

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT  
LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN *JUMP SHOOT* ATLET BOLA  
BASKET KLUB YSBA-AGGRESSIVE LUBUK BASUNG**

**SKRIPSI**

Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh  
Gelar Sarjana Olahraga



**Oleh:**

**WIRA MAULANA HAKIM  
NIM. 19089197/2019**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2024**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

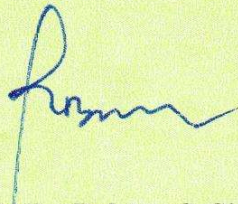
**Judul** : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan terhadap kemampuann *Jump shoot* Atlet Bola Basket Klub YSBA-AGGRESSIVE Lubuk Basung

**Nama** : Wira Maulana Hakim  
**Nim/BP** : 19089197/2019  
**Program Studi** : Ilmu Keolahragaan  
**Departemen** : Kesehatan dan Rekreasi  
**Fakultas** : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2024

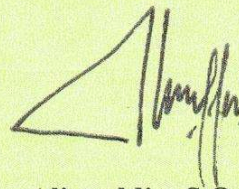
Disetujui Oleh:

**Kepala Departemen**



**Dr. Ridho Bahtra, S. Si., M. Pd**  
NIP. 19870502 201404 1 001

**Pembimbing**



**Alimuddin, S.Or., M.Or**  
NIP. 19910415 201903 1 015

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

**Nama : Wira Maulana Hakim  
NIM : 19089197/2019**

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan  
Departemen Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul**

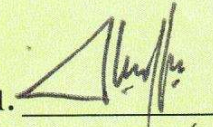
**Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan terhadap  
kemampuann *Jump shoot* Atlet Bola Basket Klub YSBA-AGGRESSIVE  
Lubuk Basung**

**Padang, Februari 2024**

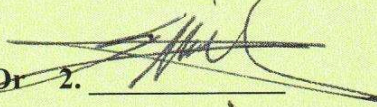
**Nama**

**Tanda Tangan**

**1. Ketua : Alimuddin, S.Or., M.Or**

**1.** 

**2. Anggota : Dr. Nuridin Widya Pranoto, S.Pd., M.Or**

**2.** 

**3. Anggota : Liza, S.Si, M.Pd**

**3.** 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Jump Shoot Atlet Bolabasket Klub YSBA-AGGRESSIVE Lubuk Basung.**”, adalah hasil 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 dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya 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, 31 Januari 2024  
Yang membuat pernyataan



## ABSTRAK

**Wira Maulana Hakim. 2024. "Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan *Jump shoot* Atlet Bola basket Klub YSBA-AGGRESSIVE Lubuk Basung". *Skripsi*. Padang: Program Studi Ilmu Keolahrgaan, Departement Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang**

Masalah dari penelitian ini adalah kemampuan *Jump shoot* atlet Bola basket YSBA-AGGRESSIVE masih belum sesuai dengan yang diharapkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *Jump shoot* atlet Bola basket putra Klub YSBA-AGGRESSIVE Lubuk Basung.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet dari klub Bola basket YSBA-AGGRESSIVE yang berjumlah 44 orang terdiri dari 23 putra dan 21 putri. Sampel seluruh atlet putra klub YSBA-AGGRESSIVE Lubuk Basung. Instrumen penelitian ini melalui tes *vertical jump*, tes *push up*, tes kemampuan *Jump shoot*. Teknik analisa data menggunakan teknik analisis korelasi, korelasi ganda dan koefisien determininasi dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil analisis menunjukkan bahwa: (1) Terdapat kontribusi antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *Jump shoot* atlet Bola basket YSBA-AGGRESSIVE Lubuk Basung sebesar 45,76%. (2) Terdapat kontribusi antara kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *Jump shoot* atlet Bola basket YSBA-AGGRESSIVE Lubuk Basung sebesar 12,31%. (3) Terdapat kontribusi antara daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan secara bersama-sama terhadap kemampuan *Jump shoot* atlet Bola basket YSBA-AGGRESSIVE Lubuk Basung sebesar 49,17%.

**Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai; Kekuatan Otot Lengan; Kemampuan *Jump shoot***

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur kehadiran Allah Subhanahu wata'ala atas berkah, rahmat dan hidayah-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis, sehingga bisa menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul **“Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan *Jump shoot* Atlet Bola basket Klub YSBA-AGGRESSIVE Lubuk Basung”** sebagai syarat untuk melakukan penelitian di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Shalawat beriring salam selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wasallam yang telah membawa umatnya dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang yang penuh dengan pengetahuan, teknologi yang kita rasakan sekarang ini.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada:

1. Bapak Prof, Dr. Nurul Ihsan, M. Pd, selaku Dekan FIK Universitas Negeri Padang yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun kepada penulis.
2. Bapak Dr. Ridho Bahtra, S. Si., M. Pd, selaku ketua Departemen Ilmu Keolahragaan yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun kepada penulis

3. Bapak Alimuddin, S.Or., M.Or selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, nasehat serta saran-saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Bapak Dr. Nuridin Widya Pranoto, S.Pd, M.Or dan Ibuk Liza,S.Si,. M.Pd selaku penguji yang senantiasa memberikan saran, kritikan, masukan serta petunjuk dalam penyempurnaan penulisan skripsi ini.
5. Kedua orangtua ku yang selalu mendoakan yang terbaik serta selalu memberikan dukungan dalam proses penyelesaian skripsi ini dapat terselesaikan.

Rasa hormat dan ucapan terima kasih kepada semua pihak atas segala do'a dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah Subhanahu wata'ala melimpahkan rahmat, taufik dan karunianya dalam setiap kebaikan serta diberikan balasan oleh-Nya, Aamiin.

Padang, Januari 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

|   |            |
|---|------------|
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>                    | <b>i</b>   |
| <b>PERNYATAAN.....</b>                              | <b>ii</b>  |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                | <b>iii</b> |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                          | <b>iv</b>  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                              | <b>iii</b> |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                           | <b>v</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                           | <b>vi</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                        | <b>vi</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                            |            |
| A. Latar Belakang Masalah .....                     | 1          |
| B. Identifikasi Masalah .....                       | 7          |
| C. Pembatasan Masalah .....                         | 7          |
| D. Perumusan Masalah.....                           | 7          |
| E. Tujuan Penelitian.....                           | 7          |
| F. Manfaat Penelitian .....                         | 8          |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>                        |            |
| A. Kajian Teori .....                               | 9          |
| 1. Permainan Bola basket .....                      | 9          |
| 2. Keterampilan <i>Jump shoot</i> Bola basket ..... | 15         |
| 3. Daya Ledak Otot Tungkai .....                    | 19         |
| 4. Kekuatan Otot Lengan.....                        | 22         |
| B. Penelitian Relevan.....                          | 25         |
| C. Kerangka Konseptual.....                         | 27         |
| D. Hipotesis Penelitian.....                        | 28         |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>                    |            |
| A. Jenis Penelitian .....                           | 30         |
| B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian.....    | 31         |



|   |           |
|---|-----------|
| C. Populasi dan Sampel Penelitian.....        | 32        |
| D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data..... | 32        |
| E. Teknik Analisis Data.....                  | 38        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> |           |
| A. Deskripsi Data .....                       | 40        |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis .....       | 47        |
| C. Pengujian Hipotesis .....                  | 49        |
| D. Pembahasan .....                           | 53        |
| E. Keterbatasan Penelitian .....              | 58        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>             |           |
| A. Kesimpulan .....                           | 60        |
| B. Saran .....                                | 60        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                    | <b>62</b> |

## DAFTAR TABEL

|  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| Tabel 1. Populasi Penelitian .....   | 32             |
| Tabel 2. Klasifikasi <i>Vertical jumpTest</i> untuk mengukur tingkat Daya Ledak<br>Otot Tungkai dengan Skala 5 .....   | 34             |
| Table 3. Norma standarisasi untuk Kekuatan otot lengan dengan <i>Push up</i><br>dengan Skala 5 .....   | 35             |
| Tabel 4. Norma standarisasi untuk Kemampuan <i>Jump shoot</i> dengan Skala 5...  | 37             |
| Tabel 5. Tim Pengumpul Data .....  | 38             |
| Tabel 6. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putra .....  | 40             |
| Table 7. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putri .....  | 41             |
| Table 8. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Atlet Putra.....  | 43             |
| Table 9. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Atlet Putri .....   | 44             |
| Table 10. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Jump shoot</i> Atlet Putra .....   | 45             |
| Table 11. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Jump shoot</i> Atlet Putri.....  | 46             |
| Table 12. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data .....  | 48             |
| Table 13. Rangkuman Uji korelasi Koefisien Korelasi antara Daya Ledak<br>Otot Tungkai terhadap Kemampuan <i>Jump shoot</i> .....   | 49             |
| Table 14. Rangkuman Uji korelasi Koefisien Korelasi antara Kekuatan Otot<br>Lengan terhadap Kemampuan <i>Jump shoot</i> .....  | 51             |
| Table 15. Rangkuman Uji korelasi Koefisien Korelasi antara Daya Ledak<br>Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan Secara Bersama-Sama<br>terhadap Kemampuan <i>Jump shoot</i> ..... | 52             |

