

HUBUNGAN TINGGI BADAN DENGAN HASIL *SHOOTING* BOLA BASKET PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 14 KOTA LUBUKLINGGAU

Feri Insani Futra¹, Wawan Syafutra², Hengky Remora³
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas PGRI Silampari
ferifutra423@gmail.com

Submitted: 2022-09-07

Published: 2022-09-28

DOI: <https://doi.org/10.55526/sjs.v2i1.192>

Accepted: 2022-09-16

URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS>

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan tinggi badan dengan hasil *shooting* pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket pada siswa-siswi SMP Negeri 14 Kota Lubuklinggau. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi *product moment*. Populasi pada penelitian adalah seluruh siswa putra ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 14 Kota Lubuklinggau. Sampel dalam penelitian ini adalah 22 siswa. Teknik pengumpulan data yaitu menggunakan tes dan pengukuran. Teknik analisis data menggunakan *koefisien korelasi*. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu: masih banyak siswa yang belum mengetahui ataupun menguasai teknik *shooting* bola yang baik dan benar. Dalam melakukan *shooting* masih banyak siswa yang kurang tepat memasukkan bola ke *ring* basket. Faktornya adalah kurang memiliki tinggi badan karna tinggi badan sangat berpengaruh untuk melakukan *shooting*. Tinggi badan adalah stuktur tubuh manusia disusun atas berbagai macam organ yang tersusun sedemikian rupa satu dengan yang lainnya. Tinggi badan siswa SMP Negeri 14 Kota Lubuklinggau berbeda-beda, setelah melakukan penelitian itu kemudian menganalisis data, tinggi badan dengan hasil *shooting* pada permainan bola basket siswa SMP Negeri 14 Kota Lubuklinggau. Hal ini dapat dilihat dari hasil perhitungan *product moment* bahwa hasil tinggi hubungan tinggi badan dengan hasil *shooting* bola basket r_{xy} adalah 0,257 dan apabila dikonfirmasi dengan tabel *interpretasi* korelasi berada pada rentangan 0,20-0,399 yang tergolong kategori rendah.

Kata Kunci : Bola basket, *shooting*, tinggi badan

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between height and shooting results for students who took extracurricular basketball at SMP Negeri 14 Lubuklinggau City. This study used a quantitative approach with the product moment correlation method. The population in this study were all male students in extracurricular basketball at SMP Negeri 14 Lubuklinggau. The sample in this study was 22 students. Data collection techniques are using tests and measurements. Data analysis technique using correlation coefficient. The results of the research obtained are: there are still many students who do not know or master good and correct ball shooting techniques. In doing shooting, there are still many students who do not put the ball right into the basketball hoop. The factor is lack of height because height is very influential for shooting. Height is the structure of the human body composed of various organs arranged in such a way as to one another. The height of the students of SMP Negeri 14 Lubuklinggau is different, after doing the research then analyzing the data, height with shooting results in the basketball game of students of SMP Negeri 14 Lubuklinggau City. It can be seen from the calculation of the product moment that the result of the relationship between height and the results of shooting r_{xy} basketball is 0.257 and if confirmed by the interpretation table the correlation is in the range of 0.20-0.399 which is classified as low category.

Keywords: Basketball, *shooting*, height

Pendahuluan

Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak tubuh, mulai dari anggota tubuh bagian atas dan bagian bawah. Dikatakan aktivitas karena memiliki tujuan pada akhirnya, yakni kualitas hidup yang meningkat sehingga menjadikan tubuh menjadi sehat dan bugar. Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup). Melalui kegiatan olahraga, selain kesehatan manusia dijanjikan, olahraga dapat menjadi alat pemersatu bangsa karena tidak ada perbedaan ras, golongan dan suku bangsa. Olahraga juga dapat menunjang pembangunan mental dan karakter bangsa yang kuat seperti kedisiplinan, kerjasama, semangat yang pantang menyerah, bangkit dari kekalahan, sportif, kompetisi, saling menghargai lawan, wasit dan panitia pertandingan lainnya.

Sebagai bentuk perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi di Indonesia telah dijabarkan dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005, tentang Sistem Keolahragaan Nasional dalam Pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan "Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi, olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan".

