

**HUBUNGAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN
OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN *JUMP SHOOT* ATLET
BOLABASKET PUTRA *CLUB INFINITY* KOTA PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh
gelar sarjana pendidikan*



FADLI IKHSAN

NIM. 19086126

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**


PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Lengan dengan Kemampuan *Jump Shoot* Atlet Bolabasket Putra Club *Infinity* Kota Pariaman
Nama : Fadli Ikhsan
NIM : 19086126/2019
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

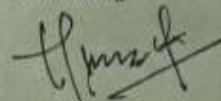
Padang, Februari 2023

Mengetahui
Sekretaris Departemen
Pendidikan Olahraga



Sepriadi, S.Si, M.Pd
NIP. 19890901 201404 1 002

Disetujui
Pembimbing



Drs. Madri M. Kes, AIFO
NIP. 19600916 198403 1 002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Fadli Ikhsan

Nim : 19086126/2019

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Lengan dengan Kemampuan
Jump Shoot Atlet Bolabasket Putra *Club Infinity* Kota Pariaman

Padang, Februari 2023

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Madri M, M.Kes. AIFO

1. 

2. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd

2. 

3. Anggota : Frizki Amra, S.Pd, M.Pd

3. 

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fadli Ikhsan
NIM/BP : 19086126/2019
Tempat/Tanggal Lahir : Pariaman, 13 Mei 2001
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
No.Hp : 0822-8615-7441
Judul Skripsi : Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Lengan dengan Kemampuan *Jump Shoot* Atlet Bola Basket *Club Infinity* Kota Pariaman

Dengan ini menyatakan :

1. Karya tulis/Skripsi saya ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik (sarjana), baik di Universitas Negeri Padang maupun di Universitas lainnya
2. Karya tulis/Skripsi ini murni gagasan, rumusan dan pemikiran saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali saran dari dosen pembimbing
3. Dalam karya tulis/Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat orang lain yang telah ditulis atau dipublikasikan kecuali secara eksplisit dicantumkan sebagai acuan dalam daftar pustaka
4. Karya tulis/Skripsi ini sah apabila telah ditanda tangani asli oleh tim pembimbing, tim penguji, Ketua Program Studi.

Dengan demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh karena karya tulis/Skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi.

Padang, Februari 2023
Yang Menyatakan,

Fadli Ikhsan
NIM.19086126

ABSTRAK

HUBUNGAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN *JUMP SHOOT* ATLET BOLABASKET PUTRA *CLUB INIFNITY* KOTA PARIAMAN

Fadli Ikhsan

19086126

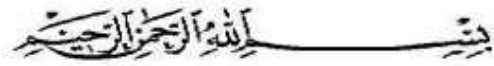
Masalah dalam penelitian ini ialah masih rendahnya kemampuan jump shoot atlet bola basket putra *Club Infinity* Kota Pariaman. Banyak faktor yang menyebabkan masalah tersebut. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan daya tahan kekuatan otot tungkai dan otot lengan dengan kemampuan jump shoot atlet bola basket *Club Infinity* Kota Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Teknik pengambilan data dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 25 orang. Populasi penelitian ini atlet bolabasket *Club Infinity* Kota Pariaman berjumlah sebanyak 50 orang. Instrumen penelitian ini adalah tes daya tahan kekuatan otot tungkai, otot lengan, dan kemampuan jump shoot. Analisis data penelitian menggunakan teknik analisis korelasi product moment (Korelasi sederhana dan korelasi ganda) dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Pengujian terdapat hasil hubungan data tahan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot* $r_{hit} 0.4917 > r_{tab} 0.413$. Terdapat hasil hubungan daya tahan otot lengan dengan kemampuan *jump shoot* $r_{hit} 1.0269 > r_{tab} 0.413$.

