

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**KONTRIBUSI KEKUATAN Lengan DAN KEKUATAN Tungkai  
TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING  
PADA PERMAINAN BOLA BASKET  
SISWA SMAN 5 PALOPO**

**Disusun dan diajukan oleh**

**Andi Fachmi Baso  
1685201037**

**Telah diperiksa dan disetujui untuk diseminarkan**

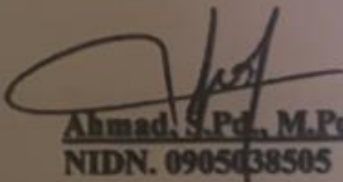
**Pembimbing I,**



**A. Heri Riswanto, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0905039301**

**Tanggal.....**

**Pembimbing II,**

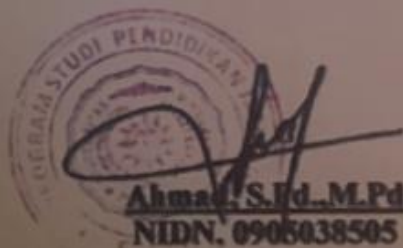


**Ahmad, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0905038505**

**Tanggal.....**

**Mengetahui**

**Ketua Prodi Pendidikan Jasmani**



**Ahmad, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0905038505**

**LEMBAR PERBAIKAN**

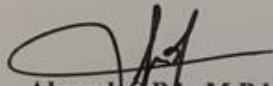
**KONTRIBUSI KEKUATAN LENGAN DAN KEKUATAN TUNGKAI  
TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING  
PADA PERMAINAN BOLA BASKET  
SISWA SMAN 5 PALOPO**

Disusun dan diajukan oleh

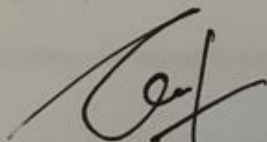
Andi Fachmi Baso  
1685201037

Telah diperiksa dan disetujui untuk diperbaiki

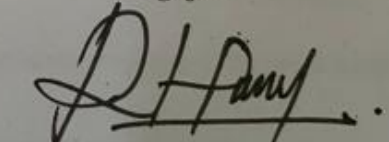
Ketua Sidang

  
Ahmad, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0905038505

Penguji I

  
Irsan Kahar, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0926048604

Penguji II

  
Rachmat Hidayat, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0914059201

Mengetahui

Ketua Prodi Pendidikan Jasmani

  
Ahmad, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0905038505



## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

### KONTRIBUSI KEKUATAN LENGAN DAN KEKUATAN TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING PADA PERMAINAN BOLA BASKET SISWA SMAN 5 PALOPO

Dan diajukan untuk diuji pada tanggal 18 agustus 2023, adalah hasil karya saya.

Saya juga menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi ini, tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk rangkaian kalimat atau symbol yang menunjukkan gagasan atau pendapat atau pemikiran dari penulisan ini, yang saya akui seolah-olah sebagai tulisan saya sendiri, dan atau tidak terdapat sebagian atau keseluruhan tulisan yang saya salin,tiru,atau yang saya ambil dari tulisan tanpa memberikan pengakuan kepada penulisan aslinya.

Apabila saya melakukan yang tersebut diatas secara sengaja atau tidak, saya menyatakan menarik skripsi yang saya ajukan sebagai hasil karya tulis saya sendiri. Jika kemudian terbukti bahwa ternyata saya melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain seolah-olah hasil pemikiran saya sendiri, berarti gelar dan ijazah yang telah diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Palopo,7 September 2023

