

**KONTRIBUSI KECEPATAN DAN DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI TERHADAP AKURASI *LAY UP SHOOT*
ATLET PUTERA CLUB BOLABASKET BUNGA
SETANGKAI LIMA PULUH KOTA**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelara Sarjana Pendidikan*



**Oleh:
MONA ARDILA
14057**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRAK

Mona Ardila 2009/14057 Kontribusi Kecepatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi Lay Up Shoot Atlet Putera Club Bolabasket Bunga Setangkai Lima Puluh Kota

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *lay up shoot* atlet putera bola basket Kabupaten Lima Puluh Kota. Penelitian ini bertujuan untuk melihat keterkaitan antara elemen kondisi fisik dan besarnya kontribusi kecepatan dan daya ledak otot tungkai dengan akurasi *lay up shoot* atlet bolabasket Club Bunga Setangkai Lima Puluh Kota.

Jenis penelitian korelasional. Populasi seluruh atlet putra yang mengikuti latihan bolabasket di Club bungsetangkai limapuluh kota yang berjumlah 15 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Instrument yang digunakan untuk variabel kecepatan, daya ledak otot tungkai, dan akurasi *lay up shoot* adalah lari 30 M, vertical jump, dan tes akurasi *lay up shoot*. Data dianalisis dengan korelasi sederhana dan berganda untuk mengetahui hail kontribusi ditentukan dengan koefisien determinasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: **(1)** terdapat hubungan signifikan kecepatan dengan akurasi *lay up shoot*, $r_{hitung} = 0.574 > r_{tabel} = 0.514$, $T_{hit} = 2.5260 > T_{tab} = 0.514$, nilai determinasi (r^2) = 0.574, artinya elemen kecepatan berkontribusi 32.94% dengan akurasi *lay up shoot*, **(2)** terdapat hubungan signifikan daya ledak otot tungkai dengan akurasi *lay up shoot*, $r_{hitung} = 0.683 > r_{tabel} = 0.514$, $T_{hit} = 2.834 > T_{tab} = 0.514$, nilai determinasi (r^2) = **0.683**, artinya elemen daya ledak otot tungkai berkontribusi 46.64% terhadap akurasi *lay up shoot*, dan **(3)** Dari hasil perhitungan diperoleh koefisien korelasi ganda (uji F) didapat $F_{hitung} = 8.14$ sedangkan F_{tabel} diperoleh dengan $N - K - 1/15 - 2 - 1 = 12$ sebesar 2.70, $F_{hitung} > F_{tabel}$, jadi terdapat hubungan secara bersama-sama antara kecepatan dan daya ledak otot tungkai terhadap akurasi *lay up shoot* dengan r_{hitung} sebesar 0.835 serta kontribusi sebesar 69.72%, hal ini berarti 30.28 % lagi akurasi *lay up shoot* atlet putera club bolabasket bunga setangkai Lima Puluh Kota disubangkan oleh variable lain.

Kata Kunci: kecepatan dan daya ledak otot tungkai.

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis haturkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-NYA jualah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul: **“Kontribusi Kecepatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Akorasi *Lay Up Shoot* atlet Putera club Bolabasket Bunga Setangkai Lima Puluh Kota”**.

Tujuan penelitian ini adalah untuk memenuhi sebahagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapat sumbangan baik materi maupun moril dari berbagai pihak untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram sebagai Rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Drs. Arsil, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
3. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd sebagai ketua jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
4. Bapak Drs. Qalbi Amra, M.Pd selaku Pembimbing I dan Drs. Zarwan M. Kes selaku Pembimbing II, yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan untuk membimbing penulis dalam penulisan skripsi.
5. Bapak Drs Yulifri M.Pd, Drs. Willadi Rasyid M.Pd, Drs. Edwardsyah M.Pd, dosen penguji yang telah meluluskan penulis dalam sidang skripsi.

6. Seluruh staf pengajar jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Pelatih Bola Basket, peserta pelatihan yang mengikuti latihan bola basket di BS-BBC Kabupaten Lima Puluh Kota yang telah membantu penulis pada saat penelitian.
8. Teristimewa buat Alm Ayahanda dan Ibunda, kakak serta adik-adik tercinta yang memberikan semangat hingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.
9. Teman-teman BP 2009 yang telah membantu penulisan skripsi ini.

Semoga sumbangan dan bantuan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Sebagai penulis pemula, penulis menyadari banyak terdapat kesalahan dan kekhilafan dalam penulisan skripsi ini, tentunya saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan sekali demi kesempurnaan di masa yang akan datang, akhirnya pada semua pembaca penulis harapkan semoga apa yang penulis lakukan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian`	5
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	7
1. Bolabasket	7
2. Kecepatan	9
3. Daya Ledak Otot Tungkai	11
4. Bentuk latihan daya ledak otot tungkai	11
5. <i>Lay Up Shoot</i>	17
B. Kerangka Konseptual	24
C. Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Defenisi Operasional	27
D. Populasi dan Sampel	28
E. Jenis dan Sumber Data	29
F. Teknik Pengumpulan Data	29
G. Teknik Analisis Data	35