## DAFTAR GAMBAR

|  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| Gambar 1. Fase-Fase Saat Melakukan <i>Jump shoot</i> .....               | 19             |
| Gambar 2. Kerangka Konseptual .....                                      | 28             |
| Gambar 3. <i>Vertical jumptest</i> .....                                 | 34             |
| Gambar 4. <i>Push Up Test</i> .....                                      | 36             |
| Gambar 5. Tes Kemampuan <i>Jump shoot</i> .....                          | 37             |
| Gambar 6. Grafik Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putra.....      | 41             |
| Gambar 7. Grafik Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putri .....     | 42             |
| Gambar 8. Grafik Histogram Kekuatan Otot Lengan Atlet Putra.....         | 43             |
| Gambar 9. Grafik Histogram Kekuatan Otot Lengan Atlet Putri.....         | 44             |
| Gambar 10. Grafik Histogram Kemampuan <i>Jump shoot</i> Atlet Putra..... | 46             |
| Gambar 11. Grafik Histogram Kemampuan <i>Jump shoot</i> Atlet Putra..... | 47             |
| Gambar 12. Tes <i>Vertical Jump</i> Putra .....                          | 100            |
| Gambar 13. Tes <i>Vertical Jump</i> Putri.....                           | 100            |
| Gambar 14. Tes <i>Push Up</i> Putra .....                                | 101            |
| Gambar 15. Tes <i>Push Up</i> Putri.....                                 | 101            |
| Gambar 16. Tes Kemampuan <i>Jump shoot</i> Putra .....                   | 102            |
| Gambar 17. Tes Kemampuan <i>Jump shoot</i> Putri.....                    | 102            |

## DAFTAR LAMPIRAN

|   | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| Lampiran 1. Data Daya Ledak Otot Tungkai Putra .....  | 69             |
| Lampiran 2. Data Daya Ledak Otot Tungkai Putri .....  | 71             |
| Lampiran 3. Data Kekuatan Otot Lengan Putra.....  | 73             |
| Lampiran 4. Data Kekuatan Otot Lengan Putri .....   | 75             |
| Lampiran 5. Data Kemampuan <i>Jump shoot</i> Putra .....  | 77             |
| Lampiran 6. Data Kemampuan <i>Jump shoot</i> Putri.....   | 79             |
| Lampiran 7. Uji Normalitas Sebaran Data Daya Ledak Otot Tungkai Melalui Uji Liliefors .....     | 81             |
| Lampiran 8. Uji Normalitas Sebaran Data Kekuatan Otot Lengan Melalui Uji Liliefors .....        | 83             |
| Lampiran 9. Uji Normalitas Sebaran Data Kemampuan <i>Jump shoot</i> Melalui Uji Liliefors ..... | 84             |
| Lampiran 10. Pengujian Hipotesis.....   | 87             |
| Lampiran 11. Pengujian Hipotesis 1 .....  | 89             |
| Lampiran 12. Pengujian Hipotesis 2.....   | 91             |
| Lampiran 13. Pengujian Hipotesis 3 .....  | 93             |
| Lampiran 14. Tabel Nilai Kritik L Uji Liliefors .....   | 95             |
| Lampiran 15. Harga kritik Dari Product Moment .....   | 96             |
| Lampiran 16. Luas dibawah Lengkungan Normal Standar dari o ke z .....                           | 97             |
| Lampiran 17. Tabel Persentil Untuk Distribusi t .....   | 98             |
| Lampiran 18. Tabel Persentil Untuk Distribusi f.....  | 99             |
| Lampiran 19. Dokumentasi Penelitian.....  | 100            |
| Lampiran 20. Surat Izin Penelitian.....   | 103            |
| Lampiran 21. Surat Balasan Izin Penelitian.....   | 104            |

