

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN DAYA LEDAK
OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN *JUMP SHOT*
ATLET BOLABASKET SMA NEGERI 1
KECAMATAN PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

untuk memenuhi persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :

ALEX CANIAGO
2016.16087230

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

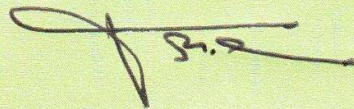
Judul : **Kontribusi Daya ledak otot lengan Dan Daya Ledak Otot
Tungkai Terhadap Kemampuan *Jump Shot* Atlet
Bolabasket SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh**

Nama : **Alex Caniago**
Nim/BP : **16087230/2016**
Program Studi : **Pendidikan Kepelatihan Olahraga**
Departemen : **Kepelatihan**
Fakultas : **Fakultas Ilmu Keolahragaan**

Padang, Februari 2023

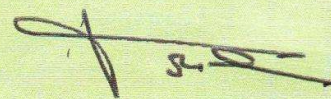
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 197207 199803 1 004

Pembimbing



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 197207 199803 1 004

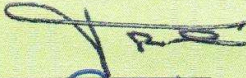
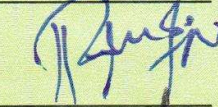
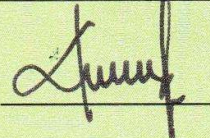
PENGESAHAN TIM PENGUJI

**Nama : Alex Caniago
NIM : 16087230/2016**

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga
Departemen Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul**

**Kontribusi Daya ledak otot lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap
Kemampuan *Jump Shot* Atlet Bolabasket SMA Negeri 1
Kecamatan Payakumbuh**

Padang, Februari 2023

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dr. Donie, S.Pd, M.Pd	1. 
2. Anggota : Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd	2. 
3. Anggota : Irfan Oktavianus, S.Pd, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Pengaruh Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Jump Shot* Atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh**” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
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 hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2022
Yang membuat pernyataan



Alex Caniago
NIM. 16087230/2016

ABSTRAK

Alex Caniago. 2022. Kontribusi Daya ledak otot lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Jump Shot* Atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh. Skripsi. Departemen Kepelatihan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi bolabasket atlet bolabasket SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan jump shot atlet bolabasket SMA Negeri 1 Payakumbuh.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 29 Agustus 2022 di lapangan Bolabasket SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolabasket Sma Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh yang berjumlah 30 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 13 orang atlet. Instrumen dalam penelitian ini adalah 1) *two hand medicine ball put*, 2) *standing broad jump test*, dan 3) tes kemampuan *jump shot* bolabasket. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi sederhana dan korelasi berganda yang dilanjutkan dengan uji determinasi untuk menentukan kontribusi dari variabel bebas ke variabel terikat.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Daya ledak otot lengan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket SMA Negeri Kecamatan Payakumbuh sebesar 47,81%, 2) Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket SMA Negeri Kecamatan Payakumbuh sebesar 37,99%, 3) Daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi secara bersama-sama terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket SMA Negeri Kecamatan Payakumbuh sebesar sebesar 61,83%

