

**PENGARUH LATIHAN POWER OTOT TUNGKAI DAN POWER OTOT
LENGAN TERHADAP HASIL *FREE THROW* DALAM OLAHRAGA
BOLA BASKET**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar sarjana
pendidikan Program studi pendidikan kepelatihan olahraga*



Oleh :
HAFIZH PRAMONO
1702201

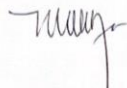
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2022**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI
PENGARUH LATIHAN POWER OTOT TUNGKAI DAN POWER OTOT
LENGAN TERHADAP HASIL *FREE THROW* DALAM OLAHRAGA
BOLA BASKET

HAFIZH PRAMONO

Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I



Dr. H. Mulyana, M.Pd.
NIP. 197108041998021001

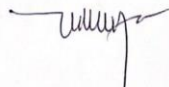
Pembimbing II



Drs. Dadan Mulyana, M.Pd
NIP. 195801171989031001

Mengetahui:

Ketua Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Dr. H. Mulyana, M.Pd.
NIP. 197108041998021001

**PENGARUH LATIHAN POWER OTOT TUNGKAI DAN POWER OTOT
LENGAN TERHADAP HASIL *FREE THROW* DALAM OLAHRAGA
BOLA BASKET**

Oleh
Hafizh Pramono
1702201

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Hafizh Pramono 2022
Universitas Pendidikan Indonesia
November 2022

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

Hafizh Pramono, 2023
**PENGARUH LATIHAN POWER OTOT TUNGKAI DAN POWER OTOT LEENGAN TERHADAP HASIL
FREE THROW DALAM OLAHRAGA BOLA BASKET**
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh latihan power otot tungkai dan power otot lengan terhadap hasil *free throw* olahraga bola basket” ini beserta seluruh isinya adalah benar - benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko / sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, November 2022
Yang Membuat Pernyataan,

Hafizh Pramono

ABSTRAK
PENGARUH LATIHAN POWER OTOT TUNGKAI DAN POWER OTOT
LENGAN TERHADAP HASIL *FREE THROW* DALAM OLAHRAGA
BOLA BASKET

Hafizh Pramono
1702201

Pembimbing I : 1. Dr.H. Mulyana, M.Pd.

Pembimbing II : 2. Drs. Dadan Mulyana, M.Pd

Power otot tungkai dan Power otot lengan dalam cabang olahraga bola basket merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting, di karenakan dalam permainan bola basket otot lengan di butuhkan untuk menembak bola ke arah ring dan otot tungkai di butuhkan untuk memiliki kuda-kuda yang sangat kuat saat akan menembak bola ke arah ring. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan power otot tungkai dan otot lengan terhadap hasil free throw dalam cabang olahraga Bola Basket. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan desain *Two Group Pre-test Post-Test Design*. Penelitian ini di lakukan pada siswi ekstrakurikuler bola basket SMA YP Unila Bandar Lampung sebanyak 12 orang dengan menggunakan Teknik pengambil *sample total sampling*. Teknik pengumpulan data di lakukan dengan memberikan tes awal kepada 2 kelompok yitu eksperimen dan kontrol. Kemudian diberi perlakuan dengan bentuk latihan power otot tungkai dan power otot lengan (kelompok eksperimen) dan latihan Konvensional (kelompok kontrol), selanjutnya diberikan tes akhir menggunakan instrument penelitian yang di gunakan adalah *Shooting Free Throw*. Teknik pengolahan data dilakukan dengan dua cara yaitu analisis statistik deskriptif dan analisis uji perbandingan. Bentuk latihan power otot tungkai dan power otot lengan memiliki nilai yang lebih signifikan yaitu 0.001 di bandingkan dengan bentuk latihan konvensional yang memiliki nilai signifikan 0.042. jadi dapat di simpulkan bentuk latihan power otot tungkai dan power otot lengan lebih signifikan dari pada latihan konvensional terhadap hasil *free throw* dalam cabang olahraga bola basket.

