

**PENINGKATAN *POWER* OTOT LENGAN PADA CABANG
OLAHRAGA BOLA BASKET MELALUI LATIHAN TRX
*SUSPENSION TRAINING***

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Disusun oleh:
Hasya Natawijaya
1900409

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
JANUARI 2023**

**PENINGKATAN *POWER* OTOT LENGAN PADA CABANG
OLAHRAGA BOLA BASKET MELALUI LATIHAN TRX
*SUSPENSION TRAINING***

Oleh

Hasya Natawijaya

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana pada Program Studi Fakultas Pendidikan Keperawatan Olahraga
Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan

© Hasya Natawijaya

Universitas Pendidikan Indonesia

Januari 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Hasya Natawijaya
1900409

**PENINGKATAN *POWER* OTOT LENGAN PADA CABANG
OLAHRAGA BOLA BASKET MELALUI LATIHAN TRX
*SUSPENSION TRAINING***

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I

23/12-22



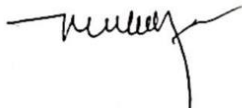
Prof. Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd.
196412151989012001

Pembimbing II



Drs. Dadan Mulyana, M.Pd.
NIP. 195801171989031001

Mengetahui,
Ketua Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga



Dr. H. Mulyana, M.Pd.
197108041998021001

ABSTRAK
PENINGKATAN *POWER* OTOT LENGAN PADA CABANG
OLAHRAGA BOLA BASKET MELALUI LATIHAN TRX
SUSPENSION TRAINING

Salah satu komponen fisik yang penting dalam permainan bola basket adalah *power*, hal ini dapat dilakukan menggunakan kemampuan otot dengan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan TRX *suspension training* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada cabang olahraga bola basket. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan menggunakan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini dilakukan pada atlet UKM bola basket putri UPI, dengan metode pengambilan sampel *total sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan melaksanakan *pre-test* kepada 15 orang yang menjadi sampel. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan *power* otot lengan adalah *two hand medicine ball put test*. Kemudian sampel diberikan treatment TRX *suspension training*. Selanjutnya dilaksanakan *post-test* menggunakan instrumen *two hand medicine ball put test*. Teknik analisis data menggunakan statistik parametrik dengan sampel beorientasi normal dan homogen. Hasil uji hipotesis menyatakan T hitung lebih besar dari T tabel artinya hipotesis penelitian diterima, yakni latihan TRX *suspension training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *power* otot lengan. Rekomendasi penelitian bahwa latihan TRX *suspension training* dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk melatih *power* otot lengan.

Kata Kunci : bola basket, TRX *suspension training*, *power* otot lengan

*) Mahasiswa Program Studi PKO FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2019

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| LEMBAR PENGESAHAN | i |
| HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI..... | iii |
| KATA PENGANTAR..... | iv |
| UCAPAN TERIMAKASIH..... | v |
| DAFTAR ISI..... | vii |
| DAFTAR GAMBAR..... | x |
| DAFTAR TABEL | xi |
| ABSTRAK | xii |
| ABSTRACT | xiii |
| BAB I..... | 1 |
| PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 3 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 3 |
| 1.4 Batasan Penelitian | 4 |
| 1.5 Manfaat Penelitian | 4 |
| 1.6 Struktur Penelitian..... | 4 |
| BAB II | 6 |
| KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR, HIPOTESIS | 6 |
| 2.1 Tinjauan Pustaka | 6 |
| 2.1.1 Hakikat Olahraga Bola Basket | 6 |
| A. Teknik Dasar Olahraga Bola Basket..... | 8 |
| B. Komponen Fisik Olahraga Bola Basket..... | 9 |
| C. <i>Power</i> Dalam Olahraga Bola Basket | 11 |
| D. Otot Dominan Pada <i>Power</i> Lengan | 13 |
| 2.1.2 Hakikat Latihan | 14 |
| 2.1.3 Prinsip Latihan..... | 15 |
| 2.1.4 <i>TRX Suspension Training</i> | 16 |
| A. Penyesuaian Sudut Titik <i>TRX Suspension Training</i> | 18 |
| B. Genggaman <i>TRX Suspension Training</i> | 19 |
| C. Level Latihan <i>TRX Suspension Training</i> | 19 |

