

Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Shooting Permainan Bola Basket Pada Mahasiswa Putra FIK Unima 2021

The Relationship Between Arm Muscle Strength And Shooting Results In Basketball Games For Male Students
FIK Unima 2021

Kevin Simbawa¹, Marnex Berhimpong², Melki Pangemanan³,

Correspondence : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado,
Indonesia

kesisimbawa@gmail.com, marnexberhimpong@unima.ac.id,
melky_pangemanan@unima.ac.id

Abstrak

Menembak (*Shooting*) dalam permainan bola basket adalah suatu kunci utama dalam permainan bola basket untuk meraih point dan kemenangan , dan dalam penguasaan *shooting* tentunya memiliki faktor pendukung dalam melakukan gerakan ini seperti kekuatan otot lengan dalam mendorong bola agar masuk kedalam ring basket yang ada. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kekuatan otot lengan dan seberapa besar kemampuan shooting permainan bola basket mahasiswa putra semester lima fik unima dan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil *shooting*, dan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dan hasil shooting peneliti menggunakan analisi korelasi *person product moment* (Karl Pearson) dengan *software* SPSS. Hasil penelitian menunjukkan kekuatan otot lengan dari 20 Mahasiswa Putra semester 5 FIK Unima 2021 terdapat (30%) dalam kategori baik sekali, (35%) dalam kategori baik, dan (35%) dalam kategori sedang. hasil *shooting* permainan bola basket, dari 20 Mahasiswa Putra semester 5 FIK Unima 2021 terdapat (20%) dalam kategori baik sekali, (40%) dalam kategori baik, (30%) dalam kategori sedang, dan (10%) dalam kategori kurang. dengan demikian hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil *shooting* pada Mahasiswa Putra semester 5 FIK Unima 2021 tergolong dalam pedoman derajat hubungan adalah nilai *person correlation* 0.61 s/d 0.80 = korelasi kuat

Kata Kunci : Kekuatan Otot lengan, Hasil Shooting

Abstract

Shooting in basketball is the main key in basketball to get points and win, and mastery of shooting certainly has supporting factors in carrying out this movement such as arm muscle strength in pushing the ball into the existing basketball hoop. The purpose of this study was to determine how much arm muscle strength and how big the shooting ability of male students in fifth semester fiq unima basketball game and to determine the relationship between arm muscle strength and shooting results, and to determine the relationship between arm muscle strength and shooting results. using person product moment correlation analysis (Karl Pearson) with SPSS software. The results showed that the arm muscle strength of 20 male students in the 5th semester of FIK Unima 2021 was (30%) in the very good category, (35%) in the good category, and (35%) in the moderate category. the results of shooting basketball games, from 20 male students in semester 5 of FIK Unima 2021 there were (20%) in the very good category, (40%) in the good category, (30%) in the medium category, and (10%) in the poor category. Thus the relationship between arm muscle strength and shooting results in 5th semester male students of FIK Unima 2021 included in the relationship degree guidelines is the person correlation value 0.61 to 0.80 = strong correlation

Keywords: Arm Muscle Strength, Shooting Results

Introduction

Olahraga akan membantu melatih otot dan membantu sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh menjadi lancar. Oleh karena itu, olahraga memiliki efek pada tubuh secara keseluruhan. Olahraga sendiri dikatakan sebagai salah satu aktivitas fisik yang baik dan bermanfaat bagi tubuh, pikiran, dan jiwa. Melakukan olahraga secara teratur mampu menjaga kebugaran Jasmani, kesehatan mental, dan interaksi sosial yang lebih baik. Bola basket salah satunya, bola basket merupakan olahraga yang cukup populer di dunia, bahkan di Indonesia olahraga ini bisa dikatakan cukup bergengsi . Bola basket memiliki daya tarik tersendiri bagi para penggemarnya selain sebagai permainan yang menyenangkan. Ada banyak manfaat yang bisa didapat dengan bermain basket. Selain membuat tubuh lebih bugar, basket juga dapat membangun daya tahan tubuh,

Gerakan-gerakan yang terdapat dalam olahraga basket dapat membuat badan menjadi lincah sehingga ketahanan tubuh dapat terjaga, Menambah daya Imunitas tubuh, Membangun Keseimbangan dan Koordinasi Melatih Otot Tubuh, Melatih Ketangkasan, Meningkatkan fungsi otak, Menghindari *osteoporosis* dan banyak lagi manfaat dari olahraga ini, Olahraga pada umumnya adalah untuk menyehatkan dan memberikan efek kebugaran pada tubuh. Salah satunya adalah permainan bola basket, Permainan bola basket adalah olahraga yang tentunya sudah tidak asing lagi di kalangan mahasiswa, khususnya mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan, permainan bola basket memiliki beberapa teknik dasar seperti menggiring bola (*Dribling*) mengover bola (*Pasing*) menembak bola (*shooting*), *shooting* adalah salah satu teknik dasar yang sangat penting, karna *shooting* dalam permainan bola basket adalah penentu utama untuk menghasilkan point untuk meraih kemenangan,

Namun permasalahan yang ditemukan berdasarkan hasil survey awal pada mahasiswa putera FIK Unima lewat kegiatan mata kuliah bersama (Loyalitas) yang dilaksanakan di gedung olahraga FIK Unima, bahwa didapati beberapa mahasiswa putera FIK Unima gagal dalam melakukan *shooting* langsung kearah ring dan hanya menciptakan air ball Hal ini mungkin disebabkan oleh berbagai faktor seperti faktor antropometri, komponen fisik pendukung seperti kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan, ataupun penguasaan teknik *shooting* yang masih belum baik. Disamping itu, ada juga faktor lain yang diduga mempengaruhi seperti kurangnya pengulangan melakukan gerakan shooting dalam permainan bola basket, ini disebabkan oleh waktu yang terbatas saat perkuliahan bola basket dan kurangnya inisiatif dari mahasiswa untuk melakukan latihan atau praktek di luar waktu perkuliahan.

