

**KONTRIBUSI *POWER* OTOT LENGAN DAN FLEKSIBILITAS
PERGELANGAN TANGAN TERHADAP *SHOOTING*
BOLA BASKET DI *GLADIATOR PREMIER*
*BASKETBALL ACADEMY***

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Menyelesaikan Program
Sarjana Pendidikan**

**Oleh
Miftahul Huda
1816041009**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2022

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS
DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK
MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN**

Menyetujui

Pembimbing I



Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis.
NIP.197812142001122001

Pembimbing II



Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd.,M.Or.
NIP. 197903172008121005

Skripsi oleh Miftahul Huda
Telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal

Dewan Penguji,



Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis.
NIP.197812142001122001

(Ketua)



Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd.,M.Or.
NIP. 197903172008121005

(Anggota)



Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197608272006041001

(Anggota)



Dr. I Wayan Muliarta, S.Pd., M.Or.
NIP. 198407162008121001

(Anggota)

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan

Pada

Hari : Kamis

Tanggal : 22 September 2022

Menyetujui,

Ketua Ujian,



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or
NIP. 196805172001121001

Sekretaris Ujian,



Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or.
NIP. 197105202001121002

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or.
NIP. 196804081997031002

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul “Kontribusi *Power Otot Lengan dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Shooting Bola Basket di Gladiator Premier Basketball Academy*” yang disusun oleh Miftahul Huda, NIM. 1816041009, benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 10 Agustus 2022
Yang membuat pernyataan



Miftahul Huda
NIM. 1816041009

PRAKATA

Puja dan puji syukur penulis panjatkan kehadapan Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia yang telah diberikan. Tak lupa, shalawat serta salam dipanjatkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW dan para sahabat beserta keluarganya. Penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kontribusi *Power* Otot Lengan dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap *Shooting* Bola Basket di Gladiator *Premier Basketball Academy*”. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan gelar sarjana pendidikan olahraga pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha.
2. I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or., Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan di Fakultas Olahraga dan Kesehatan Undiksha.
3. **Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes., Ketua Jurusan Ilmu Olahraga Dan Kesehatan atas motivasi yang diberikan dalam penyelesaian skripsi ini**
4. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or., Sekretaris Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan yang sekaligus menjadi dosen pembimbing II penulis yang telah banyak membantu dan memberikan yang terbaik

dalam pelayanan bidang administrasi selama menjadi mahasiswa di Undiksha serta telah banyak memberikan arahan dan bimbingan, petunjuk, arahan, bantuan, dan dorongan serta motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan tepat waktu.

5. **Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or.**, Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti perkuliahan di prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Undiksha.
6. Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis, Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk, arahan, bantuan, dan dorongan, serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan.
7. Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd., M.Pd, Penguji I yang telah memberikan banyak saran dan masukan untuk menjadikan skripsi ini lebih baik.
8. Dr. I Wayan Muliarta, S.Pd., M.Or, Penguji II yang telah memberikan banyak saran dan masukan untuk menjadikan skripsi ini lebih baik.
9. Staf Dosen di Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, yang selama ini telah banyak memberikan ilmu pengetahuan dan motivasi sebagai bekal menjalankan kehidupan di dalam masyarakat.
10. Staf Pegawai di Fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang selama ini memberikan kemudahan dan kelancaran dalam penyelesaian skripsi ini.

11. Agus Sofyan pelatih dari *Club Gladiator Premier Basketball Academy* yang memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di *Gladiator Premier Basketball Academy*.
12. Kedua Orang Tua (Bapak Moh. Rifa'I dan Ihwatun Inayah) serta adik-adik (Syahrul, Hafidz, Ubaidillah dan Shakila) dan seluruh keluarga besar penulis yang selalu memberikan kasih sayang, doa, dukungan serta motivasi yang sangat berharga sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.
13. *Partner* terbaik penulis Ayu Nabila yang telah menemani selama proses penyelesaian skripsi ini yang senantiasa memberikan doa, motivasi, bantuan serta mendengarkan keluh kesah penulis.
14. Teman-teman Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2018 yang telah memberikan arahan, motivasi, bantuan serta menjadi teman diskusi penulis dari awal semester sampai dengan masa perkuliahan ini berakhir.
15. Semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini, baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.
16. *Last but not least*. Penulis ingin mengucapkan terimakasih untuk diri sendiri karena sudah percaya akan kemampuan sendiri serta berusaha keras menyelesaikan skripsi ini tanpa terhenti sampai akhir.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan yang

penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 10 Agustus 2022



DAFTAR ISI

Halaman

PRAKATA.....	i
ABSTRAK.....	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI.....	8
2.1 Deskripsi Teoritis.....	8
2.1.1 Bola Basket	8
2.1.2 Teknik <i>Shooting</i>	8
2.1.3 Komponen Biomotorik yang Dominan Mendukung Permainan Bola Basket	14
2.2 <i>Power</i> Otot Lengan.....	15
2.3 Fleksibilitas Pergelangan Tangan.....	17
2.4 Penelitian yang Relevan	19
2.5 Kerangka Berfikir	23
2.6 Hipotesis Penelitian	24
BAB III METODELOGI PENELITIAN	25
3.1 Rancangan Penelitian	25
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
3.3 Metode Penelitian	26
3.4 Populasi Penelitian	27
3.5 Definisi Operasional Variabel Penelitian	27
3.6 Instrumen Penelitian dan Pengumpulan Data.....	27
3.6.1 Tes <i>Power</i> Otot Lengan	27
3.6.2 Tes Fleksibilitas Pergelangan Tangan	29
3.6.3 Tes <i>Shooting</i> Sisi Samping	30
3.7 Metode dan Teknik Analisis Data	31
3.7.1 Uji Normalitas Data.....	32
3.7.2 Uji Homogenitas	32
3.7.3 Uji Linieritas	33
3.7.4 Uji Koefisien Diterminasi (KD)	33
3.7.5 Uji Hipotesis	33

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
4.1 Gambaran Umum Objek Penelitian.....	35
4.1.1 Deskripsi Data Hasil <i>Power</i> Otot Lengan.....	36
4.1.2 Deskripsi Data Hasil Fleksibilitas Pergelangan Tangan.....	37
4.1.3 Deskripsi Data Hasil <i>Shooting</i>	39
4.2 Pengajuan Asumsi	41
4.2.1 Uji Normalitas Data	41
4.2.2 Uji Homegenitas Data.....	42
4.2.2 Uji Linieritas Data	44
4.2.3 Uji Koefisien Determinan (KD)	45
4.3 Pengujian Hipotesis	46
4.3.1 Pengujian Hipotesis Pertama	47
4.3.2 Pengujian Hipotesis Kedua.....	48
4.3.3 Pengujian Hipotesis Ketiga.....	50
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian.....	51
4.4.1 Kontribusi <i>Power</i> Otot Lengan Terhadap <i>Shooting</i> Bola Basket	51
4.4.2 Kontribusi Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap <i>Shooting</i> Bola Basket	52
4.4.3 Kontribusi yang Dominan antara <i>Power</i> Otot Lengan dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap <i>Shooting</i> Bola Basket	53
4.5 Implikasi Penelitian	54
BAB V PENUTUP	57
5.1 Rangkuman.....	57
5.2 Simpulan.....	58
5.3 Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	