Kata Kunci : Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai, Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan, *Jump Shoot*

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT. Atas berkah dan hidayah-Nya penulis dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul “**Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Lengan dengan Kemampuan *Jump Shoot* Atlet Bolabasket Putra *Club Infinity* Kota Pariaman**”. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahraagaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Penulis menyadari bahwa penulis tidak akan mampu menyelesaikan skripsi ini tanpa bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam pembuatan skripsi ini, yaitu :

1. Kepada orangtua tercinta, Ayahanda Jasnir Amir, S.E, M.M dan Ibunda Ema Budiati, S.Pd serta saudara/i saya yang sangat saya cintai, yang telah banyak memberikan dukungan, materil dan do'a yang tulus tiada henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Madri M. M,kes, AIFO sebagai dosen pembimbing yang telah banyak membantu penyusunan skripsi ini baik berupa nasehat, saran dan dukungan yang luar biasa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Nirwandi, M.Pd dan Frizki Amra, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
4. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahraagaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
5. Orang yang juga penulis anggap sebagai saudara, Aklal Rahman. A.Md.T dan Adityas Irfan Saputra. S.Pd sudah membantu, memberikan masukan untuk penyelesaian skripsi ini.
6. Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahraagaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan

8. Sepriadi, S.Si, M.Pd Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
9. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam penulisan dan penyusunan skripsi yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis berharap kritikan, saran yang bersifat membangun dalam penyempurnaan skripsi ini. Semoga saran dan masukan yang di berikan selama penulisan diberikan pahala oleh Allah SWT. Akhir kata, penulis berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pembacanya.

Padang, Januari 2023

FADLI IKHSAN

NIM.19086126

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	7
A. Kajian Teori.....	7
1. Pengertian Bolabasket.....	7
2. Shoting.....	8
3. Teknik Dasar <i>Jump Shoot</i>	11
4. Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan <i>Jump Shoot</i>	12
5. Metode Latihan	19
6. Kondisi Fisik.....	20
7. Sistem Energi	22
B. Kerangka Konseptual	23
C. Hipotesis Penelitian	24

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	25
A. Jenis Penelitian	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel	25
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	26
E. Jenis dan Sumber Data	27
F. Teknik Pengambilan Data	27
G. Instrumen Penelitian	27
H. Teknik Analisis Data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	35
1. Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai	35
2. Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan	36
3. Kemampuan Jump Shoot	37
B. Uji Persyaratan Analisis	38
C. Pembahasan	41
BAB V PENUTUP.....	43
A. Kesimpulan	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA.....	44
LAMPIRAN	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Jump Shoot.....	12
2 Otot Paha Dilihat dari Depan dan Belakang	16
3 Otot Lengan.....	19
4 Kerangka Konseptual	24
5 Pelaksanaan Squat Jump	29
6 Pelaksanaan Push Up	30
7 Tes Kemampuan Jump Shoot.....	33
8 Histogram Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai (X_1)	36
9 Histogram Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan (X_2).....	37
10 Histogram Kemampuan Jump Shoot (Y).....	38
11 Alat pendukung penelitian	63
12 Pengumpulan sampel dan memberikan informasi penelitian.....	63
13 Dokumentasi tes daya tahan kekuatan otot tungkai (squat jump).....	64
14 Dokumentasi tes daya tahan kekuatan otot lengan (push up)	64
15 Dokumentasi tes kemampuan jump shoot	65
16 Dokumentasi Bersama atlet Club Infinity Kota Pariaman.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel :	Halaman
1 Data Atlet Club Infinity Kota Pariaman.....	25
2 Norma Squat Jump Laki-Laki.....	28
3 Norma Test Push-Up.....	30
4 Data Test Jump Shoot	32
5 Distribusi Frekuensi Daya Tahan Otot Tungkai (X_1).....	35
6 Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan (X_2).....	36
7 Distribusi Frekuensi Kemampuan Jump Shoot (Y).....	37
8 Rangkuman Uji Normalitas Data	38
9 Tabel Homogenitas Data.....	39
10 Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara Variable Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Lengan dengan Kemampuan Jump Shoot.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran :	Halaman
1 Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai.....	46
2 Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan.....	47
3 Data Tes <i>Jump Shoot</i>	48
4 Uji Normalitass <i>Lilliefors</i> Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai	49
5 Uji Normalitass <i>Lilliefors</i> Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan	50
6 Uji Normalitass <i>Lilliefors Jump Shoot</i>	51
7 Tabel Uji Homogenitas Data	52
8 Menguji Homogenitass Data.....	53
9 Hipotesis X_1Y	54
10 Pengujian Hipotesis 1.....	55
11 Hipotesis X_2Y	56
12 Pengujian Hipotesis 2	57
13 T Tabel	58
14 Tabel Nilai Kritis untuk Korelasi r <i>Product – Moment</i>	59
15 L Tabel	60
16 Tabel Normal Standar (Baku) dari 0 ke Z.....	61
17 F Hitung	62
18 Dokumentasi Foto Penelitian	63
19 Surat Izin Penelitian	66
20 Surat Balasan <i>Club Infinity</i> Kota Pariaman	67

