

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN  
UNDER THE BASKET SHOOT CLUB BINA UTAMA  
KABUPATEN PASAMAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Sebagai Salah  
Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Sains (S.Si)*



Oleh :  
**SOVIA HERLINA**  
2009/14385

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2014**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

Judul : **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Under Basket Atlet basket Club Bina Utam Kabupaten Pasaman**

Nama : **Sovia Herlina**

BP/NIM : **2009/14385**

Jurusan : **Kesehatan dan Rekreasi**

Program Studi : **Ilmu Keolahragaan**

Fakultas : **Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Padang, April 2014

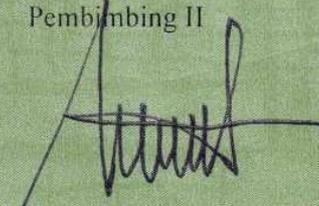
Disetujui oleh:

Pembimbing I



**Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO**  
NIP. 19581018 198003 1 001

Pembimbing II



**Anton Komaini S.Si M.Pd**  
NIP. 19860712 201012 1 008

Mengetahui:

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



**Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO**  
NIP. 19581018 198003 1 001

## Halaman Pengesahan Lulus Ujian Skripsi

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan tim penguji skripsi  
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

### Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Under The Basket Shoot* Atlet Basket Club Bina Utama Kabupaten Pasaman

Nama : Sovia herlina  
NIM/BP : 14385/2009  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

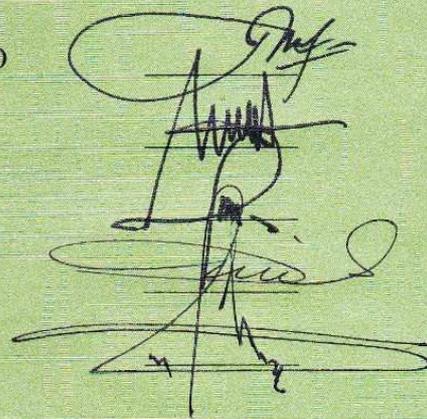
Padang, April 2014

### Tim Penguji

#### NAMA

#### TANDA TANGAN

KETUA : Drs.DidinTohidin,M.Kes.AIFO  
Sekretaris : Anton Komaini S.Si, M.Pd  
Anggota : Drs Syafrizar, M.Pd  
: Drs. Hanif Badri  
: Drs. Abu Bakar

The image shows three handwritten signatures in black ink, corresponding to the names listed in the 'TANDA TANGAN' column. The signatures are written in a cursive style. The top signature is the most prominent, followed by a second signature below it, and a third signature at the bottom.

*Alhamdulillahirabbil'alamiin...*

*Akhirnya bangga bisa wisuda.. skripsi ini di buat dalam suka maupun duka, dari yang mulus sampai yang di coret-core... dari suasana hati yang sedih dan bahagia.. akhirnya selesai meski waktunya lebih lama dari yang semestinya...haaaaaaahaa*

*Kepada Mama Nurlaini dan Papa Ahmad Sanudin Siregar, maafkan aku dari umurku sekarang hanya ini yang bisa tunjukkan. Terima kasih atas semua kucuran keringat dan air mata serta materi dalam membesarkan dan mendidikku. Dari situlah aku belajar untuk selalu ikhlas menerima hari-hari yang ku lalui penuh dengan tangisan. Maafkan anak mu mama and papa dari umurku sekarang aku masih melukai perasaanmu baik yang di sengaja walaupun tidak.. doakan aku selalu agar anak mu ini bisa membahagiakanmu selalu*

*Kepada adikku Edo Oktavianus Saputra terimakasih telah memberi kakak semangat dedek. Walaupun dedek selalu nanya (bilo wisuda na, lah bara tahun ko.? Hahahaha) akhirnya kakak wisuda juga. Hoooreee... dan juga kakak Muhammad satar yang beri tambahan jajan tiap bulan nenek fatimah walaupun kikik ngk masalah sich, nenek tetap siiip.*

*Kepada Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO dan Bapak Anton Komaini, S.Si. M. Pd kedua pembimbingku, terima kasih banyak atas bimbingan dan segala arahan sehingga karya ini dapat kuselesaikan pada waktunya. Kepada Dosen-Dosen penguji terima kasih atas waktu yang telah disediakan.*

*Terakhir, terima kasih kepada teman-teman kost dan teman yang telah menjadi sahabat anak basket bina utama alias IABS (ikatan anak basket stress) dalam segala suka dan duka.*

*Pak abot yang nemenin di saat galau dan nyaman brada d sampingnya...ishhh lina gata...kata2 pak abot yang tak pernah terlupakan "sikola di suguah nyoh, ndk bagandak jo gojo doh"*

*Si lingga putri refni cewek matre yang bisa nya liat cowok dari segi mobilnya, hihihii*

*Si alm wiwi walaupun di tinggal tp kami msh berasa ada, masih ingat ngk wi, smp sma si ingga pergi lihat rumah si cowok udah seneng bangeet apa lg orgnya hahayyy.*

*Si deni wahyuni yang setia banget ama cowoknya ketimbang kita,,hahahaha*

*Si anatoli yang berteman hanya waktu senang aja,,kfu sedih mah susah cari ananya*

*Si tiwi yang tomboy habiss tapi punya pacar juga babang sawal hahahaha petinju amatir.*

*Si marta yang sekarang hanya pacaran aja kerjanya bbang rifchy*

*Si viny n tya yang lama lodingnya*

*Si riri yang suka ngomong judes hanya di blakang kita2 ja..Si cei krang akrab tp asik lah*

*Si wenty pacarnya bbang andi moga langgeng n Si metha kecil2 udah bralek aja*

*Semoga setelah ini teman-teman sekalian juga menyusul jadi sarjana..*

*Kepada orang-orang yang telah berjasa yang tidak tersebut namanya...terima kasih atas segala bantuan dan doa..Semoga Allah SWT yang Maha Kuasa membalas segala amal kebaikan teman-teman semuanya.*

*Amien yarobbal alamin.....*

Do'a ku...  
Aku tidak meminta agar aku bebas dari penderitaan dan cobaan  
Hanya ku minta keberanian dan daya tahan  
Ketika kesepian dan ketakutan menghadang  
Hanya dengan mengingat-Mu ku peroleh perlindungan  
Jangan biarkan diri hamba terasing dari-Mu ya Allah.....  
Jadikanlah aku hamba yang s'lalu dibawah naungan-Mu

Hari ini.....  
Satu bagian dari kehidupan tlah berlalu  
Dengan cinta ku bersujud pada-Mu ya Allah  
Dengan beribu kata syukur yang dapat ku ucapkan  
Karena dengan s'gala izin-Mu lah ku dapat mengubah  
Tangisku dengan senyum kebahagiaan

Terima kasih ya Allah.....  
Terima kasih atas segalanya  
Pada saat ini ku dapat kembali bangkit  
Membawa segenggam harapan yang tlah lama ku perjuangkan  
Walau ku akui ini bukanlah akhir dari perjalanan  
Dihadapanku masih terbentang seribu rintangan  
Ku mohon ridho-Mu ya Allah agar ku tetap tegar.....

Untukmu yang paling ku cintai di dunia ini  
Papa (Ahmad Sanudin Siregar)  
Mama (Nurlaini)  
Ku tak tau lagi kata apa yang dapat ku ucapkan  
Sebagai ungkapan terima kasih dari pengorbanan yang selama ini  
telah engkau berikan  
Bagitu banyak cucuran air mata dan keringat yang engkau cucurkan  
Dengan penuh kesabaran dan ketegaran  
Mengantarkanku memahami kehidupan  
Agar aku kelak menjadi seseorang yang mempunyai pegangan  
Dan sebagai pengganti semua itu  
Izinkanlah aku mempersembahkan hasil karyaku ini sebagai buah dari  
usaha dan Do'a yang s'lalu engkau lafaskan

*Walau mungkin hanya setitik kecil kebahagiaan namun ku ingin  
secuil itu dapat mengukir sekilas senyuman  
Dari penat yang terlalu lama engkau rasakan  
Tak lupa pula buat semua saudaraku yang terkasih  
(Edo Oktavianus Saputra)*

*And the last for my Abot  
Thanks for spirit from you until i can finish my study.....  
Terima kasih atas semangat dan perhatian yang telah kau berikan  
Walau tak jarang ku Sita waktumu  
Namun ku bangga dengan kesabaranmu  
Harapan ku kisah ini berakhir sempurna.....  
Kaulah yang akan terindah.....*

## ABSTRAK

Sovia Herlina 2014 : **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Under The Basket Shoot* Atlet Basket Club Bina Utama Kabupaten Pasaman**

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi di lapangan, bahwa masih rendahnya kemampuan *Under The Basket Shoot* atlet Basket Club Bina Utama Kabupaten Pasaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *Under The Basket Shoot* atlet Basket Club Bina Utama Kabupaten Pasaman.

Jenis penelitian ini tergolong Korelasional yang bertujuan mencari korelasi variabel bebas dengan variabel terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolabasket yang berjumlah 90 orang. Penarikan sampel ditentukan dengan menggunakan teknik purposive sampling yaitu pengambilan sampel berdasarkan tujuan penelitian atau sesuai dengan kebutuhan peneliti yaitu atlet junior perempuan saja karena dari segi umur, dan kemampuan, perempuan sangat membutuhkan *Under the basket shoot*. Oleh karena itu di ambil junior perempuan saja sebanyak 20 orang. Penelitian ini dilaksanakan di bulan januari 2014, sedangkan tempat penelitiannya yaitu di Lapangan Ruko Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. Daya ledak otot tungkai dengan menggunakan tes *fertical jump* dan kemampuan *under the basket shoot*.

Dari hasil analisis data dengan menggunakan *product moment* menunjukkan bahwa : terdapat sumbangan (kontribusi) dan berdasarkan proses pengujian hipotesis daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan *Under The Basket Shoot* Club Bina Utama Kabupaten Pasaman dimana kontribusinya adalah sebesar 24.36%. Hal ini berarti bahwa daya ledak otot tungkai merupakan salah satu faktor yang dominan dalam *Under The Basket Shoot*. Akan tetapi, selain faktor daya ledak otot tungkai masih ada faktor lain yang juga berkontribusi terhadap kemampuan *Under The Basket Shoot* Club Bina Utama Kabupaten Pasaman.

**Kata Kunci : Daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan under the basket shoot.**

## KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis sampaikan ke hadirat Allah SWT, atas Berkat Rahmat dan Karunia serta Izinnya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul : “**Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Under The Basket Shoot* Atlet Basket Club Bina Utama Kabupaten Pasaman**”. Adapun kegunaan dari penulis ini adalah untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana sains ilmu olahraga pada program studi ilmu keolahragaan Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP).

Untuk penulis, menyusun dan menyelesaikan skripsi ini penulis telah berusaha dengan semaksimal mungkin, walaupun banyak hambatan dan kendala-kendala yang penulis temui. Berkat bantuan bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak, semua hambatan dan kendala-kendala dapat diatasi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Namun dengan demikian penulis juga menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kesalahan-kesalahan dan kekurangan serta masih jauh dari kesempurnaan. Karena ini, sepantasnya pada kesempatan ini penulis, mengucapkan terima kasih yang tulus kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Phil Yanuar Kiram, M.Pd. selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kepada penulis untuk mengikuti Program Studi Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian dalam menyusun skripsi ini.

3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO selaku ketua jurusan Kesehatan Rekreasi dan sebagai pembimbing I dan Bapak Anton Kumaini, S.Si. M.Pd pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
4. Bapak Drs. Syafrizar M.Pd, Bapak Drs. Hanif Badri, dan Bapak Drs. Abu Bakar selaku tim penguji yang juga memberikan bimbingan dan memberikan arahan kepada penulis dalam skripsi ini.
5. Bapak/ibu dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mendidik dalam masa perkuliahan dan memberikan motivasi, masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
6. Pelatih Club Bina Utama yang telah memberikan kesempatan untuk mengambil data.
7. Teman di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan anak basket Club Bina Utama Kabupaten Pasaman yang telah membantu dan memberi dorongan semangat kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan untuk itu penulis mengharapkan segala kritik dan saran yang bersifat membangun. Akhirnya penulis berdo'a semoga skripsi ini bermanfaat bagikita semua.

Padang, April 2014

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	9
1. Permainan Bolabasket.....	9
2. Under the Basket Shoot .....	11
3. Daya Ledak .....	16
B. Kerangka Konseptual .....	21
C. Hipotesis .....	22
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	23
C. Defenisi Operasional .....	23
D. Populasi dan Sampel.....	24
E. Jenis dan Sumber Data .....	25

F. Teknik Pengumpulan Data .....	25
G. Instrumen Penelitian .....	25
H. Teknik Analisis Data .....	28
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data Penelitian .....	30
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	32
C. Pembahasan .....	36
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	40
B. Saran .....	40
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>42</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>43</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian .....	24
2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai .....	30
3. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Under the Basket Shoot</i> .....	31
4. Uji Normalitas .....	33
5. Uji Homogenitas .....	34
6. Hasil Analisis Korelasi antara Daya Ledak Otot Tungkai (X) terhadap Kemampuan <i>Under The Basket Shoot</i> (Y).....	35

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Under the Basket Shoot</i> .....	15
2. Bagan Kerangka Konseptual.....	22
3. Tes <i>Vertikal Jump</i> .....	27
4. Histogram Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai .....	31
5. Histogram Frekuensi Kemampuan <i>Under The Basket Shoot</i> .....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai dan Kemampuan <i>Under The Basket Shoot</i> Club Bina Utama Kabupaten Pasaman .....	43
2. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai (X) .....	44
3. Uji Normalitas Kemampuan <i>Under The Basket Shoot</i> (Y).....	45
4. T-Score Data Penelitian .....	46
5. Uji Homogenitas .....	47
6. Uji Hipotesis .....	48
7. Dokumentasi Penelitian .....	50

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan bagian dalam aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk perkembangan jasmani dan rohani yang baik. Dari zaman dahulu sampai zaman sekarang olahraga telah memberi kontribusi positif dan nyata bagi peningkatan kemampuan suatu bangsa. Olahraga dapat membentuk karakter yang positif terhadap perkembangan seseorang.

Dalam undang-undang RI No 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 1 ayat 4. "Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial". Kegiatan olahraga memiliki tujuan yang berbeda, tergantung dari kegiatan pelakunya. Jika seseorang ingin berprestasi pada suatu cabang olahraga tertentu harus ditekuni. Namun seseorang yang tidak menginginkan untuk prestasi, tetapi hanya untuk kebugaran dan jasmani saja, maka yang dilakukan olahraga rekreasi atau olahraga waktu senggang. Di Indonesia, olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani saja, tetapi ajang pembentukan prestasi. Dalam Undang-undang Keolahragaan Nasional RI No 3 Tahun 2005, pada pasal 27 ayat 4 juga menyatakan bahwa :

"pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan sentra pembinaan

olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.”

Salah satu cabang olahraga prestasi adalah bola basket. Bola basket merupakan suatu cabang olahraga yang sangat populer, baik di Indonesia maupun di seluruh Dunia, olahraga ini dimainkan oleh ratusan juta orang di tonton oleh milyaran penonton. Gejala ini erat kaitannya dengan gencarnya tayangan liga bolabasket Amerika atau lebih dikenal dengan NBA (*National Basketball Association*). Dampak dari tayangan ini tidak hanya terdapat di Indonesia, tetapi di seluruh negara di dunia.

Di Indonesia, PERBASI terus berupaya meningkatkan prestasi bolabasket dengan mengadakan berbagai kompetisi secara bertahap dan berjenjang. Kompetisi yang rutin dilaksanakan oleh Perbasi bekerja sama dengan sponsor lainnya yaitu : 1) Indonesian Basketball League ( IBL ), 2) Kompetisi Bolabasket Utama ( KOBATAMA ), 3) Kompetisi Bolabasket Wanita ( KOBANITA ), 4) Liga Basket Mahasiswa ( LIBAMA ), 5) Kejurnas kelompok umur, Kejuaraan Daerah ( KEJURDA ) yang diadakan Pengprov Perbasi, bahkan masih banyak kompetisi atau kejuaraan yang diadakan antar klub, Perguruan Tinggi, dan Sekolah. Seperti yang dikemukakan oleh **Amber** ( 1995 : 7 ) bahwa :

“Permainan bolabasket ini hendaknya dianggap sebagai olahraga yang dapat diajarkan sejak anak masih kecil. Sejak dulu para guru sering kali menunda mengajarkan olah raga ini sampai anak berusia tiga belas atau empat belas tahun. Syukurlah kebiasaan berfikir seperti ini sudah hampir lenyap. Cara berfikir terbaru mengenai bidang pendidikan menyebabkan olahraga bolabasket ini menjadi sangat populer di sekolah-sekolah menengah dimana anak laki-laki dan wanita dapat bermain bersama dalam satu tim”.

Dari kutipan diatas bahwa olahraga bolabasket ini tidak hanya diajarkan pada orang dewasa saja, tapi juga diajarkan pada anak-anak sekolah menengah , dan juga dipertandingkan antar sekolah menengah yang ada di Sumatera Barat.

Bolabasket merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, dan unsur kekuatan, kecepatan, kelenturan dan lainnya. Untuk melakukan gerakan bolabasket secara baik diperlukan kemampuan dasar fisik yang memadai. Dengan kondisi fisik yang baik akan memudahkan melakukan gerakan-gerakan yang lebih sulit. Menurut **Buku Sodikun (1991: 36)** Unsur kondisi fisik yang harus diperhatikan dan dikembangkan dalam bolabasket adalah : 1) daya tahan kardiovaskuler, 2) muscular endurance, 3) kekuatan otot, 4) daya ledak, 5) komposisi tubuh, 6) power.

Kemampuan pemain untuk menampilkan gerakan-gerakan tersebut sangat bergantung kepada penguasaan teknik-teknik dasar yang menunjang permainan ini. Dengan teknik dasar yang baik dan benar maka efisiensi dan efektifitas gerak akan dicapai yang selanjutnya akan membuahkan keterampilan yang berkualitas. Disamping hal tersebut pebolabasketpun dapat dengan mudah mengkombinasikan teknik-teknik dasar ini di dalam situasi yang menunjang permainan tanpa mengalami kesulitan yang berarti. Dengan demikian permainan dapat berjalan dengan baik dan lancar, dan *score* dapat diraih.

Untuk dapat bermain bolabasket seorang atlet harus mengetahui teknik-teknik dasar dalam permainan bolabasket yang dapat dikelompokkan diantaranya: melempar/mengopor (*passing*), dan menangkap (*catching*), mengiring bola (*dribbling*), menembak (*shooting*), berlari (*start*), dan berhenti (*stop*), penguasaan tubuh (*body control*), memoros (*pivot*), dan menjaga lawan (*guarding*).

Sebelum melakukan teknik dasar diatas, maka hal pertama yang dilakukan hendaklah mencoba memegang bolabasket, kemudian raba, pantulkan, lemparkan, dan mainkan, sehingga dapat mengenal karakteristik bola. Gunanya dapat merasakan keras bola, lentingan bola, dan kasarnya permungkaan bola. Cara memegang bola secara benar adalah modal utama untuk melakukan gerakan –gerakan berikutnya. Bola dikuasai dengan dua tangan dimana jari-jari dibuka tapi tidak dipaksakan, telapak tangan tangan tidak mengenai bola. Dengan memegang bola secara benar, maka akan lebih memudahkan untuk melanjutkan gerakan berupa mengopor, mengiring, menembakan, bola dalam *ring*.

Dalam permainan bolabasket ini tidak hanya kemampuan kondisi fisik dan teknik yang harus dikuasai. Mental atlet harus juga dimiliki. Mental seorang atlet pada saat menghadapi pertandingan sangat menentukan tingkat ketegangan yang dialami. Apabila telah memiliki kepercayaan diri secara baik, maka menghadapi pertandingan dengan tenang, yakin dan mantap. Bila keadaan ini telah dicapai berarti usaha meningkatkan prestasi atlet lebih dapat

optimal. Faktor kemenangan tinggal ditentukan oleh regu mana yang lebih unggul atau barangkali faktor lain yaitu keberuntungan.

Salah satu Club Bolabasket yang juga melakukan pembinaan secara kontiniu adalah Club Bina Utama Kabupaten Pasaman. Club Bina utama berdiri tanggal 18 Januari 2008 yang didirikan oleh Desman ST. Atlet-atlet yang mengikuti kejuaraan resmi Kabupaten Pasaman adalah atlet binaan Club Bina Utama. Dari hasil wawancara dengan pelatih yaitu **Edwar Yusuf**. Prestasi yang pernah diraih yaitu : 1) Popda tahun 2008 mendapat mendali Perunggu, 2) kejurda U17 tahun 2009 mendapat mendali emas 3) Porprov tahun 2010 mendapat mendali perunggu. Atlet binaan Club Bina Utama pernah juga dipilih untuk mengikuti kejuaraan Popwil dan Popnas, dan mendapatkan biasiswa Kuliah di Perguruan Tinggi.

Sebelum tiga tahun terakhir ini Club Bina Utama selalu meraih peringkat tiga besar di Sumatra Barat dan tiga tahun terakhir Club Bina Utama mengalami penurunan prestasi. Pertandingan-pertandingan yang diikuti Club Bina Utama tiga tahun terakhir sebagai berikut : 1) kejurda U18 tahun 2011 gugur di penyisihan grup, 2) Popda tahun 2011 gugur di penyisihan grup, 3) Porprov tahun 2012 masuk babak 8 besar, 4) HTT Cup 2013 gugur di penyisihan grup.

Dari masalah di atas, penulis melihat di pertandingan tersebut. Banyak faktor yang mempengaruhi antara lain : 1) Kemampuan dribbling yang masih kurang, 2) Passing yang belum tepat sasaran, 3) Kemampuan shooting yang

rendah, 4) Kondisi fisik atlet yang belum optimal, 5) Perhatian atlet pada gizi makan masih kurang.

Dari sekian banyak faktor, faktor yang sangat mempengaruhi adalah kemampuan *shooting Under basket*. Data yang di peroleh selama pertandingan misalnya 30 kali *shooting* hanya 6 kali yang masuk. Pada saat *shooting* teknik tangan sudah benar tapi yang dipermasalahkan di penelitian ini yaitu kurangnya lompatan dan posisi tubuh yang tidak tepat hal ini mempengaruhi daya ledak otot tungkai. Daya ledak sangat dibutuhkan dalam melakukan *shooting*, karena semakin bagus daya ledak otot tungkai semakin leluasa memasukkan bola dan tinggi rata-rata orang Indonesia yang membuat atlet sangat membutuhkan *under the basket shoot*.

Bertitik tolak dari masalah yang telah diuraikan di atas, maka penulis tertarik untuk mengetahui lebih jauh kemampuan *under the basket shoot* Club Bina Utama Kabupaten Pasaman, dan juga melihat kontribusi dari faktor tersebut yaitu daya ledak otot tungkai.

Sesuai penjelasan di atas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan harapan dapat membantu dalam pemecahan permasalahan dengan judul : “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap kemampuan *under the basket shoot* yang dilakukan pada atlet bolabasket Club Bina Utama Kabupaten Pasaman.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan yang telah diuraikan pada latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi sebagai permasalahan yaitu sebagai berikut :

1. Kontribusi daya ledak terhadap kemampuan *under the basket shoot* pada permainan bolabasket.
2. Kontribusi panjang tungkai terhadap kemampuan *Under the basket shoot* dalam permainan bolabasket.
3. Kontribusi tehnik shooting terhadap kemampuan *under the basket shoot*.
4. Kontribusi kondisi fisik terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai dalam permainan bolabasket.
5. Kontribusi kualitas gizi terhadap daya ledak otot tungkai terhadap *under the basket shoot*.

### **C. Pembatasan Masalah**

Dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah di kemukakan di atas, maka untuk jelasnya fokus masalah perlu dibatasi sebagai berikut: kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *under the basket shoot* Club Bina Utama Kabupaten Pasaman?

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah yang telah di kemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah dalam permainan bolabasket daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan *under the basket shoot* pada atlet Club Bina Utama Kabupaten Pasaman”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini didasarkan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan melakukan *under the basket shoot* dalam permainan bolabasket Club Bina Utama.