Permainan bola basket ini merupakan permainan yang banyak di mainkan hampir seluruh dunia mengenal dan memainkan olahraga basket ini, terutama di Amerika serikat, dan juga di benua eropa olahraga ini sudah sangat populer dan di kenal oleh segenap lapisan

masyarakat dalam *Olympiade Montreat* tahun 1976 pertandingan bola basket untuk wanitapun di ikut sertakan.

Menurut Vic Amber (2013:13), "keterampilan terpenting dalam permainan bola basket ini ialah kemampuan untuk *Shooting* atau menembakkan bola ke dalam jala keranjang keterampilan ini merupakan suatu keterampilan yang memberikan hasil nyata secara langsung. Hasil observasi dan wawancara dengan pelatih di SMP Negeri 14 Kota Lubuklinggau masih ada sebagian siswa yang belum mengetahui ataupun menguasai dengan baik teknik *Shooting* (menembak). Hal ini dapat dilihat dengan cara siswa tersebut dalam melakukan *Shooting* bola, faktor yang mempengaruhi lemahnya *shooting* adalah kurang menguasai menembak bola ada yang kurang tepat memasukkan bola kedalam *ring* basket, dan pemain lawan mudah memasukkan bola ke *ring* basket. Untuk itu peneliti ingin perlu meneliti tentang **"Hubungan Tinggi Badan Dengan Hasil *Shooting* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 14 Kota Lubuklinggau."**

Metode

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya (Arikunto, 2010:203). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode Kolerasi *product moment* dengan analisis kuantitatif, yakni metode penelitian yang berusaha untuk menyelesaikan penelitian dalam bentuk angka-angka dengan menggunakan metode statistik. Dengan analisis data dengan metode penelitian yang berusaha untuk menyelesaikan penelitian dalam bentuk angka-angka dengan menggunakan metode statistik. Dengan analisis data hasil tes yaitu : tes tinggi badan dan hasil *shooting*.

Penelitian ini bertujuan untuk

mengetahui ada tidaknya hubungan tinggi badan (X) dengan hasil *shooting* pada permainan bola basket (Y)

Keterangan :

(X) : Tinggi badan (Variabel bebas)

(Y) : Hasil *Shooting*(Variabel terikat)

Dalam penelitian ini ada satu variabel bebas dan satu variabel terikat :

1. Variabel Bebas

a. Tinggi badan

Tinggi badan adalah salah satu dari komposisi tubuh yang dimiliki seseorang. Untuk pemain bolabasket tinggi badan sangat diperlukan untuk melakukan tembakan bola ke dalam keranjang (*shooting*).

Tinggi badan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah Tinggi badan dengan hasil *shooting* pada permainan bolabasket, yang diukur dengan menggunakan *tes vertikal* dari lantai keujung kepala (*vertex*)

2. Variabel Terikat (Hasil *Shooting*)

3. *Shooting*

Shooting adalah suatu keterampilan yang paling penting untuk pemain bolabasket supaya bisa memasukkan bola ke dalam keranjang dengan hasil yang maksimal. Diukur dengan menggunakan *tes* berusaha memasukkan bola tersebut sebanyak mungkin ke dalam keranjang (*ring*) basket dalam waktu 30 detik. Adapun teknik pengumpulan yang dipergunakan dalam penelitian ini:

Tes dan Pengukuran

Menurut Widiastuti (2017:2), "Tes dan pengukuran adalah suatu alat untuk mengumpulkan data atau keterangan

tentang apa yang ingin dicapai". Pengukuran dalam proses evaluasi menunjukkan hal yang bersifat tepat, objektif, kuantitatif dan hasilnya dapat diolah statistik, karena datanya merupakan bilangan.

Bentuk tes dan pengukuran yang dilakukan adalah tes perbuatan, untuk mengukur tinggi badan menggunakan *Stadiometer* atau pita pengukur yang diletakkan dengan kuat secara *vertical* di dinding, *Shooting* diukur dengan menggunakan tes berusaha memasukkan bola tersebut sebanyak mungkin ke dalam keranjang (*ring*) basket dalam waktu 30 detik.

Jenis Instrumen Penelitian

Pada prinsipnya dalam suatu penelitian adalah melakukan pengukuran terhadap apa yang akan kita teliti, maka dari itu harus ada alat ukur yang baik, alat ukur dalam penelitian biasanya di namakan instrumen penelitian. Menurut Sugiyono (2019:102), "Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian".

