

**PENGARUH DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP  
KEMAMPUAN JUMP-SHOOT PEMAIN KLUB TAMARA BASKETBALL**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi  
Persyaratan Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan Strata Satu*



Oleh :

**MUHAMMAD DANI JONELIS  
NIM. 18087110**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**2023**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul** : Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan  
*Jump-Shoot* Pemain Klub Tamara Basket Ball

**Nama** : Muhammad Dani Jonelis

**NIM/ BP** : 18087110 / 2018

**Program Studi** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**Departemen** : Kepelatihan

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

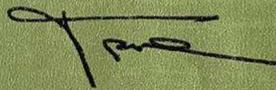
Padang, mei 2023

Disetujui oleh :

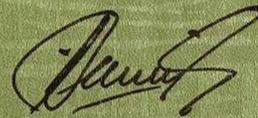
Ketua Departemen Kepelatihan

Disetujui :

Dosen Pembimbing



**Dr. Donie, S.Pd, M.Pd**  
NIP. 197207171998031004



**Drs. H. Witarsyah, M.Pd**  
NIP. 195809201986031005

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Muhammad Dani Jonelis  
NIM : 18087110

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan Skripsi di depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Departemen Kepelatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
Dengan judul

**“ Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan  
Jump Shot Pemain Klup Tamara Basket Ball “**

Padang, April 2023

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. H. Witarsyah, M.Pd
2. Anggota : Prof. Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd.Kons
3. Anggota : Dr. Donie, S.Pd. M.Pd

Tanda Tangan

1.   
2.   
3. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa

1. Karya tulis saya. tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan jum-shoot pemain klup tamara basket ball ”** adalah asli karya saya sendiri
2. Karya ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain,kecuali pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini,tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan pada perpustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Januari 2023  
Yang membuat pernyataan



Muhammad Dani Jonelis  
NIM. 18087110/18

## ABSTRAK

Mumahmmad Dani Jonelis. 2023. **Pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump-shoot* pemain klub Tamara Basket Ball**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *jump-shoot* pemain klub Tamara Basket Ball. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump-shoot* pemain klub Tamara Basket Ball.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasy exsperiment*). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober sampai Desember 2022 di lapangan Gor HTT Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet yang terdaftar di klub Tamara Basket Ball yang berjumlah 40 orang. Teknik penarikan sampel menggunakan *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 12 putra saja. Instrument yang digunakan dalam penelitian dengan mengukur kemampuan *jump-shoot* atlet. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik uji beda mean t.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Terdapat pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump-shoot* pemain klub Tamara Basket Ball ( $t_{hitung} = 9,95 > t_{tabel} 1,78$ ) dimana dari rata-rata 2,08 meningkat menjadi 3,58.

**Kata kunci:** Daya ledak otot tungkai, *Jump-shoot*

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum wr. wb

Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah swt yang telah memberikan rahmat dan hidayahNya kepada peneliti dalam mengerjakan skripsi ini. Skripsi ini merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan pada program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP dengan judul **“Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Jum-Shoot Pemain Klub Tamara Basket Ball”** Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, dorongan, dan kerjasama, dari berbagai pihak, maka pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terimakasih dan rasa hormat kepada:

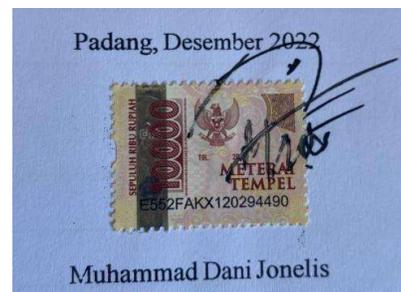
1. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta (Jonelfi dan Yulismawati) terimakasih untuk kasih sayang, kerja keras, pengorbanan, do'a, pengertian dan dana yang tucurahkan. Tak lupa juga untuk kakak dan adikku yang telah memberikan dukungan moril ataupun materil dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. H. Witarasyah , M.Pd selaku dosen Pembimbing Akademik yang telah banyak memberikan arahan, motivasi, dan bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Tjung Hauw Sin, M. Pd.. Kons dan bapak Dr. Donie, S. Pd., M.Pd sebagai penguji yang telah banyak memberikan saran dan

masukannya untuk kesempurnaan skripsi ini.

4. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mengizinkan penulis untuk dapat kuliah di Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd dan bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd selaku ketua dan sekretaris jurusan Kepeleatihan Olahraga yang telah memfasilitasi dalam proses belajar.
6. Klub Tamara yang telah membantu dalam penelitian ini.
7. Teman-teman senasib dan seperjuangan yang telah ikut memberikan semangat, motivasi serta memberikan waktu dan tenaganya dalam penyusunan skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Wassalamualaikum Wr. Wb



## DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
<u>A.</u> Latar Belakang Masalah.....	1
<u>B.</u> Identifikasi Masalah.....	5
<u>C.</u> Pembatasan Masalah.....	5
<u>D.</u> Perumusan Masalah.....	6
<u>E.</u> Tujuan Penelitian.....	6
<u>F.</u> Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II.....	7
KAJIAN TEORI.....	7
<u>A.</u> Kajian Teori.....	7
1. BolaBasket.....	7
2. Daya Ledak Otot Tungkai.....	14
3. Pengertian Latihan.....	21
4. Pembebanan Latihan.....	23
<u>B.</u> Penelitian yang Relevan.....	24
<u>C.</u> Kerangka Konseptual.....	26
<u>D.</u> Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III.....	30
METODOLOGI PENELITIAN.....	30
<u>A.</u> Jenis Penelitian.....	30
<u>B.</u> Disain Penelitian.....	30
<u>C.</u> Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
1. Tempat Penelitian.....	30

2. Waktu Penelitian.....	30
<u>D.</u> Populasi dan Sampel.....	30
1. Populasi.....	31
2. Sampel Penelitian .....	31
<u>E.</u> Rancangan Perlakuan .....	32
<u>F.</u> Teknik Pengumpulan Data.....	32
1. Defenisi Operasional.....	32
2. Instrument Penelitian .....	32
<u>G.</u> Teknik Analisa Data.....	33
BAB IV.....	35
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
<u>A.</u> Deskripsi Data.....	35
1. Hasil <i>Pre-test</i> Daya Ledak Otot Tungkai terhadap kemampuan <i>Jump-Shoot</i> Pemain Klub Tamara Basket Ball.....	35
2. Hasil Tes akhir Kemampuan <i>jump-shoot</i> pemain klub Tamara Basket Ball.....	37
<u>B.</u> Pengujian Persyaratan Analisis .....	38
1. Uji Normalitas .....	38
2. Uji Homogenitas Data.....	39
<u>C.</u> Pengujian Hipotesis .....	40
<u>D.</u> Pembahasan.....	41
<u>E.</u> Keterbatasan Penelitian .....	43
BAB V .....	45
KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
<u>A.</u> Kesimpulan .....	45
<u>B.</u> Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....	46

## DAFTAR TABEL

TABEL 1. skala intensitas latihan power (Bompa, 2000).....	24
TABEL 2. Populasi.....	31
TABEL 3. Sampel Penelitian .....	31
TABEL 4. Analisis Deskriptif Data.....	35
TABEL 5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (Pre-test) kemampuan jump- shoot pemain klub Tamara basket ball.....	35
TABEL 6. Distribusi Frekuensi Hasil Tes akhir (Post-test) kemampuan jump- shoot pemain klub Tamara Basket Ball .....	37
TABEL 7. Uji Normalitas Kemampuan Jump-shoot.....	39
TABEL 8. Uji Homogenitas Kemampuan Groundstoke .....	40
TABEL 9. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis.....	40

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Passiung .....	11
Gambar 2. Dribbling .....	12
Gambar 3. Pivot.....	12
Gambar 4. Shooting .....	13
Gambar 5. Lay-Up .....	14
Gambar 6. Tes Spot Speed Shoot .....	33
Gambar 7. Histogram Hasil Tes Awal (Pre-test) Kemampuan jump-shoot pemain klub Tamara Basket Ball .....	36
Gambar 8. Histogram Hasil Tes akhir (Post-test) Kemampuan jump-shoot pemain klub Tamara Basket Ball .....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan.....	50
Lampiran 2. Data Mentah.....	68
Lampiran 3. Uji Normalitas Pre-Test dan Post-Tes Jump-Shoot .....	69
Lampiran 4. Uji Homogenitas Data .....	71
Lampiran 5. Pengujian Hipotesis Penelitian.....	72
Lampiran 6. Nilai Kritis Uji Liliefors .....	73
<i>Lampiran 7. Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke Z..</i>	<i>74</i>
Lampiran 8. Tabel Presentil Untuk Distribusi t.....	75
Lampiran 9. Nilai Kritis Distribusi F Tabel .....	76
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian .....	78

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Bolabasket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing – masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bolabasket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, bolabasket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut.