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah Subhanallahu Wa Ta'ala, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Kontribusi Daya ledak otot lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Jump Shot* Atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh”. Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad Salallahu A'laihi Wassalam yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd, Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penelitian skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd, Ketua Jurusan Kepeleatihan 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 proposal penelitian.
4. Bapak Dr. Roma Irawan, M.Pd dan bapak Irfan Oktavianus, S.Pd, M.Pd, selaku dewan kontributor yang telah memberikan masukan berupa kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.
5. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama peneliti mengikuti perkuliahan.
7. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Kepeleatihan yang telah memberikan bantuan secara administratif sehingga peneliti dapat mengikuti ujian skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah Subhanallahu Wa Ta'ala memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Oktober 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KERANGKA TEORI	
A. Kajian Teori.....	11
1. Hakekat Permainan Bolabasket.....	11
2. Kemampuan <i>Jump shot</i> dalam Bolabasket.....	13
3. Daya ledak otot lengan	17
4. Daya ledak Otot Tungkai.....	21
B. Penelitian yang Relevan	26
C. Kerangka Konseptual	27
D. Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Definisi Operasional.....	29
C. Waktu dan Tempat Penelitian	30
D. Populasi dan Sampel Penelitian	30
E. Teknik Pengumpulan Data	31
F. Instrument Penelitian.....	32
G. Teknik Analisis Data	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	39
1. Daya ledak otot lengan (X_1).....	39
2. Daya Ledak Otot Tungkai (X_2).....	40
3. Kemampuan <i>jump shot</i> (Y).....	42
B. Uji Persyaratan Analisis.....	43
C. Pengujian Hipotesis.....	44
D. Pembahasan.....	48

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	55
B. Saran.....	55

DAFTAR PUSTAKA	57
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	30
2. Alat dan Perlengkapan	31
3. Norma Standarisasi <i>Two HandMedicineBall</i>	33
4. Norma Lompat Jauh Tanpa Awalan	34
5. Distribusi Frekuensi Hasil Data Daya ledak otot lengan atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh	39
6. Distribusi Frekuensi Hasil Data Daya ledak otot tungkai atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh	41
7. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan <i>jump shot</i> atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh	42
8. Uji Normalitas dengan Lilliefors	44
9. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Daya ledak otot lengan dengan kemampuan <i>jump shot</i> atlet bolabasket SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh	45
10. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Daya ledak otot tungkai Dengan kemampuan <i>jump shot</i> atlet bolabasket SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh	46
11. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara daya ledak otot lengan dan Daya ledak otot tungkai secara bersama-sama dengan kemampuan <i>jump shot</i> atlet bolabasket SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pelaksanaan <i>Jump shot</i>	17
2. Otot <i>Filament Aktin</i> dan <i>Miosin</i>	23
3. Otot Tungkai Bagian Atas.....	24
4. Otot Tungkai Bagian Bawah.....	25
5. Kerangka Konseptual.....	28
6. <i>Two Hand Medicine Ball Push Test</i>	33
7. <i>Standing Broad Jump Test</i>	34
8. Posisi Tembakan.....	35
9. Histogram Frekuensi Hasil Data Daya ledak otot lengan atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh.....	40
10. Histogram Frekuensi Hasil Data Daya ledak otot tungkai atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh.....	42
11. Histogram Frekuensi Hasil Data Kemampuan <i>jump shot</i> atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh.....	43

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu cara melihat keberhasilan pendidikan dalam suatu Negara adalah dengan melihat kualitas pendidikan bangsanya karena kualitas pendidikan merupakan investasi yang paling utama bagi keberhasilan suatu bangsa yang sedang membangun seperti Indonesia. Indonesia dewasa ini berusaha keras mengadakan pembangunan dan peningkatan disegala bidang bagi kemajuan dan kesejahteraan bangsanya. Salah satu bidang Pembangunan Nasional adalah di bidang pendidikan yang bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas bangsa dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur.

Usaha untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia tidak hanya tertuju pada peningkatan kualitas intelektual saja, tetapi juga harus diiringi dengan kesehatan jasmaninya. Hal ini dijelaskan dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional :

“Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan Nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”(Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga, 2007 : 6).

Olahraga prestasi adalah Kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi yang optimal pada cabang-cabang olahraga tertentu.

Olahraga prestasi yang dimaksud dalam perkembangan sekarang ini adalah olahraga kompetitif seperti cabang olahraga Bolabasket, Bolavoli, Sepakbola, Tennis, Bulutangkis, Tinju, Renang dan lain-lain sebagainya. Berdasarkan penjelasan di atas, menjelaskan bahwa olahraga merupakan semua aspek yang kompleks dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran dan juga untuk meningkatkan prestasi olahraga nasional melalui pelatihan dan pembinaan.