Berdasarkan uraian di atas dapat di ketahui bahwa kekuatan otot lengan mempunyai peranan penting terhadap hasil shooting dan keberhasilan shooting pada permainan bola basket, dan dari berbagai masalah kemampuan shooting dalam permainan bola basket pada mahasiswa putera FIK Unima, belum diketahui kontribusi masing-masing faktor pada kemampuan shooting

dalam permainan bola basket. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji salah satu dari faktor-faktor tersebut yaitu faktor kekuatan otot lengan dengan hasil shooting permainan bola basket pada mahasiswa putra FIK Unima.

Metode Penelitian

Metodologi Penelitian ini merupakan penelitian korelasional, maksudnya adalah untuk Menghubungkan antara variabel yang di teliti. Hubungan yang dicari di sebut Korelasi. Jadi, Metode korelasional adalah untuk mencari hubungan antara variabel – variabel diteliti. Tujuan dalam metode ini adalah untuk meneliti sejauh mana variabel pada suatu faktor yang berkaitan dengan faktor lain, hubungan yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil shooting permainan bola basket pada mahasiswa putra FIK Unima.

Penelitian ini Menggunakan product moment corelasi pearson, Penelitian dilaksanakan digedung olahraga FIK Unima dan di jurusan pendidikan kesehatan dan rekreasi Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 peserta dan sedangkan yang menjadi alat ukur dalam Instrumen penelitian ini adalah Tes Push-up dan Tes bank shooting dan untuk menganalisis data menggunakan Software SPSS 25.

Pembahasan

Deskriptif statistic data hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil shooting permainan bola basket pada mahasiswa putra FIK Unima berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan analisis korelasi person product moment (Karl Pearson) dengan software SPSS 25, diperoleh nilai korealasi antara kekuatan otot lengan dngan hasil shooting sebesar 0,767.

Untuk melakukan *shooting* dalam permainan bola basket, sangat diperlukannya komponen kondisi fisik khususnya seperti kekuatan otot lengan karna dalam melakukan

shooting otot lengan memerlukan kekuatan untuk mendorong bola ke arah ring basket, lengan yang memiliki kekuatan otot lengan yang lebih kuat akan memberikan hasil shooting yang lebih baik dan terhindar dari *air ball* dari pada mahasiswa yang memiliki kekuatan otot lengan yang lemah, dengan demikian untuk mencapai hasil *shooting* yang baik dan yang diinginkan maka sangat diperlukannya latihan fisik lengan seperti *push up* dan lain-lain, dan tentunya tidak terlepas juga dengan latihan keterampilan shooting agar hasil *shooting* bisa lebih maksimal

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa perhitungan menggunakan analisis korelasi person product moment (Karl Pearson) dengan software SPSS 25, diperoleh nilai korelasi antara kekuatan otot lengan dengan hasil shooting sebesar 0,767 sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan tersebut dinyatakan signifikan dan bernilai positif (kuat), artinya bahwa jika kekuatan otot lengan meningkat maka hasil shooting meningkat, begitupun sebaliknya, jika kekuatan otot lengan menurun maka hasil shooting juga akan menurun. Dengan demikian terdapat hubungan yang erat dan sangat berkaitan antara kekuatan otot lengan dengan hasil shooting permainan bola basket pada mahasiswa putra semester lima FIK Universitas Negeri Manado 2021.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan disimpulkan kekuatan otot lengan dengan hasil shooting permainan bola basket pada mahasiswa putra semester V FIK Universitas Negeri Manado 2021 memiliki hubungan signifikan dan relative kuat dengan nilai Person Corelation 0.767 Corelasi kuat. artinya bahwa jika kekuatan otot lengan meningkat maka hasil shooting meningkat, begitupun sebaliknya, jika kekuatan otot lengan menurun maka hasil shooting juga akan menurun.

Referensi

Baley A. James, Pedoman Atletik, Dahara Prize, Semarang, 1986.
Filament, The Sliding Filament Theory Of Muscular Contraction, Fox, 1989.

- Harsono. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Choaching. Depdikbud, Dirjen Dikti P2LPTK. Jakarta. 1988.
- Haryanta Tri Agung & Eko Sujatmiko, Kamus Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, Cetakan I, PT. Aksarra Sinergi Media, Surakarta, 2012.
- Ma'mun Amung dan Toto Subroto. Konsep dan Metode Pembelajaran, Depdiknas Ditjen Olahraga. Jakarta. 2001.
- Mangantar Menru Albert. Praktek Laboratorium. Fakultas Ilmu Keolahragaan Unima. Tondano. 2011.
- Nasution, S., Metode Research (Penelitian Ilmiah). Bumi Aksara. Jakarta. 2003.
- Riduwan, Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru Karyawan Dan Peneliti Pemula, Alfabeta. Bandung. 2007.
- Riduwan, Metode dan Teknik Menyusun Tesis. Tarsito Bandung. 2010.
- Riduwan, Akdon, Rumus dan Data dalam Aplikasi Statistika, Alfabeta, Bandung. 2006.
- Strauss. R.H. Sport Medicine. Sounders Company. Philadelpia.1988.
- Sudjana. Metoda Statistik. Tarsito. Bandung. 1989.