

**HUBUNGAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI  
DENGAN *JUMP SHOOT* ATLET BOLA BASKET PUTRA  
KLUB GLANDER'S KABUPATEN MERANGIN-JAMBI**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**AZWARLISMAN  
NIM. 85438**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2012**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

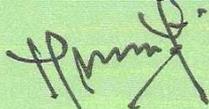
**HUBUNGAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN  
JUMP SHOOT PADA ATLET BOLABASKET PUTRA KLUB  
GLANDER'S KABUPATEN MERANGIN JAMBI**

Nama : Azwarlisman  
Nim/Bp : 85438/2007  
Program Studi : Penjaskesrek  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 06 Desember 2011

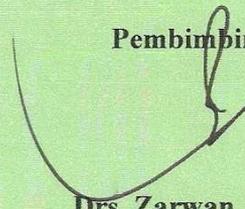
Disetujui Oleh:

**Pembimbing I**



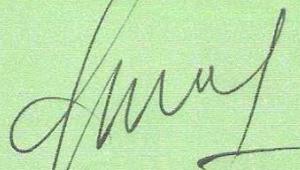
**Drs. Madri M, M.Kes, AIFO**  
NIP. 196009161984031002

**Pembimbing II**



**Drs. Zarwan, M.Kes**  
NIP. 196112301988031003

**Mengetahui .  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**



**Drs. Yulifri, M. Pd**  
NIP : 195907051985031002

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

Judul : Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Dengan *Jump Shoot* Atlet Bola Basket Putra Club Glander's Kabupaten Merangin-Jambi

Nama : Azwarlisman

Bp/Nim : 2007/85438

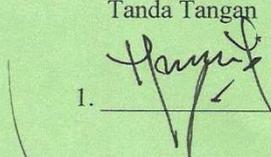
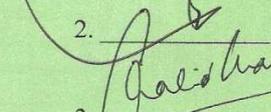
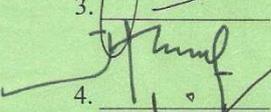
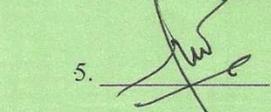
Program studi : Penjaskesrek

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 06 Desember 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Madri M, M.Kes, AIFO	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Zarwan, M.Kes	2. 
3. Anggota	: Dr. H. Chalid Marzuki, MA	3. 
4. Anggota	: Drs. Kamal Firdaus, M.Kes, AIFO	4. 
5. Anggota	: Drs. Suwirman, M.Pd	5. 

## ABSTRAK

Azwarlisman (2012) : Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Dengan *Jump Shoot* Pada Atlet Bola Basket Putra Klub Glander's Kabupaten Merangin-Jambi.

Penelitian ini bertitik tolak dari kurangnya daya tahan kekuatan otot tungkai yang menyebabkan hasil dalam pelaksanaan *jump shoot* atlet bola basket putra club galander's kabupaten Merangin-Jambi yang kurang sempurna. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan daya tahan kekuatan otot tungkai dengan *jump shoot* pada atlet bola basket putra club glander's kabupaten Merangin-Jambi.

Populasi dalam penelitian ini adalah 20 orang atlet putra bola basket club glander's Kabupaten Merangin-Jambi, dan ditarik sampel sebanyak 20 orang, dengan menggunakan teknik total sampling. Pengambilan data menggunakan tes *half squat jump* dan *jump shoot*. Data dianalisis menggunakan statistik korelasi dengan formula produk moment pada taraf signifikan  $\alpha$  0,05. Hipotesis yang diajukan terdapat hubungan yang signifikan daya tahan kekuatan otot tungkai dengan *jump shoot* atlet bola basket putra club glander's kabupaten Merangin-Jambi.

Hasil analisis data yang menunjukkan bahwa hubungan antara daya tahan kekuatan otot tungkai dengan *jump shoot* adalah  $r$  hitung 0,538 >  $r$  tabel 0,444. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa daya tahan kekuatan otot tungkai memiliki hubungan yang berarti dengan hasil *jump shoot*.

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis telah dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul "HUBUNGAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN *JUMP SHOOT* PADA ATLET BOLA BASKET PUTRA KLUB GLANDER'S KABUPATEN MERANGIN-JAMBI"

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangannya. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritikan dan koreksi serta saran yang sifatnya membangun dari para pembaca demi kesempurnaannya.

Dalam penulisan skripsi ini penulis telah banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. Arsil, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membantu dalam penyelesaian akademik.

3. Drs Madri M, M.Kes, AIFO. selaku pembimbing I dan Drs. Zarwan, M.Kes selaku pembimbing II yang telah membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. H. Chalid Marzuki, MA, Drs. Suwirman. M.Pd dan Bapak Drs. Kamal Firdaus, M. Kes, AIFO selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan-masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Dan Rudi Ermanto selaku pelatih yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di club glander's.

Terakhir penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh rekan-rekan seangkatan dan semua pihak yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu. Atas semua bantuan yang telah diberikan kepada penulis, semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kebaikan yang berlipat ganda.