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Shooting adalah salah satu teknik dasar yang mempunyai peran penting dalam permainan bola basket. Ada beberapa teknik *shooting* yang dapat dilakukan diantaranya yaitu : *lay-up, free throw, hook shoot, underring, one hand set shoot dan jump shoot*. *Jump shoot* merupakan salah satu jenis *shooting* yang paling banyak digunakan dalam bermain. Atlet yang dapat melakukan teknik tersebut dengan baik merupakan ancaman yang berbahaya bagi lawan-lawannya dalam menciptakan angka.

Namun agar bisa melakukan teknik *jump shoot* dengan baik dan terarah, seorang atlet harus memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik secara umum maupun *specific*. Menurut Madri M, (2016), “komponen fisik yang dimaksud meliputi : (1) kekuatan, (2) daya tahan, (3) daya ledak, (4) kecepatan, (5) kelentukan, (6) kelincahan, (7) keseimbangan, dan (8) koordinasi”. Dengan elemen kondisi fisik yang baik akan menunjang kemampuan atlet dalam melakukan teknik gerakan *jump shoot*, terutama pada elemen daya tahan kekuatan otot tungkai dan daya tahan otot lengan. Hal ini disebabkan jika seorang pemain tidak mempunyai komponen kondisi fisik yang bagus tapi memiliki daya tahan kekuatan otot tungkai yang baik maka sulit untuk mengembangkan teknik *jump shoot* dengan akurat. Begitu juga, jika seorang pemain mempunyai daya tahan kekuatan otot lengan yang baik tapi tidak memiliki daya tahan kekuatan otot tungkai yang memadai maka pelaksanaan teknik *jump shoot* tidak akan dapat ditampilkan dengan sempurna.

Teknik *jump shoot* dalam permainan bola basket biasanya di lakukan pada saat ada seorang pemain *free* (bebas) dari penjagaan lawan atau salah seorang pemain berlari mendekati ring melakukan *cutting* (memotong) kearah dalam mendapat *passing* (operan) dari teman setimnya sehingga ia dapat melakukan teknik *jump shoot* sehingga mendapatkan point bagi timnya.

Daya tahan kekuatan otot tungkai merupakan komponen yang di butuhkan dalam kemampuan teknik *jump shoot* di saat seorang pemain dalam melakukan teknik *jump shoot* akan lebih mudah memasukan bola ke ring jika mempunyai daya tahan kekuatan otot tungkai yang baik karena pada saat melakukan teknik *jump shoot* dituntut kemampuan mampu melompat mencapai titik tertinggi agar mudah memasukan bola dan susah di hadang oleh lawan.

Daya tahan kekuatan otot lengan adalah salah satu komponen fisik yang mempunyai peran penting dalam setiap cabang olahraga. Daya tahan kekuatan otot lengan sangat diperlukan saat melakukan tembakan ke ring lawan pada teknik *jump shoot*, dengan memiliki daya tahan kekuatan otot lengan yang bagus maka seorang pemain dapat melakukan *jump shoot* dengan baik dan terarah sehingga dapat mencetak angka bagi timnya.