Kata Kunci : Power otot lengan , Power otot tungkai, *Free Throw* , bola basket
*) Mahasiswa Program Studi PKO FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2017

ABSTRACT
THE EFFECT OF LEG MUSCLE POWER AND ARM MUSCLE POWER
TRAINING ON THE RESULT OF FREE THROWS IN BASKETBALL

Hafizh Pramono

1702201

Supervisor I : 1. Dr.H. Mulyana, M.Pd.

Advisor II : 2. Drs. Dadan Mulyana, M.Pd

Leg muscle power and arm muscle power in basketball is a very important component of physical condition, because in the game of basketball arm muscles are needed to shoot the ball towards the hoop and leg muscles are needed to have a very strong stance when will shoot the ball towards the hoop. This study aims to determine leg and arm muscle power training on free throw results in basketball. The method used in this study was an experiment using the Two Group Pre-test Post-Test Design. This research was conducted on 12 YP Unila Bandar Lampung high school basketball extracurricular students using the total sampling technique. The data collection technique was carried out by giving an initial pre-test to 2 groups, namely the experimental and the control. Then given treatment in the form of leg muscle power training and arm muscle power (experimental group) and conventional training (control group), then given a post-test using the research instrument is Shooting Free Throw. Data processing techniques are carried out in two ways, namely descriptive statistical analysis and comparative test analysis. Forms of leg muscle power training and arm muscle power training have a more significant value of 0.001 compared to conventional forms of exercise which have a significant value of 0.042. so it can be concluded that the form of leg muscle power training and arm muscle power is more significant than conventional training on the results of free throws in basketball

Keywords : Arm muscle strength , leg muscle strength , free throw , basketball

**) Students of Sport Coaching of Education FPOK Study Program of Indonesian Education University 2017*

Hafizh Pramono, 2023

PENGARUH LATIHAN POWER OTOT TUNGKAI DAN POWER OTOT LENGAN TERHADAP HASIL FREE THROW DALAM OLAHRAGA BOLA BASKET

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum, wr, wb.

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran allah swt, karena berkat rahmat dan karunia-nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh latihan power otot tungkai dan power otot lengan terhadap hasil *free throw* dalam olahraga bola basket”. Dalam skripsi ini dibahas mengenai pengaruh yang di hasilkan oleh latihan power otot tungkai dan otot lengan terhadap hasil *free throw* dalam olahrag bola basket. Adapun maksud dan tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat mengikuti sidang skripsi, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FPOK UPI Bandung. Selama penelitian dan penulisan skripsi ini banyak sekali hambatan yang penulis alami, namun berkat bantuan, dorongan serta bimbingan dari berbagai pihak, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis beranggapan bahwa skripsi ini merupakan karya terbaik yang dapat penulis persembahkan. tetapi penulis menyadari bahwa tidak menutup kemungkinan didalamnya terdapat kekurangan-kekurangan. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi parapembaca pada umumnya.

Bandung, November 2022

Hafizh Pramono

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis sangat bersyukur dan berterima kasih kepada Allah SWT yang telah memberikan petunjuk dan jalan kemudahan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi. Selain itu, penulis pun mendapat banyak bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, perkenankan penulis mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. ALLAH *subhanahu wa ta'ala* yang telah memberikan karunia, kecerdasan, kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan penelitian ini.
2. Kedua orang tua penulis, ayahanda Drs. Dwi priyono, M.Pd dan ibunda tercinta Eftiyanti, S.H, beserta kakanda Faris Prasajo dan Ghaffar Prasetyo, S.H. yang selalu memberikan doa , kasih sayang dan juga support yang tiada hentinya , sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan lancar.
3. Prof. Dr. H. M. Solehuddin, M.Pd selaku rektor Universitas Pendidikan Indonesia sebagai pimpinan tertinggi di Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Dr. R. Boyke Mulyana, M.Pd, selaku dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan sebagai pimpinan tertinggi di Fakultas.
5. Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd selaku ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan FPOK UPI.
6. Dr. H. Mulyana selaku ketua Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FPOK UPI sekaligus pembimbing akademik dan juga Dosen pembimbing 1 Skripsi yang selalu meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan motivasi serta arahan pada saat penulis menyusun lalu menyelesaikan Skripsi dengan sebaik-baiknya.
7. Drs. Dadan Mulyana, M.Pd, selaku dosen pembimbing 2 Skripsi yang selalu meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan motivasi serta arahan pada saat penulis menyusun lalu menyelesaikan Skripsi dengan sebaik-baiknya