| | |
|---|----|
| D. Latihan TRX <i>Suspension Training</i> | 21 |
| 2.2 Kerangka Berpikir | 27 |
| 2.3 Hipotesis | 29 |
| BAB III..... | 30 |
| METODOLOGI PENELITIAN | 30 |
| 3.1 Metode Penelitian | 30 |
| 3.2 Desain Penelitian | 30 |
| 3.3 Langkah Penelitian..... | 31 |
| 3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian | 32 |
| 3.5 Populasi dan Sampel | 32 |
| 3.5.1 Populasi..... | 32 |
| 3.5.2 Sampel..... | 32 |
| 3.6 Instrumen Penelitian | 33 |
| 3.7 Prosedur Penelitian | 35 |
| 3.8 Analisa Data | 36 |
| BAB IV | 37 |
| HASIL PENELITIAN | 37 |
| 4.1 Deskriptif Data | 37 |
| 4.2 Uji Prasyarat Analisis | 39 |
| 4.2.1 Uji Normalitas | 39 |
| 4.2.2 Uji Homogenitas..... | 40 |
| 4.3 Uji Hipotesis | 40 |
| 4.4 Pembahasan Penelitian | 42 |
| BAB V..... | 44 |
| SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI | 44 |
| 5.1 Simpulan..... | 44 |
| 5.2 Implikasi..... | 44 |
| 5.3 Rekomendasi..... | 44 |
| DAFTAR PUSTAKA | 49 |
| LAMPIRAN..... | 50 |
| LAMPIRAN 1 | 51 |
| PROGRAM LATIHAN | 51 |

| | |
|---|-----------|
| LAMPIRAN 2 | 56 |
| DATA HASIL PENELITIAN | 56 |
| LAMPIRAN 3 | 57 |
| STATISTIK DATA | 57 |
| LAMPIRAN 4 | 61 |
| DOKUMENTASI LATIHAN..... | 61 |
| LAMPIRAN 5 | 65 |
| SURAT KETERANGAN PENGESAHAN JUDUL..... | 65 |
| LAMPIRAN 6 | 73 |
| SURAT IZIN PENELITIAN | 73 |

Daftar Pustaka

- Alen Rismayadi. (2016). Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Basket Putri Tingkat Sma Se-Jawa Barat. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 8(8), 74–88.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asmara, Y., Pitriani, P., & Mulyana, M. (2020). Suspension Training Dan Weight Training Menurunkan Berat Badan, Visceral Fat Dan Subcutaneous. *Juara : Jurnal Olahraga*, 5(2), 184–191. <https://doi.org/10.33222/Juara.V5i2.886>
- Bettendorf. (2010). TRX Suspension Training Bodyweight Exercise.
- Bompa Tudor O. & G. Gregory Haff. 2009. *Periodization Theory And Methodology Of Training*. Australia: Human Kinetics.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
- Bompa. (1994). *Theory And Methodology Of Training*. Kendal, Lowa: Hunt Publishing Company
- Creswell, John W. 2012. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Datra. (2021). *Ukuran Standar Lapangan Basket. Building The Future*.
- Dawes, J. (2017). Complete Guide To TRX Suspension Training. In *Journal Of Chemical Information And Modeling*
- Erle, T. M., Barth, N., Kälke, F., Duttler, G., Lange, H., Petko, A., & Topolinski, S. (2017). Are Target-Shooters More Aggressive Than The General Population? *Aggressive Behavior*, 43(1), 3–13. <https://doi.org/10.1002/Ab.21657>
- Fox, E. L., Bowers, R. W., & Foss, M. L. (1993). *The Physiological Basis For Exercise And Sport: Brown & Benchmark*.
- Hany Ahmed Abd El-Aal. (2012). Effect Of Educational Module On Basic Basketball Skills Performance In Junior Of Basketball. *World Journal Of Sport Sciences* 6 (4): 428-431.
- Harsono. (1988). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Tangan Terhadap Kecepatan Memanjat Pada Olahraga Panjat Tebing Di Ukm Pecinta Alam Universitas Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*.
- Hake, R, R. (1999). *Analyzing Change/Gain Scores*. AREA-D American Education Research Association's Devison.D, Measurement and Reasearch Methodology.
- Imam, Mochamad (2016) *Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Passing Dada Bola Basket*. S1 Thesis, Universitas Pendidikan Indonesia.