Padang, 06 Desember 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Hal</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI</b>	
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b>	
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Kegunaan Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORISTIS</b> .....	7
A. Kajian Teori.....	7
1. Sejarah Permainan Bola Basket.....	7
2. <i>Jump shoot</i> .....	9
3. Daya tahan ( <i>endurance</i> ) Kekuatan Otot Tungkai.....	15
B. Kerangka Konseptual.....	19

C. Hipotesis.....	20
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>21</b>
A. Jenis Penelitian.....	21
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	21
C. Populasi dan sampel.....	21
1. Populasi.....	21
2. Sampel.....	21
D. Jenis Dan Sumber.....	22
1. Jenis Data.....	22
2. Sumber Data.....	22
E. Instrumen Penelitian.....	22
F. Teknik Pengumpulan Data.....	27
G. Teknik Analisis Data.....	27
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>29</b>
A. Deskripsi data.....	29
1. <i>Half squat jump</i> .....	29
2. <i>Hasil jump shoot</i> .....	30
B. PENGUJIAN HIPOTESIS.....	32
C. PEMBAHASAN.....	32
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>35</b>
A. Kesimpulan.....	35
B. Saran.....	35

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	36
-----------------------------	----

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1.</b> Rerata Hitung Dan Standar Deviasi Data Penelitian .....	29
2. Distribusi Frekuensi Data <i>Half Squat Jump</i> .....	29
3. Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Jump Shoot</i> .....	30
4. Uji Normalitas Data Penelitian.....	31

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 1.</b> Pelaksanaan <i>Jump Shoot</i> .....	13
2. Struktur Otot Tungkai Bawah 1 .....	17
3. Struktur Otot Tungkai Bawah 2 .....	18
4. Alur Kerangka Konseptual .....	20
5. Test <i>Half Squat Jump</i> 1 .....	23
6. Test <i>Half Squat Jump</i> 2 .....	24
7. Tes Shooting <i>Jump Shoot</i> .....	26

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1. Data Penelitian</b> .....	38
<b>2. Analisis Manual Korelasi Data Penelitian (X) dan (Y)</b> .....	39
<b>3. Tabel Nilai-Nilai ‘r’ Product Moment</b> .....	41
<b>4. Tabel X</b> .....	42
<b>5. Uji Korelasi Dan Penelitian</b> .....	43
<b>6. Deskripsi Dan Uji Normalitas Data</b> .....	44
<b>7. Testee Mengukur Patella Sampel</b> .....	45
<b>8. Sampel Melakukan Test <i>Half Squat Jump</i></b> .....	46
<b>9. Sampel Melakukan Test <i>Jump Shoot</i></b> .....	47
<b>10. Surat Izin Penelitian</b> .....	48
<b>11. Surat Izin Di Kabupaten</b> .....	49

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Permainan bola basket dimainkan dengan tujuan memasukan bola ke keranjang lawan dan dapat mempertahankan bola ke keranjang sendiri. Untuk dapat memasukan bola ke keranjang lawan perlu melakukan gerakan yang baik dan efektif. Salah satunya adalah *jump shoot* (menembak sambil meloncat). M Sajoto (1985 : 22)” mengemukakan bahwa *jump shoot* adalah tembakan yang sangat penting penggunaanya dalam bolabasket. Apabila seorang pemain melakukan tembakan *jump shoot* dengan baik maka ia merupakan ancaman yang berbahaya bagi lawan-lawannya untuk mencetak gol setiap saat apabila ia menguasai bola, sebab pemain itu dapat melakukan tembakan *jump shoot* dari situasi apapun”.

*Jump shoot* merupakan cara atau usaha memasukan bola kedalam keranjang atau ring. Maka teknik tersebut harus dikuasai oleh seseorang untuk menjadi pemain basket. Menurut Sodikoen (1991:94)” mengemukakan bahwa tembakan merupakan sasaran akhir setiap bermain dan keberhasilannya dalam melakukan tembakan”.

Tembakan *jump shoot* ini biasanya dilakukan dengan suatu gerakan yang cepat mengikuti suatu gerakan berhenti yang cepat dalam menerima atau akhir suatu drible. *jump shoot* sebaiknya diberikan setelah tembakan

satu tangan ditempat di kuasai dengan baik dan juga cara berhenti dari keadaan bergerak ke posisi diam dapat dilakukan secara sempurna oleh atlet. Banyak cara atau teknik menembak didalam permainan bola basket, teknik tersebut dapat dibedakan berdasarkan situasi dan kondisi si penembak pada saat melakukan tembakan. Posisi tersebut adalah posisi keadaan diam, sambil melompat (*jump shoot*) dan melayang.

Latihan yang dilaksanakan harus dilaksanakan harus sesuai dengan tujuan dan porsinya. Karena tujuan dari masing-masing latihan tersebut berbeda-beda dalam permainan bolabasket. Untuk meningkatkan *jump shoot* diperlukan latihan gerakan kaki dan tangan yang baik. Atlet yang memiliki gerakan kaki dan tangan yang baik akan dapat melakukan *jump shoot* dengan baik dan dapat melakukan gerakan lain dengan baik seperti *rebounding*, *lay-up*, *pivot* dan lain-lain. Untuk mendapatkan *jump shoot* yang baik dibutuhkan kondisi yang baik. Diantaranya kekuatan dan kecepatan pada otot tungkai bawah.

