PENGARUH DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN JUMP SHOOT ATLET BOLABASKET FIK UNP

[1]Ronni Yenes[2]Sayuti Syahara[3]Yanuar Kiram

OBJEKTIV

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan jump shoot yang dimiliki oleh atlet bolabasket FIK UNP. Maka dari itu dilihat faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan jump shoot atlet bolabsket. Dalam penelitian ini peneliti melihat faktor dari daya ledak otot tungkai dan keseimbangan yang dimiliki oleh atlet bolabasket FIK UNP terhadap kemampuan jump shoot yang dimiliki oleh atlet bolabasket FIK UNP.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa besar hubungan variabel satu dengan yang lainnya. Populasi dan sampel penelitian ini adalah atlet bolabasket FIK UNP. Selanjutnya data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis dengan analisis korelasi produk moment.

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini adalah: (1) Terdapat Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan jump shoot atlet bolabasket FIK UNP r^2 = 0,85. (2) Terdapat Kontribusi Keseimbangan Terhadap kemampuan jump shoot atlet bolabasket FIK UNP r^2 = 0,81. (3) Terdapat kontribusi secara bersamaan antara dayaledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan jump shoot atlet bolabasket FIK UNP r^2 = 0,76

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya, maka diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari keseimbangan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan jump shoot yang dimiliki oleh atlet bolabasket FIK UNP

Kata Kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, Keseimbangan, Kemampuan Jump shoot

[1] Ronni Yenes adalah Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Univesitas Negeri Padang

[2] Sayuti Syahara adalah Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Univesitas Negeri Padang

[3]Yanur Kiram adalah Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Univesitas Negeri Padang

I. PENDAHULUAN

Bolabasket merupakan cabang olahraga yang semakin banyak digemari oleh masyarakat, terutama di kalangan pelajar dan mahasiswa. Hal ini disebabkan karena permainan bolabasket merupakan olahraga yang bisa dilakukan oleh kelompok dari berbagai lapisan masyarakat. Banyak manfaat yang dapat diperoleh dari permainan ini, baik fisik, mental, maupun sosial. Selain itu juga dengan banyaknya pertandingan-pertandingan yang bersifat kompetisi, maupun turnamen baik lokal seperti NBL (National Basketball League), LIMA (Liga Mahasiswa), DBL (Deteksi Basketball League) maupun luar negeri seperti NBA (National Basketball Association), FIBA (Federation International Basketball), World Cup, dan lain-lain yang secara tidak langsung ikut mempengaruhi dan meningkatkan perkembangan cabang olahraga bolabasket khususnya di tanah air.

Di FIK UNP, olahraga bolabasket sampai saat ini belum mengalami kemajuan yang berarti di kancah nasional. Hal ini bisa dibuktikan dengan minimnya prestasi yang diraih dalam mengikuti berbagai iven bersifat nasional seperti Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS). Sebagai tolak ukur adalah data perolehan medali cabang bolabasket pada iven POMNAS. Cabang olahraga bolabasket belum pernah menyumbang medali (BAPOMI SUMBAR 2009).

Dari data di atas timbul pertanyaan, mengapa olahraga bolabasket FIK UNP belum bisa berprestasi di level regional dan nasional? Prestasi bisa diraih apabila atlet berlatih maksimal dengan menggunakan metode latihan yang tepat. Selain itu koordinasi antara pelatih dan pengurus perlu ditingkatkan lagi dalam usaha memajukan olahraga bolabasket di FIK UNP.

Bompa (1994) menyatakan All Athletic programs should incorporate the fundamental factor of training, namely physical, technical, tactical, psychological and theoretical training. Dapat dikatakan bahwa dalam pembinaan prestasi kita harus memperhatikan faktor-faktor fundamental dalam latihan yaitu fisik, teknik, taktik, mental dan teori latihan. Prestasi dapat diraih apabila atlet melakukan latihan yang sesuai dengan program-program yang disusun secara sistematis.

Menembak (shooting) merupakan suatu teknik dasar yang harus dikuasai setiap pemain bolabasket tanpa terkecuali. Jenis-jenis tembakan bolabasket menurut buku yang diterbitkan oleh FIBA (1998) yang berjudul “Basket Ball For Everyone” terdiri dari beberapa jenis, antara lain: The set shoot, the layup shoot, underline shoot, the jump shoot, hook shoot, dunking, the reverse layup. Jump shoot adalah suatu teknik dasar menembak yang sering digunakan oleh setiap pemain untuk meraih poin dalam setiap pertandingan. Jump shoot dapat dilakukan oleh setiap pemain pada posisi manapun, biasanya dalam suatu tim

bolabasket kemampuan jump shoot hanya dimiliki oleh seorang pemain yang berkarakter sebagai seorang pemain menembak (shooter) tetapi pada kenyataannya sekarang kemampuan jump shoot dapat dilakukan oleh setiap pemain dalam suatu tim, karena kemenangan suatu pertandingan ditentukan oleh jumlah poin yang dihasilkan melalui tembakan yang dibuat suatu tim.

Seorang pemain bolabasket dianjurkan untuk dapat menguasai teknik jump shoot dengan baik karena jump shoot memiliki kelebihan dibanding dengan jenis shooting lainnya. Salah satu kelebihan dari jump shoot adalah seorang pemain bisa menghindari usaha menghalang-halangi/blok dari lawan saat melakukan tembakan karena saat melakukan jump shoot seorang pemain akan melepaskan bola pada titik tertinggi lompatan. Berbeda dengan set shoot yang melepaskan bola bersamaan dengan saat melompat. Kelebihan lainnya dari jump shoot adalah seorang pemain bisa mengontrol tenaga di udara untuk mendapatkan akurasi tembakan yang lebih baik.

