lamongan, yang dilihat dari kekuatan otot lengan perut dan konsentrasi pemain sebagai bahan evaluasi guna menunjang efektifitas permainan dan sebagai persiapan awal ke depan untuk jenjang lanjutan ke usia senior (professional). Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah pemain SMAGA LAMONGAN yang berjumlah 15 orang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata Kekuatan otot perut pemain smaga dalam kategori "Sedang". Rata-rata 39,4 tingkat kemampuan sit up pemain smaga adalah 44,6 dengan kategori "Sedang". Rata-rata tingkat konsentrasi pemain SMAGA lamongan adalah 17,6 dengan kategori "Sedang". Rata-rata tingkat shooting 2 point pemain SMAGA lamongan adalah 5,26 dalam kesempatan 10x tembakan, tingkat Rata-rata shooting 3 point pemain SMAGA lamongan adalah 2,26 dalam 10x tembakan 3 point dengan menggunakan 5 posisi.

**Kata kunci :** Bola basket, otot lengan, otot perut, konsentrasi

**ABSTRAK**

This research is to find out the extent of the contribution of arm muscles, abdominal muscles and concentration to the accuracy of 2 point shoot and 3 point shoot players of SMAGA Lamongan, which is seen from the strength of the abdominal arm muscles and player concentration as an evaluation material to support the effectiveness of the game and as an initial preparation forward to the advanced level to senior age (professional). This type of research is quantitative descriptive. The subjects in this study were 15<sup>th</sup> students of SMAGA LAMONGAN.

The results showed that the average abdominal strength of 15<sup>th</sup> Smaga's Lamongan students was in the "Medium" category. The average 39.4 level of ability to sit-up of 15<sup>th</sup> Smaga's students is 44.6 with the category "Medium". The average concentration level of 15<sup>th</sup> Smaga's students is 17.6 with the category "Medium". The average shooting rate of 2 points of 15<sup>th</sup> Smaga's students is 5.26 in a 10<sup>th</sup> times shot chance, the average shooting level of 3 pounds of 15<sup>th</sup> Smaga's students is 2.26 in a 10<sup>th</sup> times are 3 point shot using 5 positions.

**Keywords:** Basketball, Arm Muscle, Stomach Muscle and concentration.

## PENDAHULUAN

<sup>4</sup> Bolabasket adalah salah satu olahraga paling populer di dunia. Penggemarnya yang berasal dari segala usia merasakan bahwa Bolabasket adalah olah raga yang menyenangkan, Kompetitif, Mendidik, Menghibur, dan menyehatkan. Keterampilan -keterampilan perseorangan seperti tembakan, umpan, dribel, dan rebound, serta kerja tim untuk menyerang atau bertahan, adalah persyaratan agar berhasil dalam dalam memainkan olahraga ini.

<sup>5</sup> Bolabasket ditemukan pada desember 1891 oleh Dr. James Naismith, seorang anggota sekolah pelatihan YMCA di *springfield, Massachusetts* (sekarang dikenal dengan : *springfield college*). Naismith merancang Bolabasket sebagai jawaban atas tugasnya yang diberikan oleh Dr. Luther Gulick, Direktur departemen pendidikan fisik, yang menugaskan untuk membentuk permainan seperti sepakbola atau lacrosse yang dapat dimainkan di dalam ruangan selama musim dingin. Bolabasket segera terkenal dan tersebar cepat ke seluruh negeri dan dunia oleh perjalanan para lulusan sekolah pelatihan YMCA. (Wissel, 1996:1).

permainan bolabasket, dribel dalam permainan bolabasket adalah menggiring bola dengan cara memantulkan bola kelantai dengan satu tangan, bisa dilakukan dengan berjalan atau berlari, passing dalam permainan bolabasket passing adalah memberikan operan kepada teman, passing dalam bolabasket ada 3 yaitu *casepass*, *boundpass*, dan *overheadpass*. *shooting* dalam bolabasket adalah tembakan yang dilakukan kearah ring, macam-macam *shooting* dalam bolabasket yaitu, *jump shoot*, *lay up shoot*, *set shoot*, *3 poin shoot*.

Dari latar belakang diatas penelitian ini ingin mengetahui kemampuan otot lengan, kekuatan otot perut dan konsentrasi terhadap ketepatan 2 *point shoot* dan 3 *point shoot* tim bolabasket putra di SMAGA Lamongan, oleh sebab itu peneliti ingin mengadakan penelitian yang berjudul “ Analisis

<sup>2</sup> Kekuatan Otot lengan, kekuatan otot Perut dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan 2 *point Shoot* dan 3 *point Shoot* (studi pada atlet putra tim basket SMAGA Lamongan).

kegunaan yang <sup>10</sup> diharapkan penulis dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

Manfaat akademis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan atau refrensi bagi peneliti dan menambah wawasan dalam ilmu pengetahuan tentang olahraga yang selalu berkembang khususnya dalam cabang bolabasket.