8. Bapak/Ibu dosen Program Studi S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
9. Seluruh keluarga besar Kepeleatihan 2017 yang sudah membantu penelitian skripsi ini
10. Bapak Mahful, S.Pd, M.Pd. Selaku Kepala Sekolah SMA YP Unila Bandar Lampung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian skripsi hingga dapat selesai dengan baik.
11. Om Icon dan Bang divin selaku pelatih bola basket di SMAYP Unila yang telah memberikan izin penelitian dan masukan serta dorongan kepada penulis hingga skripsi ini dapat selesai.
12. Seluruh siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA YP Unila Bandar Lampung yang sudah bersedia menjadi sample penelitian penulis, semoga di lancarkan sekolahnya.
13. Sahabat – sahabat Kepeleatihan Basketball, Firdaus, Beben, Olldy, Siddik, Alfian, Rizki, Jey, Fahmi, Dodi, Nurul, Raka. Yang kurang lebih berteman 3 tahun, selalu memberikan motivasi dan semangat kepada penulis selama perkuliahan ini.
14. Sahabat perjuangan selama kuliah di PKO 2017 Cukil , Alfian , Billy , Dinar, Iqbal Nugraha, Ilmam , Dimas, Faisal Helmi, Brilian, Tasya, Titan, Oca, Hasya, Stam, Fathan, Rega, Renan dan teman lainnya yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas bantuan dan dukungannya selama perkuliahan ini.
15. Sahabat – Sahabat saya di Jakarta, Tepu, Caca, Akew, Rizka, Rizki Apriadi, Agil, Grandy, yang selalu memberikan Doa dan support kepada saya tanpa henti untuk menulis Skripsi ini.
16. Sahabat – Sahabat saya di Lampung, Gandi, Delanda, Nani, Pais, Adya, Ajo, Dava, Alpa, Basor, Kalong dll. Yang kurang lebih sudah berteman 7 tahun, selalu mendukung penulis agar menjadi pribadi yang lebih baik.

17. Teman – Teman lampung saya yang berada di Bandung, Dida, Mameng, Sarah, Haekal, Hikam, Dimas dll, yang selalu menemani saya selama mengerjakan Skripsi.
18. Keluarga Rikrik, Keluarga Hapsah yang selalu mensupport saya selama mengerjakan skripsi.
19. Semua Pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti berdoa semoga Allah SWT membalas semua kebaikan yang telah diberikan kepada peneliti dan menggantinya dengan kebaikan yang berlipat dan bermanfaat.

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Hakikat Permainan Bola Basket.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Sejarah Bola Basket Internasional ..	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Teknik Dasar Permainan Bola Basket	Error! Bookmark not defined.
2.2 Free Throw	Error! Bookmark not defined.
2.3 Power Otot Lengan.....	Error! Bookmark not defined.
2.4 <i>Power</i> Otot Tungkai	Error! Bookmark not defined.
2.5 Hakikat Latihan	Error! Bookmark not defined.
2.6 Hakikat Pliometrik	Error! Bookmark not defined.
2.7 Struktur Anatomi	Error! Bookmark not defined.
2.7.1 Otot Lengan	Error! Bookmark not defined.