Pada gerakan *jump shoot* dalam olahraga bolabasket seorang pemain harus memiliki kekuatan otot yang optimal terutama kekuatan otot tungkai bawah dan kekuatan otot lengan karena bagian tubuh inilah yang memberikan pengaruh pada seorang pemain bolabasket dalam melakukan gerakan *jump shoot* ke ring lawan dan menghasilkan poin. Adapun bentuk gerakan antara otot tungkai bawah dan kekuatan otot lengan adalah komponen gerakan yang berbeda, namun keduanya mempunyai satu tujuan kerja yang sama dalam permainan bola basket. Kekuatan otot

tungkai bawah berpengaruh terhadap *daya tahan kekuatan otot tungkai* dan mempunyai hubungan terhadap kemampuan *jump shoot*.

Olahraga Bola Basket berkembang di club Glander's pada tanggal 31 mei 1998, sebagai wadah untuk membina atlit-atlit muda bolabasket merangin yang dipersiapkan untuk Popda, Porseni, Kejurda dan Porprov. Pada kejuaraan antar klub sendiri club glander's baik berhasil mendapatkan juara 1 kejuaraan antar klub Se-kabupaten Merangin maupun diluar Kabupaten Merangin, seperti : Sarolangun, Muaro Bungo, dan Tebo. Namun setiap ajang Porprov, Kabupaten Merangin tidak pernah mendapatkan medali, selalu sebagai kandidat semi finalis.

Berdasarkan penjelasan serta masalah yang ada menurut informasi pelatih dan pengamatan peneliti melalui observasi terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi club glander's yaitu antara lain : Motivasi atlit dalam mengikuti program latihan, Sarana dan Prasarana yang minim, kurangnya atlit memperhatikan gizi, peranan pelatih, Kurangnya kondisi fisik atlit, lemahnya mental atlit serta kemampuan teknik yang masih kurang. Selain itu ada beberapa faktor lain yang lebih menonjol dalam mempengaruhi prestasi, faktor ini meliputi kurangnya *daya tahan kekuatan otot tungkai*, hal ini dapat terlihat masih rendahnya lompatan dalam melakukan tembakan khususnya dalam melakukan *jump shoot*.

Untuk itu agar pelaksanaan *jump shoot* dapat berjalan dengan baik maka dibutuhkan faktor pendukung sebagai penunjang keberhasilan dalam melakukan *jump shoot* yaitu :

- a. Frekuensi pengulangan dilakukan sebanyak mungkin agar menjadi terbiasa dan otomatis dalam melakukan pergerakan
- b. Melakukan gerakan dengan benar.
- c. Melakukan gerakan dari jarak dekat hingga jauh.
- d. Adanya koordinasi gerakan yang baik.

Namun hingga saat ini belum dilihat seberapa besar kondisi yang dimaksud berkontribusi terhadap *jump shoot*. Penelitian ini dirancang untuk membuktikan dan memperoleh gambaran pasti terhadap elemen yang dimaksud dari hasil keterangan *jump shoot*, maka penulis mengangkat judul penelitian tentang hubungan *daya tahan kekuatan otot tungkai* dengan *jump shoot* atlet bolabasket putra club Glander's Kabupaten Merangin-Jambi.

## **B. Identifikasi Masalah**

Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan melakukan *jump shoot* diantaranya:

1. Masih sering dalam melakukan *jump shoot*, bola tidak masuk dalam ring atau tidak tepat sasaran.
2. Masih lemahnya atlet dalam melakukan *jump shoot*.
3. Masih belum berjalanya koordinasi gerakan dalam melakukan *jump shoot*.

## **C. Pembatasan Masalah**

Agar terfokusnya penelitian ini oleh referensi yang ada, dana serta waktu, maka peneliti membatasi hanya melihat hubungan *daya tahan kekuatan otot tungkai* dengan *jump shoot*.

## **D. Perumusan Masalah**

Sesuai dengan identifikasi masalah dan pembahasan masalah yang akan diangkat maka dapat dikemukakan perumusan masalah apakah terdapat hubungan *daya tahan kekuatan otot tungkai* dengan *jump shoot* atlet bolabasket putra club glander's kabupaten Merangin-Jambi.

## **E. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui sejauh mana kemampuan *daya tahan kekuatan otot tungkai* di club glander's kabupaten merangin.

2. Untuk mengetahui kemampuan *jump shoot* di club glander's kabupaten merangin.
3. Untuk mengetahui *daya tahan kekuatan otot tungkai* dengan *jump shoot* atlet bolabasket putra di club glander's kabupaten merangin.

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

Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah :

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan.
2. Sebagai salah satu pedoman bagi pelatih dalam meningkatkan prestasi bolabasket
3. Sebagai bahan bacaan ilmiah di perpustakaan.
4. Sebagai bahan kepustakaan bagi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang