

**SUMBANGAN ANTARA KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN,
KOORDINASI MATA-TANGAN DAN PANJANG LENGAN TERHADAP
KEMAMPUAN TEMBAKAN BEBAS BOLA BASKET**



SKRIPSI

OLEH

BENNY SETYO WIDHIANTO

NIM : K 5600020

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

2005

**SUMBANGAN ANTARA KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN,
KOORDINASI MATA-TANGAN DAN PANJANG LENGAN TERHADAP
KEMAMPUAN TEMBAKAN BEBAS BOLA BASKET**



OLEH
BENNY SETYO WIDHIANTO
NIM : K. 5600020

SKRIPSI

Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan

Gelar Sarjana Pendidikan

Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SEBELAS MARET

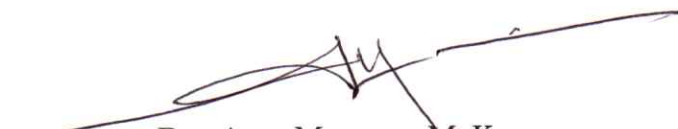
SURAKARTA

2005

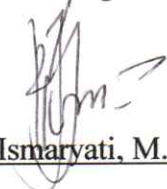
Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.



Pembimbing I


Drs. Agus Margono, M. Kes
NIP. 131 415 234

Pembimbing II


Dra. Ismaryati, M. Kes
NIP. 131 859 236

Skripsi ini dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar sarjana pendidikan.

Pada hari :

Tanggal :

Tim Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

(Tanda Tangan)

Ketua : Drs. Bambang Wijanarko, M. Kes

Sekretaris : Drs. Tri Aprilijanto U, M. Kes

Anggota I : Drs. Agus Margono, M. Kes

Anggota II : Dra. Ismaryati, M. Kes

Disahkan oleh :

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret


Drs. H. Trisno Martono, M. M

NIP. 130 529 720

ABSTRAK

Benny Setyo Widhianto. SUMBANGAN ANTARA KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN, KOORDINASI MATA-TANGAN DAN PANJANG LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN TEMBAKAN BEBAS BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 3 SUKOHARJO TAHUN PELAJARAN 2004/2005. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sebelas Maret Surakarta, Mei 2005.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Besarnya sumbangan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan tembakan bebas bola basket pada siswa putra peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Sukoharjo tahun pelajaran 2004/2005. (2) Besarnya sumbangan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan tembakan bebas bola basket pada siswa putra peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Sukoharjo tahun pelajaran 2004/2005. (3) Besarnya sumbangan panjang lengan terhadap kemampuan tembakan bebas bola basket pada siswa putra peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Sukoharjo tahun pelajaran 2004/2005. (4) Besarnya sumbangan kelentukan pergelangan tangan, koordinasi mata-tangan dan panjang lengan terhadap kemampuan tembakan bebas bola basket pada siswa putra peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Sukoharjo tahun pelajaran 2004/2005.

Metode penelitian yang digunakan untuk mencapai tujuan di atas adalah metode deskriptif dengan studi korelasional. Subjek penelitian sebanyak 30 siswa. Data dikumpulkan dengan teknik tes dan pengukuran, hasil kemampuan tembakan bebas bola basket diukur dengan tes ketepatan tembakan bebas bola basket.

Berdasarkan hasil analisa data dapat disimpulkan bahwa: (1) Besarnya sumbangan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan tembakan bebas bola basket pada siswa putra peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Sukoharjo tahun pelajaran 2004/2005 adalah 38,1%. (2) Besarnya sumbangan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan tembakan bebas bola basket pada siswa putra peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Sukoharjo tahun pelajaran 2004/2005 adalah 47,1%. (3) Besarnya sumbangan panjang lengan terhadap kemampuan tembakan bebas bola basket pada siswa putra peserta ekstrakurikuler SMA Negeri

3 Sukoharjo tahun pelajaran 2004/2005 adalah 13,7%. (4) Besarnya sumbangan kelentukan pergelangan tangan, koordinasi mata-tangan dan panjang lengan terhadap kemampuan tembakan bebas bola basket pada siswa putra peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Sukoharjo tahun pelajaran 2004/2005 adalah 98,9%.