- Iqbal, R., & Rifki, M. (2021). Latihan TRX Pada Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Atlet Dayung Putra Kabupaten Lima Puluh Kota. *Jurnal Stamina*, 4(7), 301-308. Retrieved From <Http://Stamina.Ppj.Unp.Ac.Id/Index.Php/Jst/Article/View/891>
- Irawan, D., & Nidomuddin, M. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Otot Tungkai Dengan Prestasi Renang Gaya Dada 50 Meter. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(1), 48–56. <Https://Doi.Org/10.33503/Jpjok.V1i1.251>
- Jeffrey Janot. (2013). Effects Of TRX Versus Traditional Resistance Training Programs On Measures Of Muscular Performance In Adults. *Journal Of Fitness Research*, 2(2), 23–38. Https://Research.Usc.Edu.Au/Discovery/Delivery/61usc_Inst:Researchrepository/12125991860002621?L#13126872460002621
- Kong, Z Dkk. 2015. The Influence Of Basketball Dribbling On Repeated High-Intensity Intermittent Runs. *Jurnal Of Exercise And Science*. 2(1):1-6.
- Lr Gay, Educational Research; Competencies for Analysis And Application; ; New Jersey; Prentice Hall Inc. 1996, Pp.91-96.
- Mariati, S., & Rasyid, W. (2019). Pengaruh Metode Latihan Sistem Set Dan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket Fik Unp. *Jurnal Menssana*, 4(1). <Https://Doi.Org/10.24036/Jm.V4i1.35>
- Moleong, Lexy J. (2000). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Munanda, Ferdinan. Dkk. 2016. Perbandingan Latihan Clap Push-Up Dan Latihan Triangle Push-Up Terhadap Power Otot Lengan. *Jurnal Fkip Unila, Vol4. Lampung: Universitas Lampung*.
- Munizar, Razali, I. (2016). Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Power Otot Lengan Terhadap Pukulan Smash Pada Pemain Bola Voli Club Himadirga Fkip Unsyiah. 2, 26–38.
- Mutaqin, A. Z., Mudjianto, S., Lubay, L. H., & Indonesia, U. P. (2017). Implementasi Pembelajaran Basketball Like Games. 9, 87–91.
- Nasrulloh, A., & Wicaksono, I. S. (2020). Latihan Bodyweight Dengan Total-Body Resistance Exercise (TRX) Dapat Meningkatkan Kekuatan Otot. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 52–62. <Https://Doi.Org/10.21831/Jk.V8i1.31208>
- Ningrum. (2017). Pengaruh Penggunaan Metode Berbasis Pemecahan Masalah (Problem Solving) Terhadap Hasil Belajar Ekonomi Siswa Kelas X Semester Genap Man 1 Metro Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Promosi*, 5(1), 145–151.
- Nosseck, J. 1982. *General Teori Of Training*, (Terjemahan M. Furqon H). Surakarta:

Sebelas Maret University Perss.