Adapun Instrumen penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah pengumpulan data kuantitatif dilakukan dengan teknik tes. Instrumen yang digunakan berbentuk tes berstandar (*standardized test*) yakni tes yang telah tersedia dan teruji kendalanya (Arikunto, 2010:193).

Instrumen Penelitian

Adapun butir tes yang dipergunakan adalah :

Tes “ Tinggi badan” (Widiastuti,2011:60)

Tujuan :Mengukur tinggi badan.

Peralatan

stadiometer,pita pengukur,dan alat tulis.

Pelaksanaan

Testi berdiri tegak tanpa alas kaki, tumit pantat dan kedua bahu menekan pada stadiometer atau pita pengukur, Kedua tumit sejajar dengan kedua lengan yang menggantung bebas disamping badan (dengan telapak tangan menghadap ke arah paha, Dengan berhati-hati tester menempatkan kepala testi dibelakang telinga agar tegak agar tubuh terentang secara penuh, Pandangan testi lurus kedepan sambil menarik napas panjang dan berdiri tegak, Upayakan tumit testi tidak terangkat, Apabila pengukuran menggunakan stadiometer, turunkan platformnya sehingga dapat menyentuh bagian atas kepala. Apabila menggunakan pita pengukur, letakkan segitiga siku-siku tegak lurus pada pita pengukur diatas kepala, kemudian turunkan kebawah sehingga menyentuh bagian atas kepala

Penilaian :

Catatlah tinggi badan dalam posisi berdiri berdiri tersebut dengan ketelitian mendekati 0.1 cm.



Gambar 1 Tes Tinggi Badan

Sumber : Widiastuti (2011:60)

Tes “Menembakkan Bola Ke dalam Keranjang Basket (Shooting)”

(Nurhasan, 2011:186)

Tujuan: Mengukur hasil *Shooting*

Peralatan :Lapangan basket, Bola, *Stopwatch*, Peluit, alat tulis, lapangan, pita atau isolasi, kapur, kone.

Pelaksanaan : Bola depan dada, berdiri di sembarang di tempat di bawah basket, *Testee* berusaha memasukkan bola tersebut sebanyak mungkin ke dalam *ring* basket dalam waktu 30 detik., Sebelum masuk ke dalam basket, bola harus terlebih dahulu menyentuh papan basket, Hanya bola yang sah masuk yang diberi skor.



Gambar 2 Tes Menembakkan Bola Ke Keranjang Basket

Sumber Nurhasan, (2010)

HASIL DAN PEMBAHASAN**HASIL****Tinggi Badan**

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMP Negeri 14 Kota Lubuklinggau,. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 22 siswa putra. Siswa

melakukan tes tinggi badan menggunakan Stadiometer dengan cara berdiri tegak dipermukaan lantai yang harus rata dan rapat.

1) Rata-rata Mean

$3,457 : 22 = 157$

2) Median

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (11) (12) 13 14 15
 16 17 18 19 20 21 22

$165 + 159 = 324 : 2 = 162$

3) Nilai Rentang

$157 - 154 = 3$

4) d) Banyak Kelas

$1 + 3,3 \times \log 22 = 5,42$ dibulatkan (5)

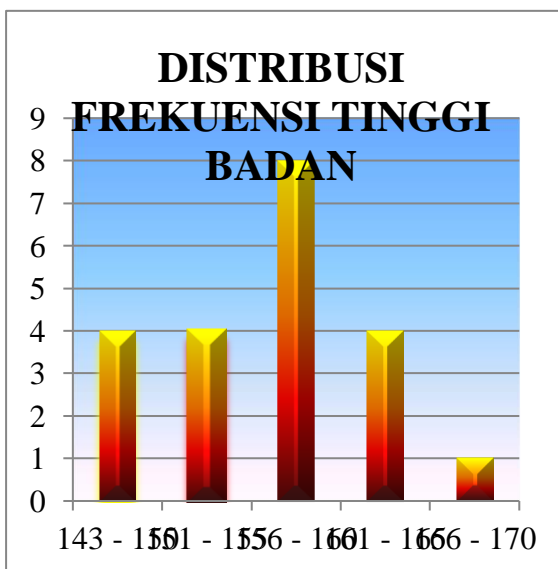
5) Panjang Kelas

$5,42 : 3 = 1,80$

80 dibulatkan (2)