Khusus di daerah Sumatera Barat saat sekarang ini sudah mengalami perkembangan yang jauh dari tahun ke tahun, terkhususnya di Kota Pariaman. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya *club-club* yang melakukan pembinaan secara terus-menerus dan berkelanjutan di Kota Pariaman. Salah satunya adalah *Club Basket Infinity* Kota Pariaman yang sudah berdiri sejak tahun 2017, sampai saat ini. Jumlah atlet yang terdaftar sekarang di *Club Infinity* sebanyak 40 orang pemain. Selain itu *Club Infinity* juga aktif dalam membina dan mencari bibit-bibit baru yang berpotensi menjadi wadah untuk melatih dan menjadi daya tarik bagi semua orang untuk mau ikut latihan basket di *Club Infinity* Kota Pariaman, yang selanjutnya dibina untuk menjadi atlet profesional agar dapat mengharumkan nama *Club Infinity* Kota Pariaman baik tingkat Provinsi maupun tingkat nasional.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan sejak berdirinya *Club Infinity* di Kota Pariaman ini sudah berhasil mencapai prestasi, seperti pada tahun 2019 *Club Infinity* menjuarai beberapa pertandingan tingkat Kota dan Kabupaten Padang Pariaman. Pada tahun 2021 tim junior dan senior *Club Infinity* juga berhasil menorehkan juara event basket 3x3 tingkat Kota dan Kabupaten Padang Pariaman, yang diadakan tiap tahun di Kota Pariaman. Akan tetapi prestasinya tiap tahunnya mengalami penurunan secara signifikan. Pada pertandingan *Basketball Grand Event* di payakumbuh, *Club Infinity* ditumbangkan oleh *Club Tamara* dan *Club* tuan rumah pada saat penyisihan group. Pada bulan oktober 2022, ketika *Club Infinity* mengikuti event *Basketball* di payakumbuh bulan agustus. Di pertandingan tersebut *Club Infinity* kalah jauh dari SMAN 1 SOLOK. Selanjutnya pertandingan sahabat pada tanggal 15 September dengan Tim Lubuk Basung, Di pertandingan ini kembali lagi *Club Infinity* mengalami kekalahan yang jauh.

Penurunan prestasi *Club Infinity* menjadi tolak ukur untuk prestasi yang diraih pada tahun sebelumnya, diduga disebabkan oleh masih rendahnya kemampuan pemain dalam melakukan teknik *jump shoot* dari segi akurasi serta gerakan *jump shoot* yang salah sehingga mengakibatkan pemain *Club Infinity* Kota Pariaman sering membuang-buang point dan mendapatkan pelanggaran karena melakukan *traveling violation* (membawa bola berjalan), daya tahan kekuatan otot tungkai pemain pada saat melakukan shooting menggunakan teknik *jump shoot* terlihat sangat kurang baik pada saat pertandingan resmi ataupun uji coba dan mengakibatkan perputaran bola lebih berat ke tim lawan, adapun daya tahan kekuatan otot lengan juga mempengaruhi akurasi serta power dalam melakukan tembakan sehingga arah bola yang tidak mengenai sasaran atau *airball* (bola tidak sampai ke ring) dan adapun mencetak point dengan *jump shoot* tapi dengan teknik asal-asalan dalam melakukannya.