Daya ledak merupakan salah satu unsur diantara unsur unsur komponen kondisi fisik, yaitu kemampuan yang dapat ditingkatkan sampai batas tertentu dengan melakukan latihan tertentu yang sesuai (Sihombing, 2019). Daya Ledak adalah suatu kemampuan seorang atlet untuk mengatasi suatu hambatan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Daya ledak dalam berolahraga sebagai salah satu komponen yang harus dimiliki di sebagian cabang olahraga, karena hal ini berkaitan dengan hasil dari seluruh unjuk kerja yang dilakukan baik secara individu maupun kelompok yang sedang melakukan aktivitas olahraga dimana hal komponen ini sangat dibutuhkan di sebagian cabang olahraga. Apabila seseorang dapat memanfaatkan daya ledak otot tubuhnya dengan baik, maka kemampuan terbaiknya pasti akan di peroleh, dan apabila semakin cepat seseorang melakukan aksi daya ledak otot maka hasilnya juga cukup baik. Ketepatan antara keduanya tidak jauh berbeda karena hal tersebut juga bergantung kepada seseorang tersebut

untuk mendapat hasil yang maksimal dalam melakukan aksi secepat mungkin ataupun dengan waktu yang sesingkat singkatnya.

Bolabasket berada pada naungan Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia (PBSI). Banyak klub – klub resmi di Indonesia dan kejuaraan yang digelar setiap tahunnya. Salah satunya, Tamara Basketball di kota Padang, yang mencetak bibit – bibit unggul pada bolabasket. Banyak pertandingan – pertandingan yang diikuti pemain klub Tamara Basketball, baik pertandingan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV), Kejuaraan Kota (KejurKot) atau pertandingan – pertandingan terbuka dan persahabatan yang selalu diadakan setiap tahunnya. Banyak klub – klub yang ada di Sumatera Barat, salah satunya klub Tamara basketball, Garuda basketball, Dunker's basketball, Executif basketball, Bayangkara basketball, HBT basketball, dan banyak klub – klub lainnya.

Seharusnya, prestasi bolabasket Tamara Basketball meningkat. Untuk meningkatkan prestasi, dalam bolabasket diperlukan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Kondisi fisik yang sangat dibutuhkan pada pemain bolabasket yaitu, daya tahan, daya ledak, kekuatan, kelincahan, dan kelentukan. Daya tahan merupakan kemampuan suatu organisme untuk mengerahkan dirinya dan tetap aktif untuk jangka waktu yang lama, serta kemampuannya untuk melawan, menahan, pulih dari dan memiliki kekebalan terhadap trauma, luka atau kelelahan. Hal tersebut sangat diperlukan oleh pemain bolabasket, karena apabila pemain bolabasket tidak memiliki daya tahan yang baik, maka pemain tidak bisa melakukan pertandingan sampai akhir, karena akan merasa cepat lelah pada saat bertanding. Komponen fisik dalam permainan Bolabasket sangat dibutuhkan

karena jalannya pertandingan yang lama, serta kerasnya pertandingan yang lebih sering memaksa para atlet bola basket untuk melakukan kontak fisik dengan lawannya. Komponen fisik yang berpengaruh dalam keberhasilan *shooting* antara lain: *skill*, keseimbangan, penempatan kaki tumpu, sikap badan pada saat melakukan, pandangan mata, serta posisi tangan, pensejajaran siku dalam, dan daya ledak otot tungkai dan lengan. Dua unsur yang penting dalam daya ledak yaitu kekuatan otot dan kecepatan otot dalam mengerahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan. Dengan demikian batasan daya ledak adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Oleh karena itu daya ledak sebagai penggerak utama didalam melakukan gerakan Bolabasket harus ditunjang dua komponen unsur fisik yaitu kekuatan dan kecepatan otot lengan. Agar di dalam melakukan gerakan *jump shoot* dalam olahraga bolabasket dapat memberikan suatu yang maksimal.