Pemberi pernyataan



Andi Fachmi Baso

## INTISARI

Tujuan Penelitian yaitu :1) Untuk mengetahui apakah ada kontribusi kekuatan lengan terhadap kemampuan shooting pada permainan bola basket siswa SMAN 5 Palopo. 2) Untuk mengetahui apakah ada kontribusi kekuatan tungkai terhadap kemampuan shooting pada permainan bola basket siswa SMAN 5 Palopo. 3) Untuk mengetahui apakah ada kontribusi secara bersama-sama kekuatan lengan dan kekuatan tungkai terhadap kemampuan shooting pada permainan bola basket siswa SMAN 5 Palopo. Metode penelitian menggunakan penelitian deskriptif dengan variabel bebas kekuatan lengan dan kekuatan tungkai dan variabel terikat kemampuan shooting. Dengan demikian yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN 5 Palopo. Berdasarkan usulan tersebut maka teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *purposive sampling* yaitu teknik pertimbangan tertentu oleh peneliti. Berhubung siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket sebanyak 20 orang, maka semua akan dijadikan sebagai sampel dalam penelitian. Hasil penelitian ini mengemukakan kesimpulan bahwa: 1) Ada kontribusi yang signifikan kekuatan lengan terhadap kemampuan shooting pada permainan bola basket siswa SMAN 5 Palopo sebesar 85,0%. 2) Ada kontribusi yang signifikan kekuatan tungkai terhadap kemampuan shooting pada permainan bola basket siswa SMAN 5 Palopo sebesar 54,7%. 3) Ada kontribusi secara bersama-sama secara kekuatan lengan dan kekuatan tungkai terhadap kemampuan shooting pada permainan bola basket siswa SMAN 5 Palopo sebesar 88,7%.

Kata kunci : Kekuatan Lengan, Kekuatan Tungkai, Kemampuan Shooting, Bola Basket

## ***ABSTCRAT***

The objectives of the study are: 1) To find out whether there is a contribution of arm strength to shooting ability in the basketball game of SMAN 5 Palopo students. 2) To find out if there is a contribution of limb strength to shooting ability in the basketball game of SMAN 5 Palopo students. 3) To find out whether there is a joint contribution of arm strength and leg strength to shooting ability in the basketball game of SMAN 5 Palopo students. The research method uses descriptive research with independent variables of arm strength and leg strength and variables tied to shooting ability. Thus, the population in this study is all basketball extracurricular students of SMPN 5 Palopo. Based on this proposal, the technique used in sampling is purposive sampling, which is a certain consideration technique by researchers. Since there are 20 students who participate in basketball extracurricular activities, all will be used as samples in the study. The results of this study concluded that: 1) There was a significant contribution of arm strength to the shooting ability in the basketball game of SMAN 5 Palopo students by 85.0%. 2) There is a significant contribution of limb strength to the shooting ability in the basketball game of SMAN 5 Palopo students by 54.7%. 3) There is a joint contribution in arm strength and leg strength to the shooting ability in the basketball game of SMAN 5 Palopo students by 88.7%.

Keywords : Arm Strength, Leg Strength, Shooting Ability, Basketball

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>PRAKATA</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	iv
<b>INTISARI</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
2.1 Tinjauan Pustaka.....	6
2.1.1 Bola Basket.....	6
2.1.2 Menembak (Shooting).....	8
2.1.3 Kekuatan Lengan.....	9
2.1.4 Kekuatan Tungkai.....	10
2.2 Penelitian Terdahulu.....	12
2.3 Kerangka Berpikir.....	12
2.4 Hipotesis Penelitian.....	13
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis Penelitian.....	15
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	15
3.3 Desain Penelitian.....	15
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	16
3.5 Populasi dan Sampel.....	17
3.6 Variabel Penelitian.....	18
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	19
3.8 Teknik Analisis Data.....	22
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian.....	23
4.2 Pembahasan.....	29
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan.....	32
5.2 Saran.....	32
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	34
<b>LAMPIRAN</b> .....	36

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 4.1 Hasil analisis deskriptif data.....	24
Tabel 4.2 Rangkuman hasil uji normalitas data.....	25
Tabel 4.3 Ringkasan uji linearitas data.....	26

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan bola basket.....	7
Gambar 2.2 Shooting.....	9
Gambar 2.3 Kerangka berpikir.....	13
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	16
Gambar 3.2 Shooting (Under Basket).....	20
Gambar 3.3 Tes Push-Up.....	21
Gambar 3.4 Squat Jump.....	21



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Data Mentah.....	36
Lampiran 2 Data Penelitian.....	37
Lampiran 3 Dokumentasi Penelitian .....	55