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan satu bidang ilmu yang sangat penting dari sekian bidang ilmu penting lainnya, karena dengan berolahraga seseorang akan mendapatkan kebugaran bagi tubuh. Olahraga dibagi menjadi dua kalimat yaitu olah dan raga, olah berarti proses sedangkan raga adalah tubuh atau yang berkaitan dengan fisik. Olahraga juga memberikan suatu kesenangan yang berdampak pada sisi psikologis seseorang. Menurut Pasal 1 ayat 1 Undang-Undang No. 11 Tahun 2022 menyatakan bahwa:

“Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya.”

Tujuan kegiatan olahraga Indonesia yaitu pembinaan prestasi olahraga. Dalam buku Undang-Undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional juga di jelaskan prestasi sebuah olahraga yang dimaksud yaitu sebuah upaya untuk meningkatkan sebuah kemampuan seorang olahragawan untuk meningkatkan derajat dan harga diri suatu bangsa. Prestasi atlet merupakan hasil dari pembinaan yang di berikan kepada atlet melalui latihan-latihan yang terprogram dengan baik dan terarah. Pembinaan dalam olahraga adalah usaha sadar yang dilakukan secara otomatis untuk mencapai tujuan keolahragaan. “Prestasi atlet di pengaruhi oleh banyak faktor-faktor tersebut bisa datang dari dalam (*internal*) dan bisa datang dari luar (*eksternal*). Faktor *internal* meliputi:

kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Sementara faktor *eksternal* adalah faktor yang mempengaruhi atlet yang berasal dari luar atlet itu sendiri seperti sarana prasana, pelatih, pembina, guru olahraga, keluarga, dana, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya” (Syafuruddin, 2011).

Salah satu olahraga yang populer di masyarakat adalah Bola basket, Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang menarik dan menjadi cabang olahraga yang berkembang. Hal ini ditandai dengan banyaknya pertandingan yang di gelar dan juga semakin bervariasinya pertandingan yang di tambahkan dengan unsur hiburan, seperti : *three x three dan strret ball* yang menjadikan olahraga Bola basket dikalangan anak muda menjadi olahraga yang bergengsi. Dalam cabang Bola basket *Jump shoot* merupakan proses penting dalam proses mencetak angka dan merupakan unsur terpenting yang menentukan penyerangan dalam permainan Bola basket. Kemenagan suatu tim dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam finish ing akan tetapi untuk melakukan finishing yang baik dibutuhkan kerja sama tim yang baik. Ada beberapa teknik yang di gunakan dalam permainan Bola basket mulai dari *layup, Jump shoot , under basket* hingga *slam dunk*. Kemampuan melakukan melakukan *layup, Jump shoot , underbasket* dan sebagainya untuk memasukan bola sebanyak mungkin ke dalam kerajang lawan dinamakan dengan penyelesaian akhir. Semakin banyak penyelesaian akhir dari seseorang atau tim, maka semakin besar kemungkinan seseorang atau tim tersebut meraih kemenangan.

Ada beberapa jenis *shooting* dalam permainan Bola basket salah satunya yaitu *Jump shoot*. *Jump shoot* adalah salah satu upaya untuk memasukkan bola ke dalam keranjang sambil melompat. Penembakan *Jump shoot* dilakukan saat melepaskan tembakan ketika lompatan dirasa telah tinggi dan berhenti diudara saat akan turun, selain itu *Jump shoot* efektif dalam membongkar pertahanan lawan.

kondisi fisik adalah faktor utama dalam suatu pertandingan dimana fisik atlet harus bagus. Contoh komponen dasar fisik yaitu seperti muscular terdiri dari daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*) dan koordinasi (*coordination*).

Seorang pemain Bola basket harus menguasai teknik *Jump shoot* yang bagus. Untuk mendapatkan teknik *Jump shoot* yang bagus maka atlet harus memiliki lompatan yang tinggi dan daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan serta koordinasi mata tangan yang baik pada atlet tersebut. Dengan lompatan yang bagus maka tidak mudah untuk di *block* oleh lawan dan bolanya lebih terarah, jika terkena *foul* dapat menghasilkan *free throw* dan jika bolanya *foul* dan masuk bisa juga menghasilkan *point and one*.