Teknik yang baik juga sebagai penentu untuk meningkatkan prestasi pemain Tamara Basketball. Dalam permainan bolabasket ada beberapa teknik dasar dan keterampilan yang harus dimiliki oleh pemain basket. Teknik dasar dan keterampilan itu adalah mengoper (*passing*), menggiring bola (*dribbling ball*), memeros (*pivot*), menembak (*shooting*), dan tembakan melayang (*lay-up*). Dalam permainan Bolabasket *shooting* adalah salah satu teknik menembakkan bola ke jaring lawan. Dibalik teknik yang bagus pemain juga harus memiliki taktik yang lincah untuk mengecoh lawan. Tidak hanya itu, mental yang kuat juga dibutuhkan untuk meningkatkan prestasi.

Dalam Bolabasket, teknik ini paling banyak mencetak angka dan

menentukan dalam pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke ring basket. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk dapat melakukan *shooting*, oleh karena itu unsur *shooting* ini merupakan teknik dasar yang harus dipelajari baik dan benar serta ditingkatkan keterampilannya dengan latihan. Teknik dasar seperti operan, *dribbling*, bertahan, *rebounding*, mungkin akan mengantarkan pemain untuk memperoleh peluang besar membuat skor, tetap tetap saja pemain harus melakukan *shooting*. Apabila dalam suatu pertandingan seorang pemain kurang menguasai teknik dasar permainan tetapi dalam penguasaan teknik menembak atau *shooting* sangat baik, sesungguhnya pemain tersebut merupakan ancaman bagi lawan, karena setiap saat ia akan menghasilkan angka.

Beberapa hal penting sebagai penunjang prestasi pemain klub Tamara Basketball yaitu sarana prasarana yang memadai. Apabila sarana prasarana yang lengkap maka pemain basket akan semangat latihan. Semangat pemain juga didukung motivasi dari dalam maupun luar. Motivasi dari dalam yaitu, semangat juang latihan di dasari dari diri pemain tersebut, bagaimana bermain profesional dan kompak dalam tim, ditambah dengan motivasi luar dari orang tua, pelatih, teman satu tim, dan banyak hal yang mempengaruhi faktornya.

Berdasarkan observasi peneliti ke lapangan dan mewawancara pelatih klub Tamara Basketball, kurangnya jumpshoot oleh pemain, salah satu meraih poin ke ring lawan yaitu dengan jump shoot. Dari hasil pertandingan Tamara Basketball pada tahun 2022 mengikuti kejuaraan di Gor HBT Padang meraih juara I. pada tahun 2021 Payakumbuh Invitasi hanya berada di podium III (tiga). Pada seleksi

PON Tamara Basketball juga tidak ada pemain yang lolos. Dan pada saat uji coba Tamara Basketball dengan Exsekutif di Gor HTT Padang, Tamara Basketball ketinggalan poin jauh. Dari hasil pertandingan tersebut, peneliti tertarik meneliti di klub Tamara Basketball dengan penelitian Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkat terhadap kemampuan *Jump Shoot* pemain klub Tamara Basketball Padang.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka identifikasi masalah pada penelitian ini adalah:

1. Apakah kondisi fisik dapat meningkatkan kemampuan *jump shoot* pemain klub Tamara Basketball Padang ?
2. Apakah teknik dapat meningkatkan kemampuan *jump shoot* pemain klub Tamara Basketball Padang ?
3. Apakah taktik dapat meningkatkan kemampuan *jump shoot* pemain klub Tamara Basketball Padang ?
4. Apakah mental dapat meningkatkan kemampuan *jump shoot* pemain klub Tamara Basketball Padang ?
5. Apakah motivasi dapat meningkatkan kemampuan *jump shoot* pemain klub Tamara Basketball Padang ?
6. Apakah daya ledak dapat meningkatkan kemampuan *jump shoot* pemain klub Tamara Basketball Padang ?

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, maka peneliti membatasi penelitian ini pada “Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkat

terhadap kemampuan *Jump Shoot* pemain klub Tamara BasketBall Padang”.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian yang terdapat pada latar belakang masalah, dan identifikasi masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Terdapat pengaruh yang signifikan antara daya ledak otot tungkat terhadap kemampuan *jump shoot* pemain klub Tamara BasketBall Padang.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shoot* pemain klub Tamara BasketBall Padang.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Adapun kegunaannya dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi peneliti sebagai syarat untuk menyelesaikan perkuliahan dan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).
2. Sebagai masukan bagi pelatih Tamara BasketBall.
3. Sebagai referensi bagi pemain klub Tamara BasketBall.
4. Sebagai referensi bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan olahraga
5. Sebagai referensi di Perpustakaan Universitas Negeri Padang
6. Sebagai penambah wawasan dan pedoman bagi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.