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	37
B. Pengujian Persyaratan Analisis	41
C. Pengujian Hipotesis.....	42
D. Pembahasan.....	45

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	49
B. Saran.....	49

DAFTAR PUSTAKA	50
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	wHalaman
1. Daftar Nama Atlet Bs-Bbc Limapuluh Kota.....	28
2. Norma daya ledak untuk laki-laki	31
3. Norma Lari 30 meter laki-laki	33
4. Penilaian kemampuan <i>lay up shoot</i>	35
5. Distribusi Frekuensi Variabel kecepatan (X_1)	37
6. Distribusi frekuensi variabel daya ledak otot tungkai (X_2)	38
7. Distribusi Frekuensi Variabel Lay Up Shoot (Y)	40
8. Uji Normalitas Data dengan Uji Lilliefors	41
9. Analisis Korelasi Antara kecepatan dengan akurasi lay up shoot (x_1 -y....	43
10. Analisis korelasi antara ledak otot tungkai dengan lay up shoot. (X_2 -Y)	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot tungkai secara keseluruhan	14
2. Otot-otot tungkai atas	15
3. Otot tungkai bagian bawah.....	16
4. Skema Gerakan <i>Lay Up</i> dari Sisi Kanan.....	18
5. Gerakan <i>Lay Up shoot</i>	19
6. Kontribusi antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan dribel terhadap hasil <i>lay up shoot</i>	25
7. Pelaksanaan tes <i>vertical jump</i>	30
8. Lari 30 M	32
9. Tes lay up shoot	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Hasil Penelitian.....	53
2. Uji Normalitas Liliefors Kecepatan	54
3. Uji Normalitas Liliefors <i>daya ledak otot tungkai</i>	55
4. Uji Normalitas Liliefors <i>lay up shoot</i>	56
5. Uji Hipotesis.....	57
6. Menghitung koefisien korelasi nilai X_1 terhadap Y	58
7. Kontribusi.....	59
8. Menghitung Koefisien Korelasi Sederhana Nilai X_2 Terhadap Y.....	60
9. Uji koefisien korelasi r_{x_2y}	61
10. Korelasi ganda.....	62
11. daftar luas dibawah lingkungan normal standar.....	63
12. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	64
13. Distribusi t	65
14. Product-Moment.....	66
15. Foto responden penelitian	67

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prestasi olahraga telah menunjukkan kemajuan yang pesat, terutama pada beberapa tahun ini. Prestasi yang beberapa tahun lalu sulit dibayangkan sekarang dapat terjadi. Sejumlah atlet mampu memberikan prestasi optimal pada cabang olahraga tertentu. Berbagai club olahraga yang terdapat baik ditingkat pusat, provinsi dan daerah berperan dalam upaya pembinaan atlet dari cabang olahraga yang bersangkutan. Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang Sistem keolahragaan Nasional republik Indonesia Nomor: 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 17 mengatakan bahwa "Prestasi adalah hasil upaya maksimal yang dicapai olahragawan (tim) dalam kegiatan olahraga". Pasal 20 ayat 2 "Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi". Pasal 27 ayat 1: "Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat Daerah, Nasional, dan Internasional".

Berdasarkan pasal-pasal diatas dapat diketahui bahwa Prestasi tidak akan lepas dari pembinaan dan pengembangan dalam cabang olahraga. Hal tersebut merupakan susunan utama yang tidak dapat dihilangkan salah satu bagiannya, ditambah lagi dengan faktor-faktor lain yang mempegaruhi peningkatan prestasi olahraga. Usaha pemerintah Indonesia dalam pembinaan prestasi olahraga tidak hanya dilakukan dipusat saja, tetapi sudah tersentuh ke daerah-daerah ditanah air. Kepada daerah diberi kebebasan untuk mendirikan

club pada setiap cabang olahraga agar dapat membina atlet yang nantinya melahirkan bibit atlet yang bisa berlaga di kejuaraan-kejuaraan dan bisa mengharumkan nama bangsa Indonesia.

Di Kota Padang Sumatera Barat telah berkembang beberapa cabang olahraga prestasi diantaranya adalah: Bola Basket, Sepak Bola, Bola Voli, Tenis Lapangan, Takraw, Bulu Tangkis, Tenis Meja, Wushu, Tarung Drajat, Karate, Silat, Gulat, Senam Aerobik, Senam Lantai, Angkat Berat, Dayung, Taekwondo, Panahan, Renang, Polo Air, dan Atletik. Masing-masing cabang olahraga tersebut telah berhasil membentuk club-club yang siap untuk mendukung daerah mereka masing-masing,

”Olahraga bolabasket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain, tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan, mencegah lawan mencetak angka, bola dioper, dipantulkan kesegala arah sesuai dengan peraturan (Perbasi 2000:15)”. Pada olahraga bolabasket untuk mendapatkan gerakan yang efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar dengan baik. Teknik dasar tersebut yaitu teknik melempar dan menangkap, teknik mendribel bola, teknik menembak, teknik gerakan berporos, teknik *lay up shoot*, teknik *reboun* (Sodikoen, 1992:48)”.