<sup>13</sup> Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan refrensi atau masukan bagi para pembina atau pelatih bolabasket agar memahami pentingnya latihan kondisi fisik terutama <sup>2</sup> kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut dan konsentrasi terhadap ketepatan 2 point shoot dan 3 point shoot dalam permainan bolabasket. Sehingga nantinya bisa dijadikan sebagai refrensi pelatih dalam menyusun program latihan.

Pada penelitian ini peneliti berasumsi bahwa <sup>2</sup> kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut dan konsentrasi adalah salah satu komponen kekuatan yang dapat memberikan pengaruh terhadap ketepatan tembakan 2 point shoot dan 3 point shoot. Peneliti memberikan Batasan dalam penelitian ini agar tidak terjadi kerancuan perluasan <sup>18</sup> penelitian. Ruang lingkup dalam penelitian ini hanya dibatasi dalam pembahasan tentang <sup>2</sup> kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut dan konsentrasi terhadap ketepatan tembakan 2 point shoot dan 3 point shoot tim bolabasket putra SMAGA Lamongan .



## METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah pengertian deskriptif kuantitatif yang pengambilan datanya dengan pengukuran, karena hasil penelitian disajikan dalam bentuk gambaran suatu fenomena tertentu. Deskriptif adalah jenis penelitian yang memberikan gambaran atau uraian atas suatu keadaan sejernih mungkin tanpa ada perlakuan terhadap obyek yang diteliti.

Data kuantitatif diperoleh melalui proses pengukuran atau penjumlahan seperti umur, tinggi badan, berat badan, kecepatan dan struktur atau bentuk tubuh yang ada pada data antropometri. "Pendekatan yang dipakai sehubungan dengan permasalahan yang ditulis adalah one shot model, yang artinya model pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data pada suatu saat" (Arikunto,2006:83).

Instrumen pengambilan data yang dibutuhkan untuk mengukur tingkat kekuatan otot perut pemain bolabasket putra tim SMAGA LAMONGAN adalah sebagai berikut:

- 1.Kekuatan otot lengan menggunakan push up
- 2.Kekuatan otot perut menggunakan sit up
- 3.konsentrasi grid concentration test
- 4.Tembakan 2 point shoot vtrow-pohs shoot
- 5.Tembakan 3 point shoot 5-pohs shoot

Berikut adalah pelaksanaan dan prosedur tes kekuatan otot lengan dan otot perut pemain bola basket putra SMA N 3 Lamongan :

A. Pelaksanaan tes dan variabel pada kondisi fisik sebagai berikut :

### 1. Pengukuran Kekuatan Otot Lengan

- a. Alat atau jenis tes yang digunakan adalah Push-Up.
- b. Tujuan: Mengukur komponen kekuatan otot ekstensor lengan.
- c. Prosedur pelaksanaan tes:

- 1) Atlet menelungkup. Untuk laki-laki, kepala, punggung, sampai dengan tungkai dalam posisi lurus. Untuk perempuan, kepala dan punggung lurus, sedangkan tungkai ditekuk/ berlutut.
- 2) Kedua telapak tangan bertumpu di lantai di samping dada dan jari-jari tangan ke depan.
- 3) Kedua telapak kaki berdekatan. Untuk laki-laki, jari-jari telapak kaki bertumpu di lantai, sedangkan untuk atlet perempuan, tungkai ditekuk/ berlutut.
- 4) Saat sikap telungkup, hanya dada yang menyentuh lantai, sedangkan kepala, perut dan tungkai bawah terangkat.
- 5) Dari sikap telungkup, angkat tubuh dengan meluruskan kedua lengan, kemudian turunkan lagi tubuh dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dada menyentuh lantai.
- 6) Setiap kali mengangkat dan menurunkan tubuh, kepala, punggung, dan tungkai tetap lurus.
- 7) Setiap kali tubuh terangkat, dihitung sekali.
- 8) Pelaksanaan telungkup angkat tubuh dilakukan sebanyak mungkin selama 60 detik.
- 9) Pelaksanaan dinyatakan betul bila saat tubuh terangkat, kedua lengan lurus, kepala, punggung, dan tungkai lurus.