PERSEMBAHAN



Skripsi ini dipersembahkan

kepada :

Bapak dan Ibu tercinta

Kakak-kakakku tercinta

JPOK angkatan 2000

Almamater

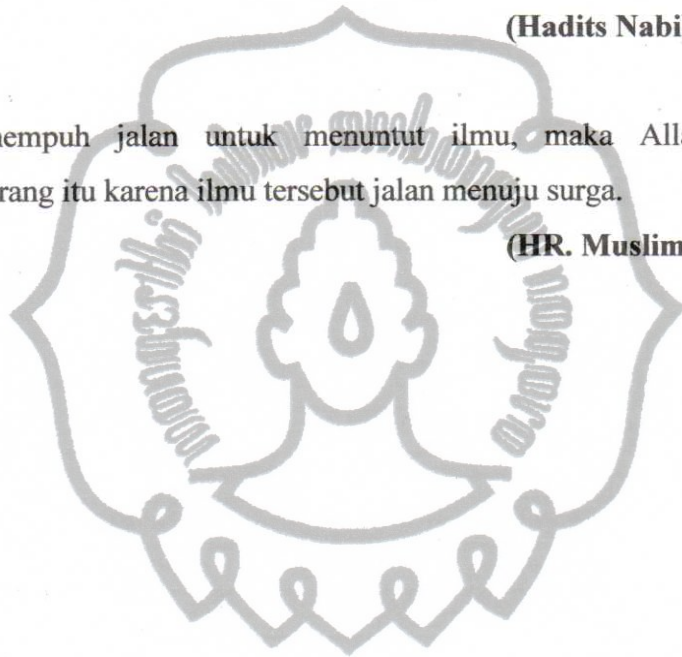
MOTTO

Barang siapa menghendaki kesejahteraan hidup di dunia, maka harus ditempuh dengan ilmu dan barang siapa menghendaki kebahagiaan di akherat, hendaklah ditempuh dengan ilmu dan barang siapa menghendaki kedua-duanya maka hendaklah dengan ilmu.

(Hadits Nabi)

Barang siapa menempuh jalan untuk menuntut ilmu, maka Allah akan memudahkan bagi orang itu karena ilmu tersebut jalan menuju surga.

(HR. Muslim)



KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT yang karena rahmat-Nya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Banyak kendala dalam penyusunan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kendala tersebut dapat teratasi, untuk itu atas segala bantuannya disampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Drs. H. Trisno Martono, M.M. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret yang telah memberikan ijin menyusun skripsi ini.
2. Drs. H. Agus Margono, M. Kes. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan sekaligus sebagai pembimbing I atas segala perhatian dan bimbingannya.
3. Drs. Bambang Wijanarko, M. Kes. Selaku Ketua Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan ijin penyusunan skripsi ini.
4. Dra. Ismaryati, M. Kes. Selaku Pembimbing II atas segala kesabarannya dan bimbingannya.
5. Kepala Sekolah SMA Negeri 3 Sukoharjo yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian dan pengambilan data.
6. Para siswa putra peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Sukoharjo tahun 2004/2005 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
7. Rekan POK "00" yang telah membantu pelaksanaan penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Semoga amal kebaikan tersebut mendapat imbalan dari Allah SWT, harapan penulis, semoga skripsi bermanfaat bagi perkembangan pengetahuan olahraga sekolah khususnya dan masyarakat pada umumnya.

Surakarta, Maret 2005

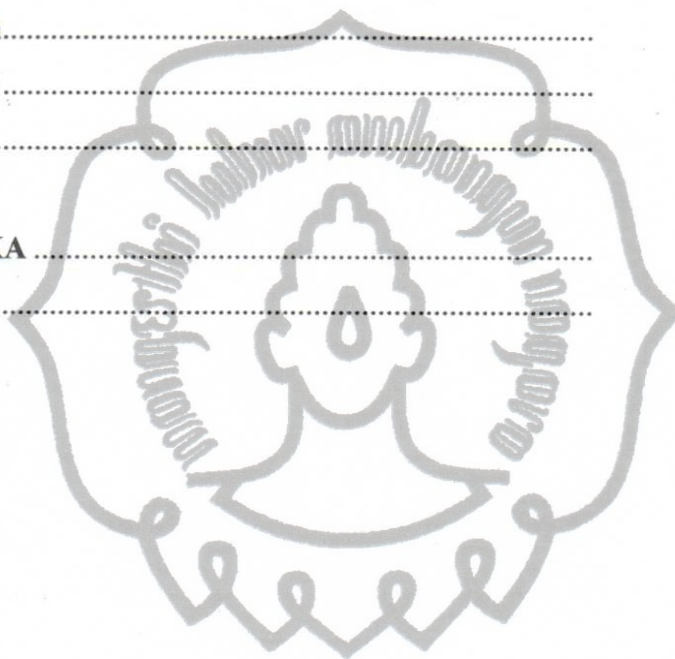
BSW

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGESAHAN	iii
PERSETUJUAN	iv
ABSTRAK	v
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
 BAB II. LANDASAN TEORI ..	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Teknik Dasar Menembak	7
a. Pengertian Menembak	7
b. Macam-Macam Tembakan.....	8
2. Tembakan Bebas Dalam Permainan Bola Basket	9
a. Pengertian Tembakan Bebas	9

b. Tembakan Bebas Satu Tangan	10
3. Kelentukan.....	11
a. Pengertian Kelentukan.....	11
b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelentukan	12
c. Peranan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tembakan Bebas	13
4. Koordinasi Mata dan Tangan	13
a. Pengertian Koordinasi	13
b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Koordinasi ..	14
c. Peranan Koordinasi Dalam Permainan Bola Basket	14
5. Panjang Lengan	15
a. Pengertian Panjang Lengan	15
b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Panjang Lengan	16
c. Peranan Panjang Lengan Terhadap Kemampuan Tembakan Bebas Satu Tangan	17
B. Kerangka Pemikiran	17
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	21
A. Tempat Dan Waktu Penelitian	21
1. Tempat Penelitian.....	21
2. Waktu Penelitian	21
B. Metode Penelitian.....	21
C. Variabel Penelitian	21
D. Populasi dan Sampel Penelitian	22
E. Teknik Pengumpulan Data	22
F. Teknik Analisa Data.....	23
BAB IV. HASIL PENELITIAN	27
A. Deskripsi Data	27

B. Uji Prasyarat analisis	27
1. Uji reliabilitas	27
2. Uji Normalitas	28
3. Uji Linearitas	29
C. Hasil Analisis Data	31
 BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	33
A. Simpulan.....	33
B. Implikasi	33
C. Saran.....	34
 DAFTAR PUSTAKA	35
LAMPIRAN	37



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tes Kelentukan Pergelangan Tangan	62
Gambar 2. Tes Koordinasi Mata-Tangan	63
Gambar 3. Tes Panjang Lengan	64
Gambar 4. Tes Kemampuan Tembakan Bebas Bola Basket	65



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Variabel	27
Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Kelentukan Pergelangan Tangan, Koordinasi Mata-tangan dan Panjang Lengan Terhadap Kemampuan Tembakan Bebas Bola Basket.....	28
Tabel 3. Tabel Koefisien Kategori Reliabilitas	28
Tabel 4. Rangkuman Uji Prasyarat Linearitas Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dengan Kemampuan Tembakan Bebas Bola Basket	29
Tabel 5. Rangkuman Uji Prasyarat Linearitas Hubungan Koordinasi Mata-tangan dengan Kemampuan Tembakan Bebas Bola Basket	30
Tabel 6. Rangkuman Uji Prasyarat Linearitas Hubungan Panjang Lengan dengan Kemampuan Tembakan Bebas Bola Basket	30
Tabel 7. Rangkuman Hasil Analisis Regresi Ganda	32
Tabel 8. Sumbangan Relatif Masing-masing Variabel Bebas Terhadap Variabel Terikat.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Hasil Tes Kelentukan Pergelangan Tangan	37
Lampiran 2. Hasil Tes Koordinasi Mata-tangan	38
Lampiran 3. Hasil Tes Panjang Lengan.....	39
Lampiran 4. Hasil Tes Kemampuan Tembakan Bebas Bola Basket.	40
Lampiran 5. Tabel Kerja Menghitung Reliabilitas Tes	41
Lampiran 6. Tabel Data Induk Penelitian.....	43
Lampiran 7. Tabel Kerja Uji Normalitas X_1	44
Lampiran 8. Tabel Kerja Uji Normalitas X_2	45
Lampiran 9. Tabel Kerja Uji Normalitas X_3	46
Lampiran 10. Tabel Kerja Uji Linearitas X_1	47
Lampiran 11. Tabel Kerja Uji Linearitas X_2	49
Lampiran 12. Tabel Kerja Uji Linearitas X_3	51
Lampiran 13. Menghitung Koefisien Korelasi Sederhana	53
Lampiran 14. Menghitung Persamaan Garis Regresi Linear Multipel	54
Lampiran 15. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kelentukan Pergelangan Tangan	58
Lampiran 16. Petunjuk Tes Koordinasi Mata-tangan.....	59
Lampiran 17. Petunjuk Pelaksanaan Pengukuran Panjang Lengan...	60
Lampiran 18. Petunjuk Pelaksanaan Tembakan Bebas Bola Basket.	61
Lampiran 19. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian Pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Sukoharjo Tahun 2004/2005	66
Lampiran 20. Ijin Penelitian dari Universitas Sebelas Maret Surakarta.....	69
Lampiran 21. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah SMA Negeri 3 Sukoharjo	76