Secara teknis gerakan jump shoot adalah gerakan yang mudah dilakukan, karena tembakan terdiri dari beberapa tahap/fase gerakan, antara lain dari gerakan lompatan, gerakan tangan dalam menembak, fokus mata terhadap sasaran/target, melepaskan bola dan gerakan lanjutan. Dalam hal ini semua fase gerakan merupakan suatu rangkaian yang terkoordinasi dengan baik.

Dari pengamatan di lapangan dengan berdasarkan statistik yang diperoleh, atlet bolabasket FIK UNP dalam melakukan tembakan khususnya jump shoot mengalami kesulitan menghasilkan angka sehingga banyak peluang untuk menciptakan poin terbuang dengan percuma dan juga sering terjadi kesulitan dalam melakukan gerakan jump shoot. Atlet bolabasket FIK UNP lebih banyak mengandalkan poin melalui transisi defense to offense atau fastbreak dan menciptakan poin melalui lay-up shoot. Atlet bolabasket FIK UNP mengalami kesulitan saat menghadapi lawan yang mempunyai transisi offense to defense yang bagus.

Dengan kata lain, atlet bolabasket FIK UNP lebih cenderung melakukan lay-up shoot dari pada jump shoot karena mengalami kesulitan dalam melakukan jump shoot. Seringnya pemain gagal dalam melakukan jump shoot hendaknya perlu dicari dan ditelusuri faktor-faktor penyebabnya.

Dalam melakukan jump shoot seorang pelatih perlu mengetahui unsur-unsur kondisi fisik seperti kekuatan (strength), kecepatan (speed), kelenturan (agility), keseimbangan (balance), ketepatan, daya tahan (endurance), kelincahan, koordinasi (coordination) dan daya ledak

(power) otot yang baik. Karena dengan memiliki unsur-unsur kondisi fisik di atas akan mempermudah dalam melakukan jump shoot.

Berdasarkan faktor yang ada di atas peneliti menganggap pentingnya sebuah penelitian untuk melihat dan mengungkapkan secara empiris kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan jump shoot bolabasket pada atlet bolabasket FIK UNP.

II. METODE

Penelitian ini bertujuan untuk melihat kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan *jump shoot* yang dimiliki oleh atlet bolabasket FIK UNP. Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini dapat digolongkan kepada penelitian yang berjenis korelasional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang atlet bolabasket FIK UNP. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Tes Kemampuan Jump Shoot

   Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan *Jump Shoot* atlet bolabasket FIK UNP adalah *Speed Spot Shooting Test* (Margareth J. Safrit, 1995:558-559).
2. Tes Daya Ledak Otot Tungkai

   Untuk mengukur daya ledak otot tungkai atlet bolabasket FIK UNP digunakan instrumen tes yaitu *vertical jump test.* Hal ini dilakukan dengan cara mengukur selisih antara jarak tinggi raihan saat berdiri dengan raihan pada saat melakukan lompatan
3. Tes keseimbangan

   Untuk mengukur keseimbangan menggunakan *Modified Bass Test of Dynamic Balance.*

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan anilisis data yang telah silakukan ditemukan bahwa daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan kemampuan jump shoot atlet bolabasket Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang r=0,92. hal serupa juga terjasi pada keseimbangan dimana keseimbangan dimana keseimbangan memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan kemampuan jump shoot atlet bolabasket Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang r=0,90. Seiring dengan hal tersebut, daya ledak otot tungkai dan keseimbangan juga memberikan kontribusi sevara bersamaan terhadap kemampuan jump shoot atlet bolabasket Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang r=0,87.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk memiliki kemampuan jump shoot yang baik seorang atlet bolabasket dituntut untuk memiliki dayaledak otot tungkai dan

keseimbangan yang baik. Hal ini dikarenakan oleh pada saat melakukan jump shoot, seorang atlet dituntut untuk melakukan lompatan setinggi-tingginya dan harus seimbang di udara untuk melakukan shooting dengan baik

III. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan :

1. Terdapat kontribusi yang berarti dari daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan jump shoot atlet bolabasket Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Terdapat kotribusi yang berarti dari keseimbangan terhadap kemampuan jump shoot atlet bolabasket Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Terdapat kontribusi yang berarti antara dayaledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan jump shoot atlet bolabasket Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

IV. RUJUKAN

Bompa, Theory and Methodology of Training, (USA: Human Kinetics,1994)

Danny Kosasih, Fundamental Basketball: First Step to Win, (Semarang: Karangturi Media, 2008)

Dave Bellomo, Kettlebell Training For Athletes, (USA:Mc Graw-Hill Company, 2010)

Dave Hopla, Better Basketball Shooting, (USA: Human Kinetics, 2013)

Federation International Basketball Association, Basketball For Everyone, (USA:FIBA 1998)

Perbasi. Potret Bola Basket Indonesia. (Jakarta:Perbasi,2001)

Phillips, D. Allen & Hornak, James E, Measurement and Evaluation in Physical Education, (Canada: John Wiley & Sons Inc, 1979)

Sally Goddard Blythe, Attention, Balance and Coordination, (USA:Blackwell Publishing, 2009)

Tudor O Bompa, Periodization, (USA:Human Kinetics, 2009)