Pembinaan prestasi tersebut tidak hanya dilakukan secara nasional saja, tetapi mencakup di daerah-daerah karena bibit-bibit atlet banyak lahirnya di daerah-daerah. Peningkatan prestasi dalam bolabasket hanya akan berhasil jika didukung oleh kemampuan kondisi yang baik. Situasi ini harus diterapkan dan dilatih berulang kali. Oleh karena itu, kepada daerah diberi kebebasan untuk mendirikan klub-klub agar dapat membina atlet-atlet yang ada di daerah nantinya dapat menjadi bibit untuk dikirim ke ajang atau event-event Nasional dan Internasional. Salah satu cabang olahraga yang perlu dikembangkan terus prestasinya adalah Bolabasket.

Bolabasket merupakan suatu permainan sederhana yang melibatkan banyak orang untuk bergerak secara fisik yang mengandung unsur-unsur gerakan yang kompleks dan beragam. Artinya gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam bermain Bolabasket merupakan gabungan dari unsur-unsur gerakan yang saling menunjang. Misalnya sebelum melempar bola, anak terlebih dahulu harus mengetahui bagaimana cara memegang bola. Untuk dapat bermain Bolabasket dengan baik maka masing-masing unsur gerakan tersebut harus dipelajari satu persatu dan selanjutnya perlu adanya koordinasi

antara unsure gerak yang satu dengan lainnya. “Dalam olahraga bola basket disamping memiliki kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik juga diperlukan penguasaan teknik yang baik pada atletnya, karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seseorang atlet tidak dapat mewujudkan prestasinya” (Donie, 2019:786).

Hal ini disebabkan karena permainan Bolabasket sangat dituntut adanya keterampilan-keterampilan yang kompleks dan bersifat atraktif. Di samping keterampilan-keterampilan yang bersifat fisik dalam Bolabasket juga terkandung nilai-nilai yang bersifat psikis dan sosial, seperti daya juang, sportifitas, kerjasama, *fairplay* dan lain sebagainya.

Seperti yang dijelaskan di atas pada cabang olahraga Bolabasket juga membutuhkan kemampuan dasar yang baik untuk dapat memainkannya. Banyak faktor yang mendukung untuk dapat menguasai kemampuan dasar Bolabasket seperti kondisi fisik yang baik dari pemain.

Dalam olahraga Bolabasket, *jump shot* merupakan proses penting dalam mencetak poin dan merupakan elemen terpenting yang menentukan serangan dalam permainan Bolabasket. Untuk meraih kemenangan dalam permainan, sebuah tim akan ditentukan oleh keberhasilan sebuah tim dalam menyelesaikannya, namun untuk membuat penyelesaian yang baik membutuhkan kerjasama tim yang baik.

Dalam bolabasket memiliki beberapa unsur teknik yang wajib diperhatikan, seperti serangan yang terdiri dari *passing*, *dribling* dan shooting atau *jump shot*. Untuk menghasilkan tembakan yang tepat tentunya tidak lepas dari sumbangan yang diberikan oleh daya ledak dari otot lengan dan juga

dayaledak otot tungkai dengan harapan tembakan yang akurat dan kuat dapat menghasilkan angka dengan memasukkan bola ke dalam ring saat melakukan *jump shot*. Selain serangan, permainan bolabasket juga memiliki elemen penting yang diantaranya adalah *passing* dan *dribling*. Dari beberapa elemen di atas tujuannya adalah menghasilkan angka untuk mendapatkan kemenangan. Karena *shooting* menjadi salah satu serangan untuk menambah poin tim yang ingin menang. Oleh karena itu, sang pelatih bolabasket berusaha untuk menciptakan strategi yang bisa mempersulit lawan bahkan menembak dengan poin untuk memenangkan sebuah permainan atau pertandingan.