Teknik awalan melakukan melakukan awalan *lay up* ada dua cara yaitu: 1) melalui operan atau passing dari kawan. 2) menggiring bola. Dari kedua awalan tersebut yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah tembakan *lay up* yang bagus, maka harus ditunjang *kecepatan dribling* dan dan keterampilan *underbasket* yang bagus juga. Karna kedua teknik dasar

tersebut sangat penting, maka harus benar-benar dimiliki oleh seorang pemain bolabasket.

Kenyataan dilapangan pada atlet bunga setangkai bolabasket club lima puluh kota kemampuan *lay up shoot* yang dilakukan belum maksimal hasilnya, dimana dari pengamatan yang penulis lakukan penguasaan teknik *lay up* yang dilakukan oleh atlet belum sesuai dengan teori yang ada, disamping itu tumpuan kaki pada saat melakukan *lay up* belum tepat.

Rendahnya kemampuan *lay up* atlet memberikan dampak kepada pergerakan dasar basket, disisi lain belum ditemukan seberapa besar kecepatan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *lay up*. Sehingga tidak sesuai harapan dari kenyataan yang dilihat dari lapangan saat latihan atau pada saat bertanding. Selain dari faktor-faktor yang telah disebutkan di atas ada beberapa faktor lain yang ikut mempengaruhi keberhasilan *lay up shoot* yaitu sebagai berikut "(a) frekuensi diulang-ulang sebanyak mungkin agar menjadi otomatis, (b) pengaturan langkah, (c) gerak dari yang lambat ke yang cepat, (d) sering diadakan pertandingan sebagai pilihan.

Menurut uraian di atas, maka penulis tertarik untuk mengetahui lebih jauh keadaan daya ledak otot tungkai, kecepatandan *lay up shoot*, dan untuk mengetahui apakah ada kontribusi kecepatan dan daya ledak otot tungkai dengan hasil *lay up shoot*, untuk itulah maka pada kesempatan ini penulis mengangkat judul penelitian, yaitu: Kontribusi Kecepatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil *Lay Up Shoot* Pada Atlet Bola Basket Putera Bunga Setangkai Bolabasket Club (bs-bbc) Lima Puluh Kota .

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan judul yang dikemukakan dalam penelitian ini, maka ada beberapa faktor yang ikut berkontribusi kemampuan *lay up shoot* pada permainan bolabasket yaitu :

1. Motivasi atlit
2. Tinggi badan
3. Daya ledak otot tungkai
4. Panjang tungkai
5. Kecepatan
6. Kelincahan
7. Daya tahan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, untuk pencapaian *lay up shoot* yang baik sangatlah banyak faktor-faktor pendukung. Oleh karena keterbatasan yang peneliti miliki maka penelitian ini akan melihat kecepatan dan daya ledak otot tungkai pada atlet putera bolabasket bunga setangkai bolabasket club lima puluh kota.

D. Rumusan Masalah

Telah diuraikan dalam latar belakang masalah, identifikasi masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan dicarikan jawabannya melalui penelitian ini adalah:

- 1) Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan daya ledak otot tungkai dengan *hasil lay up shoot* pada atlet bolabasket putera bunga setangkai bolabasket club lima puluh kota?
- 2) Apakah terdapat hubungan kecepatan pada kemampuan *lay up shoot* atlet bolabasket putera bunga setangkai bolabasket club limapuluh kota?
- 3) Apakah kecepatan dan kontribusi daya ledak otot tungkai secara bersama-sama memberikan hubungan pada kemampuan *lay up shoot* atlet bolabasket putera bunga setangkai bolabasket club limapuluh kota?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Untuk melihat apakah kecepatan dan daya ledak otot tungkai berhubungan dengan *hasil lay up shoot* pada atlet bolabasket putera bunga setangkai bolabasket club limapuluh kota.
2. Untuk melihat apakah kecepatan berhubungan pada *hasil lay up shoot* pada atlet bolabasket putera bunga setangkai bolabasket club limapuluh kota.
3. Untuk melihat hubungan kecepatan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap *hasil lay up shoot* pada atlet bolabasket putera bunga setangkai bolabasket club limapuluh kota.

F. Kegunaan Penelitian

Untuk mengetahui tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini, maka penelitian ini diharapkan berguna :

- 1 Bagi penulis, sebagai bahan dalam melengkapi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana.
- 2 Untuk Fakultas Ilmu Keolahragaan, menambah kepustakaan karya ilmiah mahasiswa tentang olahraga bola basket.
- 3 Penelitian ini diharapkan akan menjadi bahan masukan bagi pelatih dalam rangka menyusun program latihan fisik atlet bolabasket di masa mendatang untuk meningkatkan prestasi cabang olahraga bolabasket.
- 4 Bagi atlet, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti dalam rangka mempersiapkan diri serta meningkatkan kemampuan fisik secara teratur dan terprogram.
- 5 Merangsang peneliti lain untuk melengkapi keterbatasan yang terdapat dalam penelitian ini dengan mengadakan penelitian lebih lanjut.