Berdasarkan pengamatan peneliti dari segi permainan tim bola basket putra *Club Infinity* Kota Pariaman kemampuan *jump shoot* masih kurang akurat. Berdasarkan pengamatan peneliti secara langsung di beberapa kali pertandingan

resmi maupun tidak resmi yang dilakukan oleh pemain *Club Infinity* Kota Pariaman sudah terlihat kurang baik dalam kemampuan teknik *jump shoot*, daya tahan kekuatan otot tungkai maupun daya tahan kekautan otot lengan pada pertandingan resmi maupun tidak resmi berlangsung. Hal ini juga berkemungkinan menurunnya kondisi fisik seorang pemain serta kurang percaya dirinya terhadap melakukan *jump shoot* dikarenakan melihat postur badan lawan yang terlihat lebih tinggi sehingga tidak bisa mengahrapakan point dari *jump shoot* sebab, kemampuan teknik *jump shoot* pemain *Club Infinity* Kota pariaman tidak akurasi dalam menembak bolanya.

Dari pernyataan di atas dapat di simpulkan bahwa keberhasilan melakukan teknik *jump shoot* selain di tentukan oleh penguasaan teknik dasar yang baik juga di pengaruhi oleh kemampuan pemain dalam mengkoordinasikan elemen kondisi fisik yang dibutuhkan seperti elemen daya tahan otot tungkai dan daya tahan otot lengan. Kedua elemen ini merupakan sebagai penggerak utama dalam sebuah permainan, maka dari itu untuk dapat melakukan teknik *jump shoot* dengan maksimal dibutuhkan kemampuan seorang atlet dalam menggabungkan elemen daya tahan otot tungkai dan daya tahan otot lengan.

Jika kondisi fisik rendah terutama pada elemen-elemen khusus (daya tahan kekuatan otot tungkai dan daya tahan kekuatan otot lengan) maka kemampuan atlet tidak sempurna dalam melakukan gerakan *jump shoot*, artinya kemampuan elemen fisik daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan wajib dimiliki oleh atlet. Namun peneliti belum menemukan seberapa baik keterkaitan antara kedua variabel kondisi fisik di atas memiliki hubungan yang kuat atau tidak untuk menjawab persoalan di atas perlu diuji dengan data empiris yang terukur pada penelitian. Oleh karena itu penulis ingin melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui apakah ada hubungan daya tahan kekuatan otot tungkai dan otot lengan, yang berperan penting dengan keberhasilan teknik *jump shoot*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang masalah sebelumnya, diduga banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik *jump shoot* atlet bola basket putra *Club Infinity* Kota Pariaman, faktor yang dimaksud antara lain :

1. Daya tahan kekuatan otot tungkai.
2. Daya tahan kekuatan otot lengan.
3. Postur Tubuh
4. Kondisi Fisik

C. Batasan Masalah

Sesuai dengan identifikasi masalah, begitu banyak factor yang mempengaruhi teknik *jump shoot*. Karena keterbatasan waktu serta biaya, maka judul dibatasi pada :

1. Daya tahan kekuatan otot tungkai.
2. Daya tahan kekuatan otot lengan.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot* atlet bola basket putra *Club Infinity* Kota Pariaman ?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *jump shoot* bola basket putra *Club Infinity* Kota Pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Agar mengetahui hubungan daya tahan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot* atlet bola basket putra *Club Infinity* Kota Pariaman.

2. Agar mengetahui hubungan daya tahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *jump shoot* atlet bola basket putra *Club Infinity* Kota pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti dan pembaca, yaitu sebagai berikut :

1. Teoritik

- a) Dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan baru terkhususnya di bidang olahraga basket.
- b) Dapat dipakai sebagai acuan pembelajaran, bahan referensi, dan bahan bacaan bagi pembaca maupun peneliti di masa yang akan datang.

2. Praktik

- a) Diharapkan dapat menjadi masukan bagi pelatih untuk melakukan pembinaan dan pengembangan teknik basket terkhususnya teknik *jump shoot* bagi atletnya.
- b) Diharapkan menjadi bahan belajar untuk memacu semangat dalam berlatih untuk mengembangkan diri di bidang olahraga basket agar dapat meningkatkan mengukir prestasi yang optimal.
- c) Diharapkan sebagai bahan informasi dan pengetahuan bagi atlet yang akan atau sedang mengikuti metode latihan cabang olahraga basket.