- Novak, D., Antala, B., & Knjaz, D. (2016). TRX Training In Physical Education. In Physical Education And New Technologies.
- Nurhasan. (2000). Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. FPOK UPI.
- Oliver, J. 2004. Dasar-Dasar Bola Basket. Human Kinetic: United States Of America.
- Podmenik, N. 2012. The Effect Of Introducing A Smaller And Lighter Basketball On Female Basketball Players' Shot Accuracy. Journal Of Human Kinetics, 3(1): 131-137.
- Prasetyo, D. W., & Sukarmin, Y. (2017). Pengembangan Model Permainan Untuk Pembelajaran Teknik Dasar Bola Basket Di SMP. Jurnal Keolahragaan, 5(1), 12. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12758>
- Prihanto, K. (2016). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Klub Bola Basket Sma Trimurti Surabaya. 06(2), 465–472.
- Riyadi, S. (2016). Pengaruh Metode Latihan Dan Kekuatan Terhadap Power Otot Tungkai. Jurnal Olahraga Prestasi, 12(1), 116489.
- Rustanto H. (2015). Hubungan Antara Tinggi Badan Dan Kelincahan Tubuh Terhadap Hasil Dribble Bola Pada Permainan Bola Basket. Jurnal Pendidikan Olahraga, 4(2), 144–156.
- Saichudin, & Munawar, S. A. R. (2019). Buku Ajar Bolabasket.
- Sallet, P., Perrier, D., Ferret, J. M., Vitelli, V., & Baverel, G. (2005). Physiological Differences In Professional Basketball Players As A Function Of Playing Position And Level Of Play. Journal Of Sports Medicine And Physical Fitness, 45(3), 291–294.
- Saputra, A. A., & Mahendra, A. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Hasil Chest Pass Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. Jurnal Olympia, 1(1), 10–18. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v1i1.292>
- Schallmo, M. S., Singh, S. K., Freshman, R., Barth, K., Mai, H., & Hsu, W. (2017). Performance-Based Outcomes Among American Professional Athletes Following Microfracture Of The Knee: A Cross-Sport Analysis. Orthopaedic Journal Of Sports Medicine, 5(7_Suppl6), 2325967117s0023. <https://doi.org/10.1177/2325967117s00236>
- Suardika, I. K., & Suparman, M. (2018). Model Latihan TRX (Total Body Resistance Exercise) Terhadap Kebugaran Jasmani. Seminar Ilmiah Nasional Teknologi, Sains, Dan Sosial Humaniora (Sintesa), 1(1), 165–174.
- Subarjah, H. (2013). Latihan Kondisi Fisik. Educacion, 53(9), 266–276.

- Sugiyanto, Sudjarwo. 1991. *Perkembangan Dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung : Alfabeta, Cv.
- Sugustian. (2019). Perbandingan Dumbell Training Dan Total Body Resistance Excercise Terhadap Daya Tahan Otot Tungkai Dan Otot Lengan Atlet Lari Jarak Menengah UKM Atletik UNY. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Sukadiyanto, Dan Muluk, D. 2011. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Jakarta: Lubuk Agung.
- Suparto, A., Setijono, H., & Wiriawan, O. (2019). The Effect Of Total Body Resistance Exercise On Strength, Power And Stability Enhancement. *Sport I Turystyka*, 2(4), 103–118. <https://doi.org/10.16926/Sit.2019.02.36>
- Syaifuddin. (2009). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Dirjen Dikti.
- Tarsad (2016). Pengaruh Permainan Bola Tembak Terhadap Power Otot Tungkai Siswa SD. *Eduhumaniora | Jurnal Pendidikan Dasar Kampus Cibiru*, 2(1). <https://doi.org/10.17509/Eh.V2i1.2757>
- Uchaera, Maulidin, & Muhsan. (2020). Latihan TRX (Total Body Resistance Exercise) Dapat Meningkatkan Kecepatan Renang 50 M Gaya Kupu-Kupu. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(September), 75–81.
- Usmadi. (2020) Pengujian Persyaratan Analisis. *Inovasi Pendidikan*. Vol. 7 No. 1 Maret 2020. Diakses Melalui <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/inovasipendidikan/article/download/2281/1798> Pada 27.08.2021.
- Wahidmurni. (2017). Pemaparan Metode Penelitian Kuantitatif. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 111.
- Wanena, T. (2018). Kontribusi Power Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan, Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Kemampuan Jump Shot Bolabasket Pada Mahasiswa FIK UNCEN Tahun 2017. *Skripsi*, 1(2), 8–13.
- Wang, J. (2013). What Skills And Tactics Are Needed To Play Adult Pick-Up Basketball Games. *Journal Of Research*, 5, 41-47.
- Wissel, H 2000. *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik Dan Taktik* . Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Wissel, H. (2012). *Steps To Success Basketball*.

Yudiana, Y., Subardjah, H., Dan Juliantine, T. (2012). Latihan Kondisi Fisik. *Educacion*, 53(9), 266–276.

Yusmawati. (2014). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lay-Up Bola Basket. *Journal Of Physical Education Health And Sport*, 1(2), 77–85.