Permainan Bola basket tentunya tidak terlepas dari teknik dasar permainan, salah satunya adalah *shooting* dengan baik merupakan ancaman yang berbahaya bagi lawan-lawannya karena dengan mudah memasukan bola ke *ring* dan menghasilkan point untuk tim. Oleh karena itu, unsur menembak ini harus di pelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan keterampilannya

dengan latihan. Salah satu jenis tembakan yang penting dalam permainan Bola basket guna untuk memasukan bola kedalam keranjang yaitu *Jump shoot* . *Jump shoot* merupakan tembakan yang sangat efektif yang sulit dibendung oleh lawan, maka perlu dimahirkan menjadi penguasaan para pemain, umumnya para penembak *Jump shoot* yang sudah baik baru melepaskan tembakan saat loncatan mencapai titik tertinggi.

Klub YSBA-AGGRESSIVE adalah salah satu klub Bola basket yang berada di Kabupaten Agam, tepatnya di kecamatan Lubuk Basung. Klub YSBA-AGGRESSIVE didirikan tanggal 1 desember 2017. YSBA-AGGRESSIVE didirikan karena sudah tidak aktifnya beberapa klub Bola basket yang berada di kecamatan Lubuk Basung. Ibu kota kabupaten Agama terletak di kecamatan Lubuk Basung. Atlet yang tergabung di dalam klub YSBA-AGGRESSIVE terbagi menjadi dua kelompok yaitu putra dan putri. Rabu, sabtu, minggu di bagi untuk latihan atlet putra, sedangkan latihan putri dilakukan pada hari selasa, jumat dan minggu.

Di samping itu juga terdapat faktor yang mempengaruhi tingkat keterampilan *Jump shoot* atlet itu masih rendah yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu terdapat dalam diri atlet itu sendiri dimana saat latihan masih melakukan gerakan-gerakan yang salah, sedangkan faktor eksternal yaitu faktor yang mempengaruhi atlet dari luar seperti dukungan dan semangat dari orang-orang terdekat atlet, dan cuaca sangat mempengaruhi di karenakan terjadi hujan maka atlet yang berada jauh dari lokasi latihan akan



mengalami kesulitan dalam untuk pergi latihan dan lapangan Bola basket di lokasi pun masih *outdoor*.

Pada uraian di atas perlu adanya solusi terkait masalah yang di hadapi, dengan melakukan beberapa tes daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan dalam sesi latihan atlet guna meningkatkan kemungkinan keberhasilan dan dapat melakukan gerakan secara benar.

Berdasarkan observasi, peneliti melihat pada saat Kejuaran Bola basket Wali Kota SOLOK tanggal 12 Juli 2023 atlet dari klub YSBA-AGGRESSIVE sering gagal melakukan *Jump shoot* , Setiap serangan yang dilakukan sering mengalami kegagalan terutama saat melakukan *Jump shoot* , sehingga poin yang di ciptakan dalam pertandingan di Kejuaran Wali Kota SOLOK pada saat melawan klub TAMARA Padang hanya sedikit tercatat atlet melakukan *Jump shoot* selama *quarter* pertama dan kedua kesempatan *Jump shoot* 20 kali percobaan yang masuk hanya 6 kali. Maka Klub YSBA-AGGRESSIVE gugur pada pertandingan tersebut disebabkan karena kurangnya daya ledak otot tungkai pemain yang terlihat mengakibatkan tidak seimbangya atlet untuk melakukan *Jump shoot* didaerah lawan, serta kurangnya kekuatan otot lengan setiap melakukan *Jump shoot* sering tidak tepat sasaran dalam melakukan *Jump shoot* . Apabila hal ini dibiarkan maka prestasi atlet klub Bola basket YSBA-AGGRESSIVE Lubuk Basung akan sulit untuk berkembang dan maju karena kemenangan suatu pertandingan di tentukan oleh jumlah poin yang di hasilkan melalui tembakan yang di buat suatu tim. Apabila setiap pemain tidak memiliki kemampuan *Jump shoot* yang baik diduga atlet Bola basket YSBA-AGGRESSIVE Lubuk Basung tidak dapat bermain dengan baik dan juga sulit

untuk meraih prestasi yang diinginkan. (Sumber : Pelatih Januar) Dengan data diatas hasil pertandingan Klub YSBA-Aggressive bisa di simpulkan rendahnya prestasi Klub YSBA-Aggressive.