TABEL I
DISTRIBUSI FREKUENSI HASIL
TINGGI BADAN (X)

No	Interval Kelas	Frekuensi Absolute (fa)	Frekuensi Relatif (fr)
1	143-150	4	0,88%
2	151-155	4	0,88%
3	156-160	8	36,36%
4	161-165	4	0,88%
5	166-170	2	9,09%
Jumlah		22	100 %
Mean = 157			
Standar Deviasi = 7			



Gambar 4.1 Histogram Hasil Tinggi Badan (X)

Shooting Bola

Penelitian ini dilakukan dilapangan SMP Negeri 14 Kota Lubuklinggau. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 22 siswa. Siswa yang melakukan tes *Shooting* bola basket dengan cara memasukkan bola kekeranjang basket dengan sebanyak mungkin dengan waktu 30 detik. Hanya bola yang sah masuk yang diberi skor.

1) Rata-rata Mean

$115 : 22 = 5$

2) Median

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (11) (12) 13 14 15
 16 17 18 19 20 21 22

$6 - 8 = -2 : 2 = -1$

3) Nilai Rentang

$7 - 4 = 3$

4) Banyak Kelas

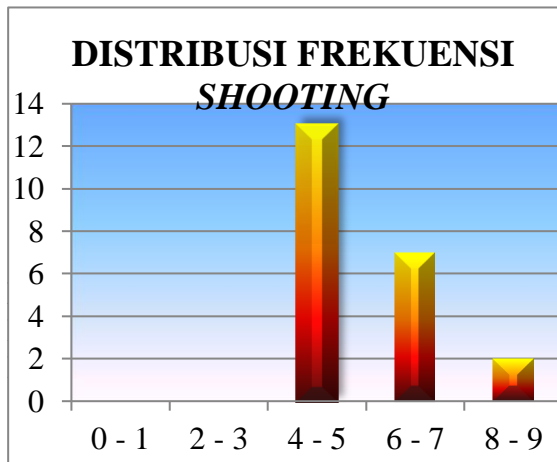
$1 + 3,3 \times \log 22 = 5,42$ dibulatkan (5)

5) Panjang Kelas

$5,42 : 3 = 1,80$ dibulatkan (2)

TABEL II
DISTRIBUSI FREKUENSI HASIL
SHOOTING (Y)

No	Interval Kelas	Frekuensi Absolute (fa)	Frekuensi Relatif (fr)
1	0 - 1	0	0
2	2 - 3	0	0
3	4 - 5	13	59,09
4	6 - 7	7	31,81
5	8 - 9	2	9,09
Jumlah		22	100 %
Mean = 5			
Standar Deviasi = 2			



selanjutnya pembahasan kepada analisis perhitungan nilai korelasi antara variabel (r_{xy}). Hasil perhitungan dengan menggunakan rumus *product moment* menunjukkan bahwa nilai korelasi antara variabel tinggi badan (X) dan variabel hasil *shooting* (Y) sebesar 0.257. Nilai ini menunjukkan tingkat hubungan yang rendah berdasarkan nilai tabel interpretasi nilai r dari Sugiyono (2014:257) karena berada diantara 0,20 – 0,399.

Kajian teori yang mendukung hasil ini adalah ketika siswa melakukan tes tinggi badan dan hasil *shooting* ternyata nilainya sangat baik. Setelah peneliti menjelaskan tentang permainan bola basket kepada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 14 Kota Lubuklinggau, sebelumnya masih banyak siswa yang belum memahami atau mengetahui bagaimana cara melakukan tes tinggi badan dan hasil *shooting* dalam permainan bola basket.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 10 Desember 2021 terhadap siswa yang memiliki tinggi badan dan hasil *shooting* yang berbeda-beda, yaitu dapat dilihat dari :

Siswa yang melakukan *shooting*

dengan baik adalah siswa yg aktif mengikuti latihan dalam seminggu sebanyak 2 kali sehingga siswa tersebut sangat baik melakukan *shooting* dalam permainan bola basket.

Siswa yang melakukan *shooting* tetapi dalam seminggu hanya 1 kali mengikuti latihan hasilnya tidak terlalu baik atau sedang dalam *shooting* permainan bola basket .