## **F. Manfaat Penelitian**

1. Sebagai masukan bagi pengurus bolabasket Club Bina Utama Club Bina Utama dalam mengembangkan olahraga bolabasket
2. Sebagai pertimbangan pelatih bolabasket agar dapat memperhatikan komponen kondisi fisik khususnya daya ledak otot tungkai yang dikaitkan dengan kemampuan *under the basket shoot*
3. Sebagai masukan bagi jurusan kesehatan rekreasi program studi ilmu keolahragaan

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Permainan Bola Basket**

Sebagai pembina olahraga sekolah pendidikan jasmani YMCA di Springfield, Massachusetts, Amerika Serikat Dr.Luther Gullick menyadari timbulnya gejala merosotnya jumlah peserta berbagai jenis latihan senam. **Buku Jon Oliver (2007:16)** Dari faktor tersebut Dr.Luther Gullick menghubungi rekannya di Springfield bernama Dr. James A. Naismith. Pada tahun 1891 keduanya merancang suatu jenis permainan yang dapat dilakukan dimanapun (khususnya diruangan tertutup). Permainan yang diciptakan harus menarik, mudah dipelajari, tidak ada unsur menendang. Maka gerakan bola hanya mengoper (*passing*) dan membawa lari bola sambil memantulkan bola di lapangan (*dribbling*).

Pemainan bolabasket masuk di Indonesia di bawa oleh perantau Tionhoa, bolabasket berkembang di beberapa kota besar seperti Medan, Jakarta, Bandung, Surabaya, Semarang, dan Yogyakarta. Pada PON I tahun 1948 di Solo setelah Proklamasi bolabasket termasuk salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dan diikuti oleh beberapa regu peserta. Sekretaris Komite Olimpiade Indonesia pada tahun 1951, Maladi, mengusulkan kepada Tonny Wen dan Latumeten agar membentuk organisasi bolabasket Indonesia. Pada tanggal 23 Oktober 1951 terbentuklah organisasi

bolabasket di Indonesia yang diberi nama “Persatuan basketball seluruh Indonesia” disingkat “PERBASI”.

Menurut **Jon Oliver (2007:18)** bolabasket adalah

“Olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Keterampilan-keterampilan perorangan seperti tembakan, umpan, *dribble*, dan *rebound*, serta kerjasama tim untuk menyerang dan bertahan adalah persyaratan agar berhasil dalam memainkan olahraga ini. Untuk dapat bermain bolabasket dengan baik maka masing-masing unsur gerakan tersebut harus dipelajari satu persatu, dan selanjutnya perlu adanya koordinasi antara gerakan yang satu dengan gerakan lainnya.”

Kemampuan pemain untuk menampilkan gerakan-gerakan tersebut sangat bergantung kepada penguasaan teknik-teknik dasar yang menunjang permainan ini. Dengan teknik dasar yang baik dan benar maka efisiensi dan efektifitas gerak akan dicapai yang selanjutnya akan membuahkan keterampilan yang berkualitas. Disamping hal tersebut pebolabasketpun dapat dengan mudah mengkombinasikan teknik-teknik dasar ini di dalam situasi yang menunjang permainan tanpa mengalami kesulitan yang berarti. Dengan demikian permainan dapat berjalan dengan baik dan lancar, dan *score* dapat diraih.

Untuk dapat bermain bolabasket seorang atlet harus mengetahui teknik-teknik dasar dalam permainan bolabasket yang dapat dikelompokkan diantaranya: melempar/mengopor, (*passing*) dan menangkap (*catching*), mengiring bola (*dribbling*), menembak (*shooting*), berlari (*start*), dan berhenti (*stop*), penguasaan tubuh (*body control*), memoros (*pivot*), dan menjaga lawan (*guarding*).

Sebelum melakukan teknik dasar diatas, maka hal pertama yang dilakukan hendaklah mencoba memegang bolabasket, kemudian raba, pantulkan, lemparkan, dan mainkan, sehingga dapat mengenal karakteristik bola. Gunanya dapat merasakan keras bola, lentingan bola, dan kasarnya permungkaan bola. Cara memegang bola secara benar adalah modal utama untuk melakukan gerakan-gerakan berikutnya. Bola dikuasai dengan dua tangan dimana jari-jari dibuka tapi tidak dipaksakan, telapak tangan tangan tidak mengenai bola. Dengan memegang bola secara benar, maka akan lebih memudahkan untuk melanjutkan gerakan berupa mengopor, mengiring, menembakan, bola dalam *ring*.

## 2. Under the basket shoot

Menembak merupakan cara atau usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau *ring*. Menembak (*shooting*) adalah salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seseorang untuk menjadi pemain basket. Menurut **Kosasih (2008:46)** *shooting* adalah *skill* dasar bolabasket yang paling dikenal dan digemari, karena setiap pemain mempunyai naluri untuk mencetak skor. Dapat dilihat ketika bola diberikan kepada pemain yang berada di lapangan sendirian kemungkinan besar dia akan melakukan sedikit *dribble* lalu *shooting*.

Yang dapat mempengaruhi shooting antara lain aspek fisik dan aspek mental. Aspek mental adalah faktor yang paling penting untuk di kuasai dalam shooting skill. Aspek mental ada 2 yaitu: 1) konsentrasi adalah mampu menjaga fokus dalam permainan, melalui latihan yang serius. 2) percaya diri

berhubungan dengan keberanian. Aspek fisik yaitu keseimbangan pada saat melakukan shooting sangatlah penting. Tanpa memiliki keseimbangan tubuh yang baik dan terjaga, shooting yang baik pun tidak tercipta. Shooter yang baik akan memiliki feeling dan penglihatan yang baik, selalu fokus terhadap target, memiliki ritme yang baik antara melihat, targeting, shooting pasca shooting. Dan gabungan dari posisi kaki yang tepat, body balance yang terjaga, sudut siku yang baik, dan penglihatan yang sempurna. semua dilakukan dengan ritme yang terjaga.

Agar seorang pemain bisa menjadi *shooter* yang baik diperlukan penguasaan teknik yang matang dalam jangka waktu yang lama. Oleh karena itu, pemain tersebut harus menikmati latihan *shooting*-nya, sehingga pemain tersebut akan terus-menerus melakukan latihan *shooting* tanpa merasa jenuh atau bosan.

Banyak cara atau teknik menembak (*shooting*) di dalam permainan bolabasket, teknik tersebut dapat dibedakan berdasarkan situasi dan kondisi si penembak pada saat melakukan tembakan. Posisi tersebut adalah posisi dalam keadaan diam, sambil melompat (*jump shoot*), melayang, dan berlari. Sedangkan kemampuan atau kondisi seseorang dalam melakukan tembakan dengan baik dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain:

**a. Kondisi fisik**

Kondisi fisik merupakan keadaan fisik dan psikis seseorang untuk mencapai tujuan. *Buku Agus (2008:5)* mengemukakan sebagai berikut :(1) Kekuatan atau *strength*, (2) Daya tahan atau *endurance*, (3) Daya ledak atau

*muscular power*, (4) Kecepatan atau *speed*, (5) Kelentukan atau *fleksibility*, (6) Keseimbangan atau *balance*, (7) Koordinasi atau *coordination*, (8) Kelincahan atau *egility*, (9) Ketepatan atau *accuracy* dan (10) Reaksi atau *Reaction*.

Komponen kondisi fisik yang di butuhkan dalam melakukan tembakan (*shooting*) diantaranya adalah (1) Kekuatan otot lengan untuk melakukan tembakan yang kuat dan tepat serta kekuatan otot kaki untuk menambah koordinasi gerakan, (2) Koordinasi mata tangan di butuhkan untuk mengarahkan bola kedalam keranjang, (3) Daya tahan di butuhkan untuk melakukan intensitas gerakan tanpa merasa lelah, (4) Kecepatan reaksi di butuhkan untuk dapat bergerak dan merespon dengan cepat rangsangan yang datang, (5) Mental dalam bermain bolabasket.

#### **b. Teknik**

Teknik adalah cara-cara tertentu yang sistematis untuk dikembangkan dalam prakteknya, guna melakukan kegiatan yang efektif, maksudnya kesesuaian cara-cara tersebut untuk mencapai tujuan. Menurut **Ahmadi (2007:18)** :

“Teknik menembak (*shooting*) dapat dilakukan dengan cara, antara lain : (1) tembakan satu tangan (*one hand set shoot*) sikap badan waktu akan menembak bola berdiri tegak, keki sejajar atau kaki kanan di depan dan kaki kiri dibelakang, sementara kaki ditekuk, (2) tembakan dua tangan, sikap badan saat melakukan tembakan adalah badan tegak, kedua kaki dibuka, sejajar, (3) tembakan *lay-up*, tembakan yang dilakukan dengan cara dekat sekali dengan keranjang basket seolah bola diletakkan kedalam keranjang basket yang didahului gerakan dua langkah”.

### c. Mekanika

Menurut **Wendra (2008:17)** : mekanika dasar adalah dasar dari melakukan gerakan *shooting* dengan baik. Mekanika dasar diantaranya: (1) pandangan, (2) keseimbangan tubuh, (3) posisi tangan, (4) penjajaran siku dalam, (5) irama menembak, dan (6) *follow through* (penyelesaian akhir).

Salah satu teknik menembak yang sering terjadi dalam permainan bolabasket yaitu *under the basket shoot*. Menurut **Oliver (2007:18)** sering digunakan *under the basket shoot* ketika seorang pemain penyerang yang berada di dekat ring basket menerima sebuah umpan, merebut bola dari *rebound*, atau melakukan *jump-stop* setelah melakukan *dribble-drive* ke arah *ring* basket. Biasanya para pemain bertahan terdekat mencoba mendekati untuk mencuri atau mem-*block* bola, maka diperlukan tangan yang kuat untuk mempertahankan bola sambil berusaha melakukan. Perlu diperhatikan bahwa *under the basket shoot* tekniknya harus dikuasai dengan tangan kanan dan tangan kiri. Gerakan *under the basket shoot* hampir sama dengan gerakan *shooting* yang lainnya, yang membedakan hanya jarak saat melakukannya. *Under the basket shoot* dilakukan di bawah *ring*. Persentase masuknya bola sangat besar karena dilakukan dekat sekali dengan keranjang dan juga menggunakan papan pantul.

*Under the basket shoot* ini biasanya dilakukan dengan suatu gerakan yang cepat mengikuti suatu gerakan berhenti dalam waktu yang cepat pula ketika menerima atau menghentikan suatu *dribble*. Menurut **Wendra (2008:18)** :

“Pelaksanaan dari gerakan *under the basket shoot* dapat dilakukan sebagai berikut: (1) tentukan titik atau tempat di bawah ring untuk berhenti dan menembak, (2) giring bola dengan cepat ke arah titik tersebut atau berdiri pada titik tersebut untuk menerima operan, (3) bola ditangkap dengan kedua tangan dan dipegang di depan dada atau diangkat di atas kepala dan berhenti pada titik yang telah ditentukan dengan menekukkan kedua lutut (posisi sama pada tembakan satu tangan di tempat), (4) pada posisi ini melompatlah ke atas (tidak ke depan) dengan menolakkan kedua kaki secara serempak dengan kuat, (5) lepaskan bola pada saat titik tertinggi pada lompatan dengan gerakan yang cepat dari pergelangan dan jari tangan. Sebaiknya bola dipantulkan ke papan pantul supaya kemungkinan masuknya lebih besar, dan (6) mendaratlah pada titik tempat melompat dengan keseimbangan yang baik, yaitu dengan cara mendaratkan kedua kaki yang dibuka selebar bahu dan kedua lutut agak ditekuk”.

Kemudian Menurut **Oliver** (2007:18):

“Untuk sebuah *under the basket shoot* posisikan bola di antara kedua tangan. Melompatlah dengan kuat dengan kedua kaki sebagai tumpuan. Saat tubuh melayang, julurkan kedua lenganmu ke arah *ring* dan papan pantul, sehingga bola dipeganag pada posisi yang tinggi. Ketika kamu mencapai puncak lompatan, pindahkan bola dengan lembut dari kedua tangan ke telapak jari tangan yang akan digunakan untuk menembak, gunakanlah lengan serta sikut yang tidak melakukan tembakan untuk melindungi dari para pemain bertahan. Pada titik puncak lompatanmu, lepaskan bolabasket dengan lembut dari tangan kea rah titik sasaran di papan. Lakukanlah dengan lembut, sehingga bola tidak terlalu keras memantul dari papan. Pertahankan kontak mata dengan titik sasaran sampai bola benar-benar telah menyentuh papan dan masuk ke *ring* basket.”

Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat dari gambar di bawah ini:



**Gambar 1.**  
**Under The Basket Shoot**

Dari pelaksanaan tembakan *under the basket shoot* ini sering terjadi kesalahan-kesalahan yang akan dilakukan oleh atlet seperti lompatan kurang tinggi, melepaskan bola sejalan dengan lompatan, bola di samping kepala, keseimbangan belum mantap, dan melepaskan bola bersamaan dengan naiknya badan ke atas (sebelum mencapai titik tertinggi). Untuk mengurangi kesalahan-kesalahan yang dijelaskan di atas perlu ditingkatkan latihan yang lebih mengarah kepada gerakan *under the basket shoot* dan latihan daya ledak otot tungkai sehingga *under the basket shoot* dapat dilakukan dengan sempurna.

### **3. Daya Ledak**

#### **a. Pengertian daya ledak**

Daya ledak merupakan salah satu dari komponen yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang itu dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya.

Banyak cabang yang memerlukan daya ledak untuk melakukan aktivitas dengan baik. Dalam beberapa cabang olahraga seperti : bola voli, bola basket, atletik, tinju, senam, dan sebagainya merupakan kegiatan yang membutuhkan daya ledak yang betul-betul baik dalam pelaksanaannya. Menurut **Tanaka** dalam **Agus (2008:82)** mengemukakan bahwa daya ledak sangat berperan dalam usaha-usaha pelolosan final sprint. Beberapa pendapat yang memberikan pengertian daya ledak adalah kemampuan menampilkan mengeluarkan kekuatan secara explosif dengan cepat dan merupakan

perpaduan dari kekuatan, kecepatan dan kontraksi otot secara dinamis dalam waktu yang sangat singkat.

Selanjutnya menurut **Harre** dalam **Apriagus (2008:83)** daya ledak adalah kemampuan olahragawan untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi tinggi. Kontraksi tinggi diartikan sebagai kemampuan otot yang kuat dan cepat dalam berkontraksi. Pendapat yang senada dari **Jansen** dalam **Apriagus (2008:83)** mengemukakan semua gerakan *explosif* yang maksimum secara langsung tergantung pada daya. Daya otot adalah sangat penting untuk menampilkan prestasi yang tinggi.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli dan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan objek momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu *explosif* yang utuh untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.

#### **b. Daya ledak otot tungkai kaki**

Daya ledak otot tungkai kaki dapat didefinisikan sebagai suatu kemampuan dari kelompok otot untuk menghasilkan kerja dalam waktu yang sangat cepat. Daya ledak otot tungkai kaki adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi. Elemen kondisi ini merupakan produk dari kemampuan kekuatan dan kecepatan. Menurut **Javier** dalam **Basirun, (2006:89)** “Daya ledak otot tungkai kaki adalah kemampuan otot melakukan kerja secara cepat atau salah satu elemen kemampuan materi yang banyak dibutuhkan dalam olahraga,

terutama olahraga yang memiliki unsur lompat atau loncat, lempar, tolak, dan *sprint*". Berdasarkan kutipan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa daya ledak otot tungkai kaki adalah kemampuan otot-otot dalam berkontraksi untuk menghasilkan suatu kekuatan dalam waktu yang sangat cepat. Otot tungkai kaki secara anatomi adalah otot yang terletak dari tonjolan pada paha sampai tumit sebelah luar.

Dalam penelitian ini akan dilihat dan memperhatikan bahwa untuk gerakan *under the basket shoot* sangat butuh daya ledak, karena saat melakukan gerakannya memerlukan daya ledak otot tungkai kaki yang baik.

**c. Faktor yang mempengaruhi daya ledak**

Menurut **Nosseck** dalam **Apriagus (2008:85)** faktor yang mempengaruhi daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi.

1) Kekuatan.

Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. **Harre** dalam **Apriagus (2008:85)** membagi kekuatan, yaitu kekuatan maksimal, kekuatan daya ledak, kekuatan daya tahan. Faktor fisiologis yang mempengaruhi kekuatan kontraksi otot dalam usia, jenis kelamin dan suhu otot. Disamping itu faktor yang mempengaruhi kekuatan otot sebagai unsur daya ledak adalah jenis serabut otot, luas otot rangka, jumlah *cross bridge*, sistem metabolisme energi, sudut, sendi, dan aspek psikologi.

## 2) Kecepatan

Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin. Menurut **Matthews (1978)** kecepatan dibagi dalam satuan gerak suatu kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin. Di samping itu kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Menurut **Astrand (1996)** faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah kelenturan, tipe tubuh, usia, dan jenis kelamin.

### d. Tes daya ledak

Untuk mengetahui daya ledak otot harus mengandung unsur kekuatan dan kecepatan serta jarak sebagai dasar pengukuran, para ahli bidang dan olahraga menggunakan instrumen untuk mengukur daya ledak otot meliputi : Tes untuk anggota gerak bawah (*lower ekstremiti*) dan anggota gerak atas (*upper ekstremiti*). **Barry (1986)** mengemukakan bentuk tes daya ledak adalah *Standing jump (long jump)*, *vertical arm pull test (distance)*, dan *two hand medicine ball put*.

Meskipun bola basket merupakan tim namun penguasaan teknik dasar individual sangatlah penting, *shooting, passing, dribbling, rebounding, defending*, bergerak dengan bola maupun tanpa bola adalah teknik dasar yang harus dikuasai dan didukung oleh kemampuan kondisi fisik. Bolabasket merupakan kegiatan dengan kekuatan dan waktu yang sangat singkat sehingga pemain menghabiskan energi dalam waktu yang singkat.

**e. Peran daya ledak terhadap bola basket**

Meskipun bolabasket merupakan permainan tim, namun penguasaan teknik dasar *individual* sangatlah penting. *Shooting, passing, dribbling, rebounding, defending*, bergerak dengan bola maupun tanpa bola adalah teknik dasar yang harus dikuasai dan didukung oleh kemampuan kondisi fisik. Karena itu faktor kondisi fisik sangat menentukan di dalam permainan bolabasket. Persyaratan untuk melakukan setiap teknik di atas, adalah kemampuan kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, dan daya ledak.

Daya ledak merupakan salah satu komponen fisik yang memegang peran utama dalam bermain, terutama mengatur seluruh bagian tubuh dalam posisi siap untuk bergerak dengan cepat. Kecepatan merupakan suatu keuntungan jika masih mampu untuk melakukannya dengan benar. Kecepatan dan ledakan otot tungkai mengacu pada kecepatan gerakan dalam menampilkan keahlian atau prestasi. Kondisi ini sangatlah bersifat spesifik seperti ledakan dan kecepatan gerakan kaki saat bertahan, *rebound, shooting*, dan melakukan perubahan arah dalam tempo waktu yang sangat singkat.

Bolabasket merupakan kegiatan dengan kekuatan dan waktu yang singkat, sehingga pemain menghabiskan *energy* dalam waktu yang singkat. Kecepatan dan daya ledak berhubungan erat dengan gerakan-gerakan kaki yang merupakan pondasi dari semua keahlian dasar dalam bermain. Di sisi lain, daya ledak sangat berperan dalam pelaksanaan berbagai aspek teknik secara tiba-tiba. Gerakan bertahan, menyerang, maupun melakukan antisipasi

dari berbagai kemungkinan, menggagalkan halangan lawan (*move off screen*) memotong pada ring basket dan menghindar dari penahanan ketika akan melakukan loncatan menyerang.

**Brittenham (2002:4)** menjelaskan bahwa dari tingkat SMU hingga tingkatan yang lebih tinggi, permainan bolabasket modern membutuhkan kekuatan-kemampuan untuk membentuk dan mengeluarkan kekuatan maksimal. Pemain masa kini harus siap kontak. Para pemain yang sukses cukup berotot untuk melompat, menembak setelah dicurangi, *post up*, bertarung, dan menyiapkan posisi untuk *rebound*. Kekuatan yang cukup juga diperlukan untuk pencegahan lukadan sangat penting sebagai komponen kebugaran. Dari penjelasan Brittenham tersebut dapat diketahui bahwa kekuatan sangat diperlukan untuk melakukan *shooting*.

## **B. Kerangka Konseptual**

Berdasarkan kajian teori di atas dapat dijelaskan bahwa dalam permainan bolabasket ada beberapa teknik dengan menggunakan bola yang harus dikuasai untuk menjadi seorang atlet yang berprestasi, salah satunya adalah teknik *shooting*. *Shooting* berguna untuk mencetak point. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *shooting*, diantaranya daya ledak otot tungkai.

Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam melakukan *under the basket shoot*. Tes untuk daya ledak otot tungkai tes *vertikal jump* dan *under the basket shoot* dengan tes melakukan *shooting*. Tanpa memiliki daya ledak otot tungkai yang baik maka

akan sangat mempengaruhi *under the basket shoot* sehingga sulit untuk memasukkan bola ke dalam *ring*.

Salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi bolabasket adalah kemampuan dalam melakukan *under the basket shoot* atlet Club Bina Utama itu sendiri, jadi dapat dikatakan bahwa terdapat kontribusi yang berarti antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *under the basket shoot*.

Gambaran secara konseptual yang jelas dapat diperhatikan gambar berikut :



**Gambar 2.**  
**Bagan Kerangka Konseptual**

### **C. Hipotesis**

Dalam penelitian ini dapat hipotesis sebagai berikut : terdapat kontribusi yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *under the basket shoot* dalam permainan bola basket?

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

Bahwa terdapat kontribusi antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *Under The Basket Shoot* Club Bina Utama Kabupaten Pasaman di kategorikan masih lemah.

#### B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam melakukan *Under The Basket Shoot* yang baik dalam cabang basket yaitu :

1. Para pelatih disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang aspek daya ledak otot tungkai dalam menjalankan program latihan, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan dalam melakukan lompatan *Under The Basket Shoot* yang baik dalam cabang basket.
2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya kemampuan *Under The Basket Shoot*, peneliti menyarankan pada para pelatih untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat meningkatkan kemampuan *Under The Basket Shoot*.

3. Para atlet agar memperhatikan faktor daya ledak otot tungkai serta untuk dapat melakukan latihan kondisi fisik yang lain di dalam menunjang keberhasilan dalam *Under The Basket Shoot*.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kemampuan *Under The Basket Shoot* dalam cabang basket.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Agus, Apri dan Bafirman. 2007. *Pembentukan Kondisi Fisik. Padang* : Fakultas Ilmu Keolahraagaan Universitas Negeri Padang.
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Arikunto,Suharsimi. 1998. *Metode Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- .2009. *Menajemen Penelitian*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Azis, Ishak. 2008. *Tes Pengukuran dan evaluasi Pembelajaran Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahraagaan UNP.
- Brittentam, Geg. 2002. *Bola Basket : Panduan Lengkap*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Fardi, Adnan. 1999. *Bola Basket Dasar*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahraagaan Universitas Negeri Padang.
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball: First Step To Win*. Semarang: Karangturi Media.
- Marjohan. 2007. *Panduan Seminar dan Penelitian*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahraagaan UNP.
- Nawawi, Umar. 2011. *Anatomi*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahraagaan UNP.
- Oliver, Jon. 2007. *Dasar-dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.
- Riduwan. 2005. *Penelitian Pemula*. Bandung. Alfabeta.
- Sajoto, Mochammad. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Dahara Press
- Sodikoen. 1991. *Pembinaan Prestasi Bola Basket di PGSD*. Jakarta: P2TK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Suryabrata, Sumardi. 2012. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: UGM.
- Suwirman. 2006. *Dasar-dasar Penelitian*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahraagaan UNP.
- UURI/No III/. 2005. *Tentang Sistem Keolahraagaan Nasional*. Yogyakarta: Pustaka Yustisia.
- Zulhendri, Ferli. 2010. *Undang-undang tentang Pemuda dan Olahraga*. Bandung:Fokusindo Mandiri.