Berdasarkan observasi yang telah penulis lakukan di lapangan kemampuan *Jump shoot* atlet Bola basket YSBA-AGGRESSIVE masih belum sesuai dengan yang diharapkan. Hal ini terbukti pada saat-saat penting dalam pertandingan banyak sekali peluang untuk menghasilkan point lewat *Jump shoot* namun beberapa peluang ini kurang bisa dimanfaatkan sebaik mungkin dikarenakan *Jump shoot* yang kurang akurat.

Oleh karena itu penulis melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan yang berperan penting disaat melakukan *Jump shoot*.

Berikut prestasi yang pernah diraih oleh klub YSBA-Aggressive pada beberapa tahun terakhir yaitu :

| No. | KEJUARAAN   | JUARA |
|-----|---|-------|
| 1.  | Kejuaraan Bola basket 3x3 Kota Solok se-Sumatera Barat tahun 2017 (PUTRA)             | 1     |
| 2.  | Kejuaraan Bola basket Sijunjung se-Sumatera Barat tahun 2017 (PUTRA)                  | 3     |
| 3.  | Liga Bola basket se-Sumatera Barat piala Wali Kota Solok tahun 2018 (PUTRA dan PUTRI) | 2     |
| 4.  | Garuda Cup Padang se-Sumatera Barat 2018 (PUTRA)                                      | 2     |
| 5.  | Perbasi Cup se-Sumatera Barat tahun 2018 (PUTRA dan PUTRI)                            | 1     |
| 6.  | Perbasi Cup AGAM se-Agam dan Bukittinggi tahun 2019                                   | 1     |

(Sumber: **Pelatih klub YSBA-AGGRESSIVE Lubuk Basung.**)

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan yang telah dijelaskan dalam latar belakang masalah, masalah yang dihadapi peneliti, dapat diidentifikasi masalah:

1. *Jump shoot* yang masih kurang akurat.
2. Daya ledak otot tungkai masih kurang.
3. Kekuatan otot lengan masih kurang.

## **C. Pembatasan Masalah**

Dari banyaknya masalah yang muncul, maka perlu diadakan pembatasan masalah, agar penelitian ini mendalam pengkajiannya. Adapun pembatasan masalahnya terkait dengan Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan dan Kemampuan *Jump shoot*.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi untuk fokusnya masalah yang di teliti, maka penulis hanya membatasi masalah untuk dapat diajukan pada perumusan masalah yang digunakan yaitu Bagaimana kontribusi daya ledak otot tungkai, kekuatan otot lengan dan kemampuan *Jump shoot* terhadap kemampuan *Jump shoot* pada atlet Bola basket YSBA-AGGRESSIVE Lubuk Basung.

## **E. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui kontribusi antara daya ledak otot tungkai terhadap hasil *Jump shoot* dalam permainan Bola basket klub YSBA-AGGRESSIVE Lubuk Basung.

2. Untuk mengetahui kontribusi antara kekuatan otot lengan terhadap hasil *Jump shoot* dalam permainan Bola basketklub YSBA-AGGRESSIVE Lubuk Basung.
3. Untuk mengetahui kontribusi secara bersama-sama daya ledak otot tungkai, kekuatan otot lengan, dengan kemampuan melakukan *Jump shoot* dalam permainan Bola basket pada atlet putra klub YSBA-AGGRESSIVE Lubuk Basung.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat antara lain :

1. Penulis, sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarajan Olahraga.
2. Orang tua, sebagai pertimbangan agar dapat menimbulkan motivasi latihan atlet.
3. Untuk fakultas Ilmu Keolahragaan, menambah kepustakaan karya ilmiah mahasiswa tentang olahraga Bola basket.
4. Untuk Jurusan Ilmu Keolahragaan sebagai penambah wawasan tentang olahraga Bola basket dan sebagai bahan perbandingan penelitian selanjutnya.