Dalam melakukan *shooting*, siswa hasilnya kurang baik karena siswa malas untuk melakukan latihan sehingga itulah yang menyebabkan siswa masih ada yang belum bisa melakukan *shooting* dengan baik dan benar.

Hasil di atas dapat disimpulkan bahwa, kurangnya diberi latihan oleh pelatih pada permainan bola basket khususnya saat melakukan *shooting* banyak siswa belum mengetahui teknik *shooting* yang baik dan benar. Siswa tersebut seharusnya diberikan latihan untuk melakukan *shooting* dalam permainan bola basket karena dalam permainan bola basket *shooting* adalah skill dasar bola basket yang paling dikenal dan digemari karena setiap pemain pasti punya naluri untuk mencetak skor, *shooting* memiliki daya tarik bagi pemain untuk bermain bola basket, demikian juga daya tarik untuk penonton menikmati permainan bola basket. Dari penelitian tersebut maka penelitian ini bertujuan apakah di SMP Negeri 14 kota Lubuklinggau juga memiliki hasil yang kuat terhadap hubungan antara tinggi badan dengan hasil *shooting*. Dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 14 Kota Lubuklinggau yang memiliki hasil $r_{xy} = 0,257$ yang berarti

hubungan antara tinggi badan dan hasil *shooting* yakni rendah.

Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan, masih banyak siswa yang belum mengetahui ataupun menguasai teknik *shooting* bola yang baik dan benar. Dalam melakukan *shooting* masih banyak siswa yang kurang tepat memasukkan bola ke *ring* basket. Faktornya adalah kurang memiliki tinggi badan karna tinggi badan sangat berpengaruh untuk melakukan *shooting*. Tinggi badan adalah stuktur tubuh manusia disusun atas berbagai macam organ yang tersusun sedemikian rupa satu dengan yang lainnya. Tinggi badan siswa SMP Negeri 14 Kota Lubuklinggau berbeda-beda, setelah melakukan penelitian itu kemudian menganalisis data, tinggi badan dengan hasil *shooting* pada permainan bola basket siswa SMP Negeri 14 Kota Lubuklinggau. Hal ini dapat dilihat dari hasil perhitungan *product moment* bahwa Hasil hubungan tinggi badan dengan hasil *shooting* bola basket r_{xy} adalah 0,257 dan apabila dikonfirmasi dengan tabel *interpretasi* korelasi berada pada rentangan 0,20 – 0,399 yang tergolong kategori rendah.

Daftar Pustaka

- Amber, Vic, (2013). *Petunjuk untuk pelatih dan pemain bola basket*. Bandung : Pionir Jaya
- Arikunto, Suharsimi, (2010). *Prosedur penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Efferi, A (2017). *Pengembangan Life Skill Siswa Madrasah Melalui Kegiatan ekstrakurikuler*
- Berkebun. STAIN Jawa Tengah. Jurnal Penelitian Pendidikan Islam, Vol 12 No1 Tahun 2107.
- Gazali Muh Ari, (2013). *Sumbangan Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tugok Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Tembakan Hukuman Pada Siswa Kelas Olahraga Cabang Bola Basket*
- Hurlock (1978). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan*.
- Internet Sumber, ([//www.peninggibadanalami.com/](http://www.peninggibadanalami.com/)).
- Internet Sumber, (m.kompasiana.com).
- Kurniawan, Feri. (2011). *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta : Laskar Aksar
- Munawar, R A & Sayyid, S. (2019). *Buku Ajar Bolabasket*: Wineka Media. Malang.
- Nover Denis, (2014) *Perbandingan Hasil Lompatan Siswa Yang Bertubuh Pendek Dalam Lompat Jauh Gaya Jongkok*.
- Subekti, Maryoto. (2020). *Kelincahan Tubuh Atlet Kabaddi. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FPOK IKIP PGRI BALI*
- Sugiyono, (2014). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : CV. Alfabeta
- Susanto, Heri. (2019). *Pengaruh Modifikasi*

*Alat Dan Ketepatan Terhadap
Keterampilan Shooting Bola Basket*

Syafutra, Wawan.(2020).*Hubungan
Koordinasi Mata Tangan Dengan
Hasil Shooting Atlit UKM Bola
Basket STKIP PGRI
LUBUKLINGGAU*