Hal yang tak kalah penting untuk mempengaruhi kemampuan menembak adalah keseimbangan. Menembak adalah teknik memasukan bola ke ring lawan (Ridho, 2019:280). Dalam menembak seorang pemain, dibutuhkan keseimbangan karena pemain tersebut berada pada titik tertinggi kemudian melakukan tembakan, walaupun dalam posisi yang sulit dengan posisi tubuh yang seimbang, pemain tidak akan mengalami kesulitan dalam menembak.

Menurut Syafruddin (2011:57) “Prestasi terbaik adalah hasil latihan dari latihan kompetisi yang terprogram dan terarah”. Menciptakan prestasi bagi Bolabasket tidak lepas dari pengaruh di kondisi fisik, teknis, taktis serta mental. Persiapan suatu kondisi fisik itubegitu penting dilakukan meningkatkan dan memperkuat kualitas tehnik. Dalam permainan Bolabasket, daya tahan anaerobik memegang peranan yang sangat penting. Menurut Sukadiyanto (2011:61) “*Anaerobik* ialah kegiatan olahraga yang

tidak membutuhkan pengambilan oksigen”. Dua faktor yang berperan yaitu faktor internal yaitu kemampuan ketahanan fisik Bolabasket, kecepatan atlet, kemudian lanjut kepada taktik, teknik, pikiran dan kecerdasan atlet selama pertandingan, semuanya diambil dari hasil latihan atlet prapertandingan. Kemudian ada faktor eksternal, hal ini biasanya berupa motivasi dari keluarga, dan yang tentunya sangat berpengaruh dari pihak pembina, dimulai dari cara pembina memberikan materi pelatihan, mengilustrasikan atau melakukan gerakan latihan, saat memberikan motivasi dari pembina. Bagi atlet, itu semua tergantung pada masing-masing pelatih bagaimana strategi dan metode pelatihan seorang pelatih, dan juga bagaimana hubungan atlet dengan pelatih di luar latihan. Kemudian, infrastruktur yang memadai juga berpengaruh pada pencapaian puncak klub atlet tersebut. Hal-hal yang dijelaskan di atas tentunya untuk pencapaian yang maksimal.

Asupan nutrisi tentunya juga tidak boleh diabaikan, karena semakin berat latihan maka semakin banyak pula asupan yang dibutuhkan tubuh agar kondisi tubuh seorang atlet tetap dalam kondisi yang baik. Asupan nutrisi yang tepat akan menciptakan kinerja yang maksimal. Pelatih merupakan salah satu peranan penting dalam mencapai kinerja yang maksimal. Pelatih diharapkan memiliki lisensi dan sertifikat untuk memenuhi syarat. Dengan pelatih yang berkualitas, prestasi akan tercipta bagi para atlet.

Klub SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh adalah salah satu klub yang ada di lembaga pendidikan dalam wilayah Kota Pakumbuh dengan dasar

permainan Bolabasket merupakan cabang olahraga yang paling digemari oleh siswa SMA Negeri Kecamatan Payakumbuh.

Dalam rangka merespon hal tersebut di atas SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh telah mencoba untuk membenahi diri demi terwujudnya prestasi di bidang perbolabasketan, yakni dengan cara melakukan usaha-usaha sebagai berikut: melengkapi sarana dan prasarana, membentuk badan kepengurusan, meningkatkan mutu pelatih melalui penataran pelatih, meningkatkan prestasi melalui pertandingan-pertandingan antar sekolah maupun jangka panjang. Seperti program semester dan program tahunan yaitu pertandingan 1 (satu) kali enam bulan dan 1 (satu) kali setahun dalam rangka perpisahan dengan siswa kelas XII, serta telah membuat jadwal latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu. Untuk mencapai prestasi yang dikehendaki selama latihan tentunya tidak lepas dari latihan yang terkonsentrasi dan terintegrasi yang dilaksanakan secara terus menerus, sehingga pemain atau atlet memperoleh kemampuan bermain Bolabasket dengan baik.