2.7.2 Otot Tungkai	Error! Bookmark not defined.
2.8 Kerangka Berfikir	Error! Bookmark not defined.
2.9 Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	24
3.1 Metode Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2 Desain dan Alur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3 Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
1. Populasi.....	Error! Bookmark not defined.
2. Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.4 Lokasi Penelitian dan Waktu.....	Error! Bookmark not defined.
3.5 Instrument Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.6 Prosedur Penelitian	36
3.7 Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
4.1 Temuan	Error! Bookmark not defined.
4.1.1 Deskriptif Data.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.2 Uji Normalitas.....	43
4.1.3 Uji Homogenitas	44
4.1.4 Pengujian Hipotesis	45
4.2 Diskusi Penemuan	47
4.2.1 Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai Dan Power Otot Lengan Terhadap Hasil Free Throw Dalam Cabang Olah Raga Bola Basket.....	47
4.2.2 Pengaruh Latihan Konvensional Terhadap Peningkatan Hasil Free Throw Bola Basket.....	49

4.2.3 Perbedaan Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai dan Power Otot Lengan Terhadap Hasil Free Throw Bola Basket	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
5.1 Kesimpulan.....	53
5.2 Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN.....	58
Lampiran 1 SK skripsi	59
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	65
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian	66
Lampiran 4 Data-Data Penelitian.....	67
Lampiran 5 Hasil Output SPSS 24.....	68
Lampiran 6 Program Penelitian	71
Lampiran 7 Dokumentasi Kegiatan Penelitian	84
Lampiran 8 Riwayat Hidup.....	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Chess Pass</i>	8
Gambar 2.2 <i>Bounce Pass</i>	9
Gambar 2.3 <i>Overhead Pass</i>	9
Gambar 2.4 <i>Javeline Pass</i>	10
Gambar 2.5 <i>Free Throw Shoot</i>	11
Gambar 2.6 <i>Jump Shoot</i>	12
Gambar 2.7 <i>Lay-Up Shoot</i>	12
Gambar 2.8 Anatomi Tubuh	18
Gambar 2.9 Lengan Atas	19
Gambar 2.10 Lengan Bawah.....	20
Gambar 2.11 Otot Tungkai	21
Gambar 3.1 Alur Penelitian	26
Gambar 3.2 <i>Shooting Free Throw</i>	30
Gambar 4.1 Grafik Kelompok Eksperimen Pretest Dan Posttest Serta Selisih Mengenai Tembakan <i>Free Throw</i>	40
Gambar 4.2 Grafik Kelompok Kontrol Pretest Dan Posttest Serta Selisih Mengenai Tembakan <i>Free Throw</i>	41
Gambar 4.3 Data Hasil Tes <i>Free Throw</i>	42
Gambar 4.4 Selisih Kelompok eksperimen dan Kontrol	43

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Design Pretest-Posttest Control Group</i>	25
Tabel 3.2 Materi Program latihan <i>Plyometric</i>	35
Tabel 4.1 Deskripsi Rerata Kelompok Eksperimen Mengenai Hasil Tes <i>Free Throw</i>	39
Tabel 4.2 Deskripsi Rerata Kelompok Kontrol Mengenai Hasil Tes <i>Free Throw</i>	40
Tabel 4.3 <i>Decriptive</i> Statistik.....	41
Tabel 4.4 Uji Normalitas Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol ...	43
Tabel 4.5 Uji Homogenitas	43
Tabel 4.6 Uji Hipotesis Kelompok Eksperimen	44
Tabel 4.7 Uji Hipotesis Kelompok Kontrol	46
Tabel 4.8 Uji <i>Independent Sample Test</i> Latihan <i>Power</i> Otot Tungkai dan <i>Power</i> Otot Lengan Terhadap Peningkatan Hasil <i>Free Throw</i>	Error! Bookmark not defined.