6  
TEKNIK ANALISIS DATA

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif, karena menggambarkan keadaan otot lengan dan perut pada Tim Bolabasket Putra SMAGA Lamongan. Analisis Deskriptif yang digunakan adalah persentase, adapun rumusnya menurut (Maksum, yang dikutip Aminul firmansyah dalam skripsinya 2015:41) adalah:

Mean untuk menghitung rata-rata

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

Keterangan :

$\bar{X}$  = Rata - rata

$\sum X$  = Jumlah nilai

n = Jumlah Individu

2. Standar Deviasi

Keterangan :

SD = Simpangan baku

= Jumlah nilai x

N = Jumlah subjek

3. Prosentase

Keterangan :

P = Presentase

n = Jumlah frekuensi atau kasus

N = Jumlah total

n = f

## HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian kali ini akan di kaitkan dengan tujuan penelitiandan diuraikan dalam hasil

penelitian dan pembahasan. deskripsi data dari hasil pengukuran kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut dan konsentrasi yang di ukur dengan menggunakan tes push up, sit up, blanko grid concentration test, shooting 2 point dan shooting 3 point pada 15 atlet putra tim bola basket SMAGA Lamongan penelitian di lakukan pada tanggal 12 agustus 2019.

Kekuatan otot lengan : kekuatan otot lengan sangat di perlukan untuk daya dorong akurasi shooting 2 point dan 3 point, karena otot lengan sangat berperan penting saat pemain akan melakukan tembakan shooting jika tidak memiliki otot lengan yang kuat pemain tidak akan mampu melakukan tembakan dari jarak 2 point shoot atau 3 point shoot oleh sebab itu setiap pemain bolabasket dianjurkan memiliki otot lengan yang bagus supaya saat melakukan tembakan shooting bola bisa sampai ke ring, dari hasil tes diatas kekuatan otot lengan pemain bolabasket SMAGA Lamongan menunjukkan termasuk dalam kategori "SEDANG" dengan rata-rata 39,4.

Kekuatan otot perut: kekuatan otot perut sangat di perlukan untuk daya dorong akurasi shooting supaya bias menambah power tembakan dari jarak yang d tentukan otot perut juga sangat berguna ketika pemain melakukan lompatan dan saat bertahan,

Kekuatan otot perut juga sangat menentukan kekuatan dan kecepatan bola saat di lemparkan kearah teman atau ring, oleh karna itu kekuatan otot perut sangat berpengaruh terhadap akurasi shooting, otot perun juga berperan penting saat pemain sedang melakukan defensive atau saat melakukan rebound.



Oleh sebab itu setiap pemain bolabasket diwajibkan memiliki kekuatan otot perut yang bagus agar bisa bertahan saat game sedang berlangsung.

Hasil penelitian tim bolabasket putra SMAGA lamongan menunjukkan tingkat kategori "SEDANG" dengan rata-rata 44,6,

Konsentrasi : konsentrasi sangat di perlukan saat pemain akan melakukan akurasi tembakan shooting 2 point atau 3 point, karena tanpa konsentrasi ketepatan shooting pun tidak akan sesuai dengan tepat oleh karena itu dalam melakukan tembakan shooting pemain harus bisa berkonsentrasi dengan tenang agar akurasi tembakan bisa tepat sasaran

Hasil dari tes yang dilakukan pemain tim basket putra SMAGA LAMONGAN menunjuk kan bahwa tingkat akurasi tembakan 2 point bolabasket putra SMAGA Lamonga dengan rata-rata 5,26 dengan percoba an 10x tembakan yang artinya seluruh pemain tim bolabasket sma n 3 lamongan memiliki rata-rata akurasi tembakan 2 point shoot 50%.

Hasil dari tes di atah menunjuk kan tinkat akurasi ketepatan 3 point pemain SMAGA Lamongan dengan rata-rata 2,26 yang artinya pemain tim bolabasket SMAGA Lamongan hanya bisa melakukan tembakan 3 point dengan prosentase keseluruhan 20% dengan 10x percoba an sangat di anjur kan untuk pelatih meningkat kan latihan 3 point shoot agar para pemainnya bisa menempati posisinya dan melak sana kan tugasnya saat dilapangan dengan baik.

#### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Analisis kekuatan otot lengan, otot perut dan konsentrasi terhadap akurasi tembakan 2 point shoot dan 3 point

shoot tim basket putra SMAGA Lamongan yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut

Dari hasil tes konsentrasi push up, Shit up, shooting 2 point dan 3 poin yang telah dilaksanakan menunjukkan hasil yang perlu di perbaiki karena kemampuan kekuatan otot lengan tim bolabasket SMAGA Lamongan masih dalam kategori "SEDANG" maka dari itu saran saya pelatih lebih meningkat kan latihan kekuatan otot lengan pemainnya supaya bisa lebih kuat.