Dari usaha-usaha di atas Klub Bolabasket SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh belum menoreh prestasi di kejuaraan-kejuaraan antar sekolah maupun antar *club*, hal ini tentu menjadi tolak ukur bagi tim pelatih untuk memberikan latihan-latihan yang bertujuan untuk meraih prestasi. Untuk meningkatkan prestasi Klub Bolabasket SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh masih harus meningkatkan kemampuan teknik Bolabasket untuk bisa bersaing dengan klub-klub di luar Kota Payakumbuh.

Berdasarkan observasi lapangan penulis dan diperkuat dengan

penjelasan pelatih dari hasil wawancara, klub SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh. Kerugian tersebut dikarenakan kemampuan *finishing* yang kurang baik terutama menembak, dengan persentase *jump shot* yang rendah pada saat ini untuk tingkat pelajar ternyata prestasi tidak menunjukkan hasil yang meningkat bahkan terjadi penurunan prestasi terlihat dari hasil yang di peroleh dalam ajang Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) pada tahun 2018 sehingga jumlah poin yang dihasilkan cenderung sedikit di setiap pertandingan. Hal tersebut dibenarkan oleh Bapak Sander Hermanto selaku pelatih saat berlatih di lapangan bolabasket SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai yang buruk. Dari segi faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan menembak seperti kurangnya penerapan teknik yang baik, kurangnya penggunaan taktik yang tepat sehingga dapat mempengaruhi kemampuan mental, kemampuan dan juga mengakibatkan hasil menembak yang kurang baik dan tidak memuaskan.

Karena banyaknya faktor yang dapat menyebabkan kurangnya *finishing* dari *jump shot* seorang atlet selama latihan dan kompetisi, membuat peneliti tertarik untuk mengungkapkannya secara ilmiah tentang daya ledak pada otot lengan dan koordinasi oleh mata dan tangan dengan kemampuan untuk *jump shot*, sehingga dapat mengungkapkan hasil yang sebenarnya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah yang berkaitan dengan judul di atas sebagai berikut:

1. Kemampuan finishing yang masih belum baik dengan persentase *jump shot* yang masih rendah dibuktikan dengan capaian poin yang cenderung sedikit.
2. Kurangnya penerapan teknik yang baik mempengaruhi keterampilan menembak atau shooting.
3. Kurangnya penggunaan taktik yang tepat mempengaruhi hasil *jump shooting*
4. Kemampuan mental juga mengakibatkan hasil tembakan yang kurang baik dan tidak memuaskan.
5. Daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai yang kurang baik menyebabkan kurang maksimalnya *jump shot*

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, ternyata cukup banyak factor – factor yang dapat menyebabkan munculnya masalah penelitian, oleh karena itu berbagai keterbatasan yang peneliti miliki maka penelitian ini hanya membahas tentang

1. Daya ledak otot lengan Atlet SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh
2. Daya ledak otot tungkai Atlet SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh
3. Kemampuan *jump shot* Atlet SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan perumusan masalah maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Terdapat kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *jump*

shot pada atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh ?

2. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shot* pada atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh ?
3. Terdapat kontribusi daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shot* pada atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kemampuan *jump shot* atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh yang meliputi:

1. Kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *jump shot* pada atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh
2. Kontribusi koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *jump shot* pada atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh
3. Kontribusi daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *jump shot* pada atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh .

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian seperti yang dikemukakan terlebih dahulu dan memperhatikan masalah penelitian, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat:

1. Penulis, sebagai syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Fakultas Ilmu

Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Bahan bacaan bagi mahasiswa di perpustakaan, khususnya perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
3. Jurusan, sebagai referensi dan masukan untuk penelitian selanjutnya.
4. Fakultas, sebagai bahan masukan untuk menentukan arah dan kebijakan dalam usaha meningkatkan mutu pendidikan.