#### SARAN

1. Disini peran pelatih untuk tetap memantau secara berkala dan menghimbau kepada pemainnya supaya lebih serius saat latihan dan meningkat kan tingkat kekuatan otot lengan, otot perut, dan konsentrasi supaya saat melakukan shooting para pemain tim bolabasket SMAGA Lamongan bisa meningkat kan akurasi tembakanya supaya bisa lebih baik.untuk variasi latihan juga bisa di variasi agar para pemain lebih bisa maximal dalam melakukan latihan.

2. Untuk seluruh pemain tim basket putra SMAGA Lamongan agar saat latian fokus dan mengikuti instruksi pelatih, lebih sering berlatih shooting 2 point atau 3 point, karena dengan semakin sering pemain melakukan latihan menembak maka akan lebih baik tingkat akurasi shooting yang dilakukanya, akan lebih mudah menentukan atah tembakan dan akurasi shootingnya dengan lebih baik dan tepat. Bisa juga dilakukan di luar latihan extra/tim karena dengan sering melukakan latihan shooting pemain pun juga pasti lebih mudah melakukan tembakan 2 point dan 3 point shoot dengan tepat.

## DAFTAR PUSTAKA

Grid Concentration test :<https://cgridid.com/2017/04/01/sample-10x10-concentration-grids-printablepdf-file-for-coachesstudent-athletes/>

7

Kosasih, D. 2008. *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang: Karangturi Media.

Maksum, A. 2007. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa Press.

Muhhamad dzul fikri 2009 Pengaruh Pelathan 3-Point 5-Posh Dril's Teradap Hasil 3-Point Shooting Pada Club Blabasket Putra SMA Negeri 1 taman

6

Oliver, J. 2008. *Dasar-Dasar BolaBasket*. Bandung: Pakar Raya.

Push Up : <http://yurielkaim.com/push-up01-02-2017-varations/> diakses

12

Sajoto, M. (Edisi Revisi 1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

17

Sit Up : <http://sehatsecaraalami.com/manfaat-sit-up-untuk-kesehatan-pria-dan-wanita> diakses 01-02-2017

4

Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.

8

Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.

7

Wissel, H. 1996. *Bola Basket : Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

UNESA  
Universitas Negeri Surabaya

# Muhammad jurnal

## ORIGINALITY REPORT

30%

SIMILARITY INDEX

29%

INTERNET SOURCES

10%

PUBLICATIONS

%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://vdocuments.net">vdocuments.net</a> Internet Source	7%
2	<a href="http://www.neliti.com">www.neliti.com</a> Internet Source	4%
3	<a href="http://mafiadoc.com">mafiadoc.com</a> Internet Source	4%
4	<a href="http://eprints.unm.ac.id">eprints.unm.ac.id</a> Internet Source	3%
5	<a href="http://repository.unj.ac.id">repository.unj.ac.id</a> Internet Source	3%
6	<a href="http://eprints.uny.ac.id">eprints.uny.ac.id</a> Internet Source	2%
7	<a href="http://repository.upi.edu">repository.upi.edu</a> Internet Source	1%
8	<a href="http://pt.scribd.com">pt.scribd.com</a> Internet Source	1%
9	Utvi Hinda Zhannisa, Ibnu Fatkhu Royana, Bertika Kusuma Prastiwi, Dani Slamet Pratama.	1%



"Analisis kondisi fisik tim bulutangkis Universitas PGRI Semarang", Journal Power Of Sports, 2018

Publication

---

10	<a href="http://johannessimatupang.wordpress.com">johannessimatupang.wordpress.com</a> Internet Source	1%
11	<a href="http://docplayer.info">docplayer.info</a> Internet Source	1%
12	<a href="http://docobook.com">docobook.com</a> Internet Source	1%
13	<a href="http://digilib.uinsby.ac.id">digilib.uinsby.ac.id</a> Internet Source	1%
14	<a href="http://garuda.ristekdikti.go.id">garuda.ristekdikti.go.id</a> Internet Source	1%
15	<a href="http://pr-sekolahku.blogspot.com">pr-sekolahku.blogspot.com</a> Internet Source	1%
16	<a href="http://media.neliti.com">media.neliti.com</a> Internet Source	1%
17	<a href="http://www.solusisehatku.com">www.solusisehatku.com</a> Internet Source	<1%
18	<a href="http://vdokumen.com">vdokumen.com</a> Internet Source	<1%
19	Hadi Kusmanto, Iis Marliyana. "PENGARUH PEMAHAMAN MATEMATIKA TERHADAP	<1%

KEMAMPUAN KONEKSI MATEMATIKA SISWA  
KELAS VII SEMESTER GENAP SMP NEGERI  
2 KASOKANDEL KABUPATEN  
MAJALENGKA", Eduma : Mathematics  
Education Learning and Teaching, 2014

Publication

20

dokumen.tips

Internet Source

<1%

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography On