

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN  
KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN  
JUMP SHOT ATLET BOLA BASKET SMA PEMBANGUNAN  
LABORATORIUM UNP PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Strata Satu*



Oleh

**HERU SYARLI LESMANA**  
**2007 / 85605**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2011**

## HALAMAN PENGESEHAN UJIAN SKRIPSI

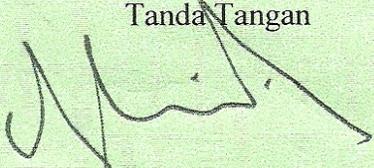
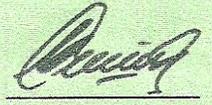
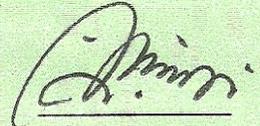
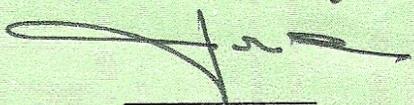
*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*

### KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN JUMP SHOT ATLET BOLA BASKET SMA PEMBANGUNAN LABORATORIUM UNP PADANG

Nama : Heru Syarli Lesmana  
BP/NIM : 2007/85605  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

#### Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Maidarman, M.Pd	
2. Sekretaris : Drs. Witarsyah	
3. Anggota : Drs. Afrizal S, M.Pd	
4. Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd	
5. Anggota : Donie, S.Pd, M.Pd	

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Tangan  
Terhadap Kemampuan Jump Shot Atlet Bolabasket SMA Pembangunan  
Laboratorium UNP Padang

Nama : Heru Syarli Lesmana

BP/NIM : 2007/85605

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Disetujui :

Pembimbing I



**Drs. Maidarman, M.Pd**  
NIP. 19600507 198503 1 004

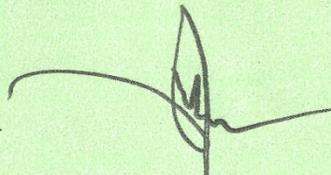
Pembimbing II



**Drs. Witarsyah**  
NIP. 19580920 198603 1 005

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan



**Drs. Yendrizar, M.Pd**  
NIP. 19611113 198703 1 004

## ABSTRAK

### **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Jump Shot Atlet Bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang**

**OLOEH : Heru Syarli Lesmana, 2011/85605:**

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan hubungan antara: (1) Daya ledak otot tungkai dan kemampuan *jump shot* bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang, (2) Koordinasi mata tangan dan kemampuan *jump shot* atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang, (3) Daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang. Hipotesis penelitian ini adalah: (1) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang, (2) Terdapat kontribusi koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang, (3) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang.

Jenis penelitian ini adalah korelasional dengan populasi adalah atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 20 orang atlet putra. Data dikumpulkan dengan melakukan test terhadap sampel. Hasil pengumpulan data dianalisis dengan teknik analisis korelasional dengan taraf signifikan  $\alpha$  0,05.

Berdasarkan analisa data penelitian diperoleh hasil: (1) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang dengan kontribusi 57,76%, (2) Terdapat kontribusi koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang dengan kontribusi 23,04%, (3) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang dengan kontribusi 68,06%. Dengan demikian agar para pelatih tidak mengabaikan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan untuk meningkatkan kemampuan *jump shot*

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan segala puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberi rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini disusun dalam rangka usulan penelitian dan penulisan skripsi sebagai salah satu syarat utama kelulusan di Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP). Skripsi ini diberi judul “**Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Jump Shot Atlet Bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang**”

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Syahril Bahtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yendrizar, M.Pd dan Drs. Alnedral, M.Pd selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Keperawatan
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Pembimbing I dan bapak Drs. Witarsyah selaku pembimbing II
4. Dosen tim penguji bapak Drs. Afrizal, M.Pd, bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd, dan bapak Donie, S.Pd, M.Pd

5. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
6. Kepada kedua orang tua penulis yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa, terutama jurusan Pendidikan Keperawatan FIK UNP

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2011  
Penulis

HERU SYARLI LESMANA

## DAFTAR ISI

<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 .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Kegunaan Penelitian .....	10
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori .....	11
1. Hakikat Bolabasket .....	11
2. Hakikat Jump Shot .....	15
3. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai .....	18
4. Hakikat Koordinasi Mata Tangan .....	22
5. Hakikat Kegiatan Ekstrakurikuler .....	25
B. Kerangka Konseptual .....	27
C. Hipotesis Penelitian .....	28
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	30
C. Populasi dan Sampel .....	30
1. Populasi .....	30
2. Sampel .....	31
D. Jenis dan Sumber Data .....	31
E. Defenisi Operasional .....	32
F. Instrumen Penelitian .....	33

1. Daya Ledak Otot Tungkai .....	33
2. Koordinasi Mata tangan .....	35
3. Kemampuan Jump Shot Bola Basket .....	36
G. Prosedur Penelitian .....	38
1. Langkah Persiapan .....	38
2. Langkah Pelaksanaan .....	38
3. Petugas Pelaksana Tes .....	39
H. Analisis Data .....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskriptif Data .....	42
1. Daya Ledak Otot Tungkai .....	42
2. Koordinasi Mata Tangan .....	44
3. Kemampuan Jump Shot .....	45
B. Analisa Data .....	47
1. Uji Persyaratan Analisis .....	47
a. Uji Normalitas .....	47
b. Uji Homogenitas Varians .....	48
2. Uji Hipotesis .....	48
C. Pembahasan .....	53
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	59
B. Saran .....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	61
<b>LAMPIRAN</b> .....	63

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Sebagai warga negara Indonesia sudah tentu kita sangat mencintai bangsa dan tanah air tempat kita dibesarkan. Salah satu bentuk rasa cinta kita kepada tanah air yaitu dengan mengukir prestasi dan mengharumkan nama Indonesia di dunia internasional. Olahraga merupakan salah satu wadah untuk berprestasi dan mengharumkan nama negara. Dengan prestasi olahraga suatu negara dapat menjadi sangat terkenal dan dikagumi oleh seluruh umat manusia di dunia. Salah satu contoh adalah negara Brazil. Tidak semua orang mengetahui tempat- tempat wisata yang ada di Brazil, tetapi hampir seluruh bangsa di dunia mengetahui bahwa Brazil adalah negara terkuat dalam sepak bola dan hal ini lah yang membuat negara ini dikenal hampir oleh seluruh umat manusia di dunia.

Tidak mudah untuk meraih suatu prestasi olahraga, diperlukan pembinaan yang baik dan benar agar mampu menghasilkan atlet-atlet yang bisa mengharumkan nama Indonesia di dunia internasional. Untuk itu Pembinaan harus dimulai dari tingkat daerah dan memiliki tahap serta jalur pembinaan yang relevan. Seperti yang di jelaskan dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 21, yang berbunyi:

“(1) Pemerintah dan Pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan wewenang dan tanggung jawab. (2) Pembinaan dan pengembangan bagaimana di maksud ayat 1 meliputi pengolahraga, ketenagaan, pengorganisasian, pendanaan, metode, presarana dan sarana, serta penghargaan keolahragaan. (3) Pembinaan dan pengembangan keolahragaan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan,serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. (4) Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan, dan jalur masyarakat yang berbasisi pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat”.

Prestasi terbaik altet merupakan hasil dari pembinaan yang diberikan kepada atlet melalui latihan-latihan yang terprogram dengan baik dan terarah. Pembinaan dalam olahraga adalah usaha sadar yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan keolahragaan. Dalam pembinaan olahraga sudah jelas prestasi menjadi tujuan utama. Syafruddin (1999: 22-23) mengatakan:

”Prestasi atlet dipengaruhi 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 da prasarana, pelatih, pembina, guru olaharaga, keluarga, dana, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya”.

Salah satu olahraga yang populer di masyarakat adalah bolabasket. Bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang menarik dan dewasa ini menjadi cabang olahraga yang berkembang. Hal ini ditandai dengan banyaknya pertandingan yang digelar dan juga semakin bervariasinya pertandingan yang ditambahkan dengan unsur hiburan seperti *Three on three*, *two on two*, *one on one* dan *street ball* yang menjadikan olahraga bolabasket

dikalangan anak muda menjadi olahraga yang bergengsi. Imam Sodikun (1992: 8) mengatakan bahwa :

“Bolabasket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Bola boleh di oper( di lempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai( di tempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke keranjang lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu masing-masing terdiri dari lima pemain setiap regu berusaha memasukan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjangnya kemasukan sedikit mungkin”.

Permainan bolabasket merupakan olahraga yang mengandung unsur-unsur gerakan yang yang kompleks dan beragam. Gerakan dalam permainan bolabasket sangat kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, loncat, dan unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan, dan lain-lain dimana unsur-unsur gerak tersebut terkoordinasi secara rapi sehingga memerlukan waktu yang cukup lama untuk menguasai teknik dasar.

Kemampuan pemain untuk menampilkan gerakan-gerakan tersebut sangat tergantung kepada penguasaan teknik-teknik dasar yang menunjang permainan ini. Menurut Adnan Fardi(1999 : 24) teknik-teknik dasar dalam bolabasket dapat dikelompokkan dalam teknik: melempar (*passing*), menangkap (*catching*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), berlari (*start*) dan berhenti (*stop*)

Atlet bolabasket yang berprestasi harus ditunjang oleh kondisi fisik yang baik. Marta Dinata ( 2008:35) menjelaskan beberapa keahlian atletik yang diperlukan untuk menjadi pemain bolabasket yang handal, antara lain: kecepatan, tenaga atau kekuatan, ketangkasan, dan koordinasi. Sementara itu menurut Greg Brittenham (2001:1) ”Banyak pelatih dan pemain menyamakan

atletik dengan kebugaran fisik. Merasa bugar bukan hanya penting dari sisi kesehatan namun komponen-komponen berikut sama pentingnya bagi pemain bolabasket: Kebugaran sistem pernafasan jantung (*Cardiorespiratory*), kekuatan otot, ketahanan otot, kelenturan, komposisi tubuh.

Dalam cabang olahraga bolabasket, satu team bisa memenangkan pertandingan jika mengumpulkan point lebih banyak dari lawan. Untuk menghasilkan *point* setiap pemain diharuskan menguasai teknik menembak (*shooting*) dengan baik. Menembak adalah unsur yang menentukan kemenangan dalam permainan. Setiap regu yang menguasai bola pasti akan berusaha untuk mencari kesempatan untuk melakukan tembakan. Setiap serangan pasti akan diusahakan untuk diakhiri dengan tembakan. Semakin banyak tembakan yang masuk semakin banyak point yang dihasilkan.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, dapat diketahui bahwa *shooting* merupakan sasaran akhir setiap bermain. Kemenangan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam *shooting*, jika seorang pemain mahir dalam melakukan shooting maka ia harus diwaspadai oleh pihak lawan dalam permainan. Untuk dapat berhasil melakukan *shooting* dengan baik maka pemain harus menguasai keterampilan dalam melakukan teknik *shooting* dengan baik. Untuk dapat menguasai teknik *shooting* diperlukan latihan yang teratur dan terus menerus, latihan juga harus dilakukan untuk semua jenis *shooting* yang lainnya, pada pelaksanaan latihan *shooting* pemain dibiasakan melakukan dengan posisi yang berbeda sehingga pemain terbiasa dalam melakukan *shooting* dalam permainan.

Salah satu jenis *shooting* yang sering digunakan dalam permainan bolabasket adalah *jump shot*. Seorang pemain yang dapat melakukan tembakan *jump shot* dengan baik merupakan ancaman yang berbahaya bagi lawan-lawannya dalam mencetak angka. *Jump shot* merupakan tembakan sangat efektif yang sulit dihadang oleh lawan, maka perlu dimahirkan menjadi penguasaan para pemain, umumnya para penembak *jump shot* yang sudah baik baru melepaskan tembakan saat loncatan mencapai titik tertinggi (kulminasi saat berhenti di udara, saat akan turun).

Danny Kosasih (2008:51) mengatakan pengertian *jump shot* adalah "jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada titik tertinggi lompatan. Ada yang perlu diperhatikan saat melakukan *jump shot*, yakni pemain harus mulai dari lantai (*quik stance*) lalu melompat dan menjaga *verticality*".

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan lompatan yang tinggi sangat dibutuhkan untuk melakukan *jump shot*. Untuk menghasilkan lompatan yang tinggi tentunya memerlukan daya ledak (*explosive power*) otot tungkai yang baik. Untuk menghasilkan angka *jump shot* tentunya harus masuk ke dalam keranjang. Untuk mengarahkan bola ke dalam keranjang dan memasukkannya dibutuhkan koordinasi mata-tangan yang baik. Dengan demikian untuk melakukan *jump shot* dengan baik dibutuhkan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan yang baik pula. Lompatan yang tinggi membuat pemain dapat menghindar dari hadangan lawan serta posisi ring basket lebih terlihat jelas sehingga pemain dapat memasukan bola dengan

mudah dan koordinasi mata tangan yang baik membuat bola mengarah ke dalam keranjang.

SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang merupakan salah satu sekolah terkemuka di kota Padang. Salah satu kelebihan sekolah ini adalah pembinaan dalam olahraga bolabasket. Keseriusan sekolah ini dalam pembinaan bolabasket dibuktikan dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler dan bolabasket menjadi salah satu materi dalam mata pelajaran penjas. Pembinaan Olahraga bolabasket di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang ini dilakukan dalam kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler ini telah berhasil menghasilkan banyak atlet bolabasket yang membela daerahnya dalam event-event olahraga daerah. Namun demikian pembinaan bolabasket di SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang masih belum bisa menghasilkan prestasi yang memuaskan. Di kejuaraan Pembangunan Cup ke IX tahun 2009, SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang tidak berhasil mencapai babak semifinal. Hasil ini sangat mengecewakan karena SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang merupakan tuan rumah dalam kejuaraan tersebut.

Pada umumnya atlet bola basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sekarang mengalami masalah pada keterampilan *jump shot*, banyak sekali pemain yang masih belum bisa melakukan teknik *jump shot* dengan benar. Banyak sekali *jump shot* yang dilakukan pemain dalam pertandingan tidak berhasil menghasilkan point, sehingga team bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP

Padang sulit meraih kemenangan. Seperti yang dijelaskan sebelumnya banyak sekali faktor yang mempengaruhi keberhasilan suatu *jump shot*, diantaranya penguasaan teknik, koordinasi gerakan, daya ledak otot tungkai, kekuatan otot lengan, daya tahan pemain untuk melakukan gerakan tanpa rasa lelah, kecepatan reaksi untuk bergerak secara cepat merespon rangsangan yang datang, koordinasi mata tangan, dan lain sebagainya.

Namun dalam proses latihan peneliti melihat para pemain tidak memanfaatkan daya ledak otot tungkai mereka untuk melakukan lompatan *jump shot*, sehingga para pemain tidak bisa mendapatkan posisi yang ideal di udara untuk melepaskan bola. Daya ledak otot tungkai yang tidak maksimal juga mengakibatkan lompatan pemain juga menjadi rendah, sehingga dalam setiap pertandingan *shooting-shooting* yang dilakukan umumnya dapat diblock oleh lawan. Kalaupun ada *jump shot* yang mampu melewati hadangan lawan itupun arahnya seringkali melenceng, tidak sampai ke keranjang bahkan jauh dari sasaran. Kemungkinan besar arah bola yang tidak mengenai sasaran ini disebabkan oleh koordinasi mata tangan pemain yang belum terlatih dengan baik, sehingga arah bola yang dilepaskan dengan *jump shot* terkadang melewati keranjang, tidak sampai ke keranjang atau hanya menyentuh ring dan kembali ke lapangan permainan.

Bertolak dari uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengajukan skripsi yang berjudul, “Kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang”.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan faktor yang diperkirakan dalam latar belakang masalah tersebut, penulis melakukan identifikasi masalah berupa pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *jump shot*, di antaranya:

1. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang?
2. Seberapa besar kontribusi koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang?
3. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang?
4. Bagaimana cara meningkatkan daya ledak atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang?
5. Bagaimana cara meningkatkan koordinasi mata tangan atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang?
6. Bagaimana cara meningkatkan kemampuan *jump shot* atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang?

### **C. Pembatasan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang dan identifikasi masalah, mengingat banyaknya permasalahan, dan tidak mungkin semuanya akan diteliti secara bersamaan, maka peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti. Berdasarkan daya dan upaya yang dimiliki maka peneliti akan meneliti tentang kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas maka peneliti merumuskan permasalahannya yaitu :

1. Apakah daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang?
2. Apakah koordinasi mata-tangan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang?
3. Apakah daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan seberapa besar kontribusi antara:

1. Daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *jump shot* atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang.
2. Koordinasi mata tangan dengan kemampuan jump shot atlet bola basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang.
3. Daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *jump shot* atlet bola basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang.

### **F. Kegunaan penelitian**

Dengan memperhatikan tujuan penelitian, maka penelitian ini diharapkan berguna:

1. Bagi penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai sumbangan untuk koleksi perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).
3. Merupakan sumbangan pengetahuan bagi pelatih, pembina, dan pemain bolabasket kota Padang pada umumnya.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. Hakikat Bola Basket**

Permainan bolabasket merupakan jenis olahraga modern yang begitu cepat perkembangannya dan banyak menarik perhatian dalam kehidupan manusia, khususnya anak muda. Menurut Martha Dinata (2008:1) ada beberapa hal yang mempengaruhi perkembangan dan proses dari olahraga permainan bolabasket, yaitu:

1. Mengingat jenis permainannya mudah untuk dipelajari, tetapi tidak pernah dapat dikuasai dengan sempurna.
2. Tempat permainannya dapat dilakukan pada lapangan terbuka, atau di dalam ruangan tertutup, yaitu di gedung olahraga dengan alat-alat yang relatif murah.
3. Masing-masing regu hanya memerlukan lima orang pemain. Bahkan di halaman rumah dengan memasang satu ring bolabasket di garasi atau di tembok, permainan ini dapat dilakukan.
4. Jenis olahraga ini menuntut perlunya melakukan latihan yang baik dalam pembentukan kerjasama. Aspek ini sangat bermanfaat bagi kehidupan di masyarakat. Disamping itu penanaman disiplin, sportivitas, dan semangat juang yang diperoleh melalui permainan ini akan sangat bermanfaat dalam kehidupan setelah dewasa.
5. Penonton dapat melihat banyak hal, malalui tembakan yang bervariasi, terobosan yang fantastis, penuh tipu daya, dan silih berganti gol-gol yang terjadi antara regu yang bertanding.

Selanjutnya Martha Dinata (2008:2-3) menjelaskan Permainan bolabasket diciptakan oleh James A. Naismith pada tahun 1892 karena permintaan dari temannya Dr Gullick yang merupakan Pembina olahraga

pada sekolah YMCA (Young Mans Christian Assosiation). Lebih lanjut

Martha Dinata menjelaskan:

Pada tahun 1891, Naismith mulai menentukan sasaran berbentuk keranjang yang berlubang di bagian bawah. Dari asal keranjang inilah nama bola basket yang diciptakan oleh Naismith yang sekarang terkenal di seluruh dunia. Selanjutnya pada tanggal 15 januari 1892 dibuatlah pokok-pokok pikiran yang selama ini hanya berupa gagasan, dituangkan dalam bentuk permainan yang meliputi 13 pasal. Dari 13 pasal tersebut, 12 pasal di antaranya menjadi inti peraturan bolabasket modern sampai saat ini. Peraturan permainan baru tersebut kemudian dicobanya. Karena dalam kelas ada 18 orang murid, ia membaginya menjadi 2 regu, masing-masing regu terdiri dari 9 orang. Lahirlah permainan baru yang diciptakan untuk mengatasi kebosanan.

Olahraga bolabasket terus mengalami perkembangan dari waktu diciptakan hingga saat modern saat ini. Pada tahun 1983, Federasi Bolabasket Internasional yaitu FIBA (*Federation Internasional Basket Ameteur*) terbentuk di Jenewa. Dalam peraturan resmi Bolabasket yang di keluarkan FIBA pada tahun 2008, terdapat 8 peraturan dan 50 pasal yang menjadi acuan bagi permainan bolabasket di dunia. Delapan peraturan tersebut berisikan peraturan regu, lapangan dan perlengkapan, peraturan permainan, pelanggaran, kesalahan, ketentuan umum, serta tugas dan wewenang wasit, petugas meja, commisioner.

Dalam pertandingan bolabasket banyak gerakan-gerakan menarik yang dilakukan para pemain untuk memasukkan bola dan mengecoh lawan. Gerakan-gerakan ini biasanya ditunjukkan melalui tembakan bervariasi, terobosan yang fantastis, penuh tipu daya, dan silih berganti memasukkan bola ke keranjang lawan. Untuk menampilkan gerakan-gerakan ini seorang pemain bolabasket harus menguasai teknik dasar

permainan bolabasket. Dengan menguasai teknik dasar maka pemain dapat menampilkan gerakan yang efektif dan efisien. Tidak jarang kombinasi teknik-teknik dasar ini menghasilkan gerakan-gerakan yang fantastis dan sangat menarik perhatian penonton.

Adnan Fardi (1999: 25) mengatakan teknik-teknik dasar dalam bolabasket dapat dikelompokkan dalam teknik: "melempar (*passing*), menangkap (*catching*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), berlari (*start*) dan berhenti (*stop*)" .

Salah satu teknik dasar permainan basket yang sangat penting untuk dikuasai adalah menembak (*shooting*). Menurut Adnan Fardi (1999:30) "Menembak merupakan cara atau usaha memasukan bola ke dalam keranjang atau ring lawan. dengan cara menembak (memasukan) bola ke dalam keranjang lawan ini maka score/nilai akan diraih". Dengan demikian, kemenangan regu dalam suatu pertandingan ditentukan oleh banyaknya nilai tembakan yang masuk kedalam keranjang lawan. Lebih lanjut Martha Dinata menyatakan (2008:28): "Untuk dapat menembak dengan baik, seorang pemain harus menguasai bola dengan mantap terlebih dahulu, dan biasanya tembakan yang baik disebabkan oleh operan yang baik pula". Maka dari itu penting bagi pemain untuk menguasai teknik dasar yang lain agar dapat menguasai teknik menembak dengan baik.

Banyak macam cara atau teknik menembak bola permainan bolabasket. Secara umum teknik-teknik tersebut dapat dibedakan

berdasarkan situasi dan kondisi sipenembak pada saat melakukan tembakan ke keranjang lawannya. Adnan fardi (1999:34) menjelaskan beberapa jenis teknik tembakan diantaranya adalah:

- ”1. Tembakan dengan satu tangan di tempat ( *one handed set shot* )
2. Tembakan dengan satu tangan sambil melompat (*jump shot*)
3. Tembakan dengan dua tangan di depan dada
4. Tembakan dengan dua tangan diatas kepala
5. Tembakan *lay up*”

Semua jenis tembakan di atas sering kali digunakan dalam permainan bolabasket, dengan menguasai dan mahir dalam melakukan tembakan maka seorang pemain akan menjadi sangat berbahaya dan ditakuti oleh pihak lawan. Teknik-teknik dasar lain sebaiknya juga harus dipelajari dan dimahirkan jika seseorang ingin menjadi seorang pemain bolabasket yang handal. Dengan menguasai teknik-teknik diatas dan mengkombinasikannya pemain dapat melakukan gerakan-gerakan yang atraktif dan menimbulkan kekaguman bagi orang yang melihatnya.

Seperti yang dijelaskan diatas menembak (*shooting*) merupakan cara atau usaha untuk memasukkan bola kedalam keranjang, karna itula menembak merupakan teknik yang harus dikuasai seorang pemain agar tim yang dibelanya dapat memenangkan suatu pertandingan. Berdasarkan penjelasan di atas ada lima jenis tembakan yang bisa dilakukan oleh pemain. Pada penelitian ini peneliti hanya akan membahas salah satu jenis tembakan yaitu tembakan dengan satu tangan sambil melompat (*jump shot*).

## 2. Hakikat Jump Shot

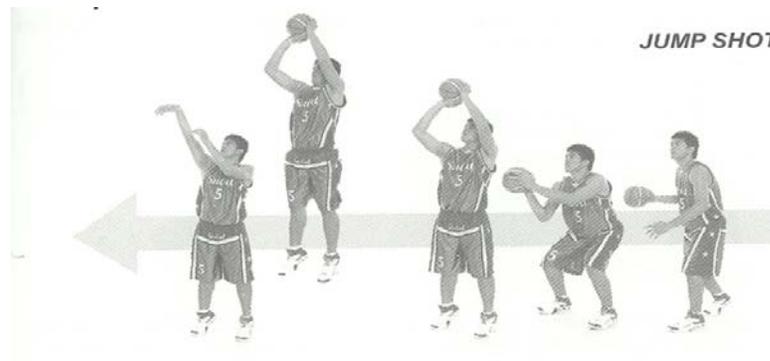
Salah satu jenis tembakan yang sangat perlu dikuasai pemain adalah *jump shot*. *Jump shot* merupakan tembakan yang paling sering digunakan, maka dari itu harus diberikan kepada pemain dan dilatih sesering mungkin agar penguasaan *jump shot* lebih baik dan mahir. Menurut Danny Kosasi (2008:51) "*jump shot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan".

Tembakan dengan cara ini dasarnya sama dengan tembakan satu tangan di tempat. Yang membedakan cara kedua tembakan ini adalah adanya gerakan melompat saat melepaskan bola. Tembakan ini biasa dilakukan di daerah medium (dalam garis *three poin*) dan tidak jarang juga dilakukan untuk melakukan *three point shoot*. Tembakan *jump shot* ini biasanya dilakukan dengan suatu gerakan yang cepat mengikuti suatu gerak berhenti yang cepat dalam menerima bola atau akhir suatu *dribble*.

Adnan Fardi (1999:38) menjelaskan pelaksanaan tembakan *jump shot* sebagai berikut:

- ” 1. Tentukan titik atau tempat untuk berhenti dan menembak.
2. Giring bola dengan cepat ke arah titik tersebut. Pertama kali giring bola dengan tangan yang paling mahir.
3. Sesaat atau selangkah akan mendekati titik, bola ditangkap dengan kedua tangan dan dipegang di depan dada dan berhenti pada titik yang telah ditentukan dengan menekuk kedua lutut.
4. Pada posisi ini melompatlah ke atas (tidak ke depan) dengan menolak kedua kaki secara serentak dengan kuat.
5. Lepaskan bola pada saat titik tertinggi dalam lompatan dengan gerakan yang cepat dari pergelangan dan jari tangan.

6. Mendaratlah pada titik tempat melompat dengan keseimbangan yang baik, yaitu dengan cara mendekatkan kedua kaki yang dibuka selebar bahu dan kedua lutut agak ditekukan. Pada posisi ini pemain akan cepat menerima bola pantul dari papan atau bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi di lapangan”.



Gambar1. Pelaksanaan *jump shot*

Sumber: Kosasih, (2008:51)

Para penembak jitu menggunakan lengan, bola, dan posisi tubuh yang konsisten untuk setiap tembakan yang mereka lakukan. Untuk mendapatkan posisi tembakan yang berdaya guna, harus dimulai dengan posisi tubuh yang benar. Berdiri dengan kaki agak terhuyung, bahu terbuka lebar, berat badan terpusat pada jantung kaki, jari-jari kaki mengarah ke ring basket, lutut di tekuk, dan tubuh agak membungkuk mulai dari pinggang. Ini adalah posisi siap yang bagus untuk menerima umpan (Jon Oliver, 2007:26).

Untuk melakukan tembakan dengan baik seorang pemain juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik. Adnan Fardi (1999:40) menjelaskan kondisi yang dibutuhkan untuk melakukan tembakan 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 dibutuhkan untuk mengarahkan bola ke dalam keranjang, 3) daya tahan dibutuhkan untuk melakukan intensitas gerakan tanpa rasa lelah, 4) kecepatan reaksi dibutuhkan untuk dapat bergerak dan merespon dengan cepat ransangan yang datang”.

Selanjutnya Danny Kosasi (2008: 47) menjelaskan istilah BEEF yang berkaitan dengan *shooting* dan perlu diperkenalkan pada pemain sejak dini yaitu:

- ” 1) B(*Ballance*), gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuk lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang.
- 2) E(*Eyes*), agar shooting menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus dalam target.
- 3) E(*Elbow*), pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal.
- 4) F(*Follow*), kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti arah ring.”

Dengan memperhatikan penjelasan di atas diharapkan para pemain dapat mempelajari teknik menembak dan menjadi penembak jitu dalam pertandingan. Salah satu tembakan yang menjadi penentu kemenangan dalam permainan bola basket adalah *jump shot*. Sarumpet (1992:234) mengatakan ” jenis tembakan ini (*jump shot*) merupakan teknik tembakan yang baik dilakukan, karena merupakan gerakan yang kompleks”. Gerakan dalam *jump shot* terdiri dari unsur lompatan, tembakan dan ketepatan waktu saat melepaskan bola.

Dari penjelasan di atas bisa disimpulkan *jump shot* merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh pemain untuk dapat berprestasi dalam olahraga bolabasket. Melakukan tembakan dengan baik pemain

juga dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik. Nosseck dalam Syahrul (2010:6) mengatakan kondisi fisik didefinisikan sebagai "*the performance capacity of sportman* (kemampuan kinerja olahragawan)" yakni kemampuan seorang olahragawan dalam melaksanakan kegiatan olahraga. Lebih lanjut Syafruddin (1999:12) menjelaskan kondisi fisik itu dibedakan atas pengertian sempit dan pengertian luas. Dalam arti sempit kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, dan daya tahan. Sedang dalam arti luas adalah ketiga faktor kekuatan, kecepatan, dan daya tahan ditambah dengan faktor ketetapan (*fleksbelity*) dan koordinasi (*coordination*).

Menurut Arsil (2008:5) komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muskular meliputi: "daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strenght*), daya ledak (*power*), kecepatan (*vilocity/speed*), kelentukan (*fleksibelity*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*)".

Berdasarkan penjelasan di atas bisa disimpulkan ada banyak komponen kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan jump shot seorang pemain. Mengingat keterbatasan penulis maka pada penelitian ini penulis hanya akan meneliti komponen daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan.

### **3. Hakikat Daya ledak Otot Tungkai**

Daya ledak merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat dibutuhkan hampir di semua cabang olahraga. Menurut Arsil

(2008:71) ” daya ledak merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya”. Dari pendapat di atas maka dapat disimpulkan daya ledak juga dibutuhkan dalam cabang olahraga bolabasket, terutama untuk mempermudah dan mempermudah atlet dalam menguasai teknik-teknik dasar bolabasket.

Menurut Arsil (2008:71)” power atau daya ledak adalah kemampuan untuk menampilkan / mengeluarkan kekuatan secara eksplosif atau dengan cepat”. Menurut Bumpa dalam Syahara (2004:46) “ *explosive power* merupakan kombinasi antara kekuatan dengan kecepatan untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi otot yang tinggi”. Bumpa dalam Bafirman (1999:59) membagi power atas dua bagian, yaitu: power absolut dan power relatif. Power absolut berarti kekuatan untuk mengatasi suatu beban eksternal yang maksimum, sedangkan power relatif berarti kekuatan yang digunakan untuk mengatasi beban berupa berat badan sendiri.

Menurut Arsil (1999:77):

“faktor yang mempengaruhi *explosive power* adalah kekuatan dan kecepatan ke kontraksi kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang di hasilkan oleh otot atau sekelompok otot, dilihat dari segi latihan, faktor fisiologis yang mempengaruhi kekuatan kontraksi adalah usia, jenis, kelamin dan suhu otot. Di samping itu faktor yang mempengaruhi *explosive power* adalah jenis serabut otot dan luar rangka”.

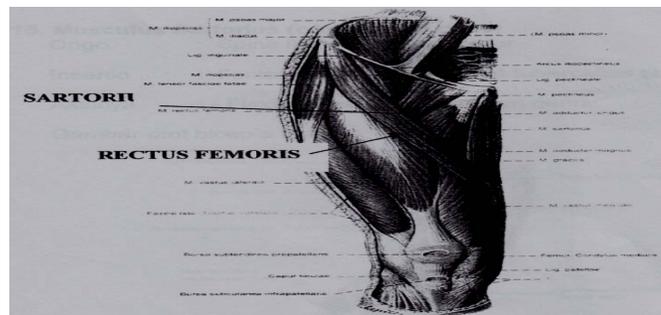
*Explosive power* dipengaruhi perpaduan antara unsur kekuatan dan kecepatan baik kecepatan rangsangan syaraf maupun kecepatan kontraksi otot. Peningkatan *explosive power* tidak terlepas dari pengembangan kedua unsur tersebut melalui peningkatan kekuatan dan kecepatan secara bersama-sama. Berdasarkan pendapat dan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah kemampuan suatu otot atau sekelompok otot mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.

Daya ledak otot tungkai dapat didefinisikan sebagai suatu kemampuan dari sekelompok otot untuk menghasilkan kerja dalam waktu yang sangat cepat. Javier dalam Basirun (2006:15) mengemukakan “ Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan salah satu elemen kemampuan materi yang banyak dibutuhkan dalam olahraga terutama olahraga yang memiliki unsur lompat, loncat, lempar, tolak dan sprint”. Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi. Elemen kondisi fisik ini merupakan produk dari kemampuan kekuatan dan kecepatan.

Dari beberapa kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa daya ledak otot tungkai tidak hanya menekankan pada kekuatan saja tetapi harus pula pada kecepatan mengangkat, mendorong atau menarik beban. Untuk itu melatih daya ledak otot tungkai jangan hanya di fokuskan pada pemberian beban saja. Sebaiknya beban juga harus disesuaikan sehingga atlet dapat mengangkatnya dengan kuat dan cepat. Menurut Arsil (1999:77)

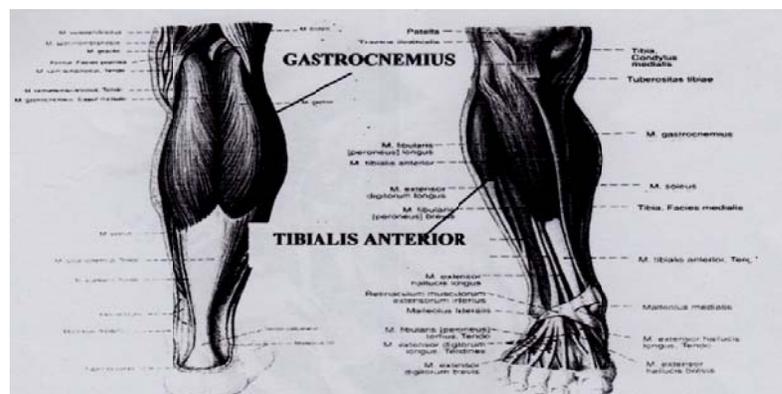
“mengemukakan latihan kekuatan dan kecepatan secara bersama-sama diberikan dengan pembebanan sedang, latihan ini dapat memberikan pengaruh lebih baik terhadap nilai dinamis jika dibandingkan dengan latihan kekuatan saja”.

Otot tungkai kaki secara anatomi adalah dari tonjolan pada paha sampai tumit sebelah luar. Dalam penelitian ini akan dilihat dan akan membuktikan bahwa untuk gerakan *jump shot* dibutuhkan daya ledak, karena untuk melakukan *jump shot* diperlukan lompatan yang baik. Berikut ini merupakan gambar otot-otot yang terdapat pada tungkai:



Gambar 2. *Musculus Quadriceps Femoris* dan *Sartorius*

Sumber : Anderson dalam Nawawi, (2007:66)



Gambar 3. *Musculus Gastrocnemius* dan *Tibialis Anterior*

Sumber : Anderson dalam Nawawi, (2007:69)

Melakukan *shooting* terutama *jump shot* dalam permainan bolabasket tentunya membutuhkan kemampuan lompatan dan lemparan yang baik. Dengan lompatan yang tinggi pemain dapat menghindari hadangan lawan, dan dengan kemampuan lemparan yang baik maka pemain dapat melakukan *shooting* dari daerah yang jauh dari ring basket. Dengan demikian dapat dikatakan untuk melakukan *shooting* yang baik seorang pemain harus memiliki daya ledak yang baik pula. Namun demikian lompatan yang terlalu tinggi dan melebihi keranjang bolabasket tentunya juga tidak baik untuk menghaiikan *jump shot* yang baik.

Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan atlet untuk mendapatkan prestasi maksimal khususnya pada cabang olahraga bolabasket. Pada cabang olahraga bolabasket, untuk melakukan *jump shot* seorang pemain dianjurkan memiliki lompatan yang tinggi untuk menghindari hadangan (*blocking*) dari lawan. Selain itu dengan posisi yang tinggi pemain akan dengan mudah mampu mengkoordinasikan letak keranjang dengan cepat. Dorongan yang kuat dan cepat dapat menghasilkan lompatan yang tinggi sehingga untuk memperoleh waktu tempuh yang lebih singkat sangat dibutuhkan daya ledak otot tungkai keseluruhan, sehingga menciptakan dorongan yang maksimal dan luncuran yang jauh ke atas.

#### 4. Hakikat Koordinasi Mata-Tangan

Koordinasi adalah salah satu komponen kondisi fisik yang dapat mempengaruhi prestasi seorang atlet. Menurut Wahjoedi (2001:34) “koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat dan efisien”. Dapat disimpulkan gerakan yang memiliki koordinasi yang baik adalah gerakan yang dilakukan sesuai dengan kebutuhan tanpa adanya gerakan yang berlebihan sehingga tenaga yang dikeluarkan juga tidak berlebihan dan terkendali.

Bompa dalam Syafruddin (1999:63) mengatakan bahwa koordinasi dibatasi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah “a) kemampuan daya pikir (intelegensi), b) ketepatan dari organ sensorik, c) pengalaman motorik, d) level atau tingkat pengembangan kemampuan biomotor lainnya seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan”. Faktor-faktor ini akan sangat mempengaruhi kemampuan seorang untuk dapat melakukan koordinasi dengan baik, koordinasi yang baik tentunya harus memenuhi faktor-faktor yang tersebut di atas.

Selanjutnya Darwis dan basa (1992:118) mengatakan bahwa koordinasi berguna untuk: “ a) efisien dan efektifnya tenaga, b) menghindari cedera, c) berlatih menguasai teknik akan lebih cepat, d) melaksanakan taktik akan lebih cepat, e) kesiapan mental atlet lebih mantap”. Selain itu menurut Kiram (1994:10) seseorang dapat dikatakan koordinasinya baik dia akan dapat:

”(a) melaksanakan gerakan secara efektif dan efisien. (b) memanfaatkan kondisi fisik secara optimal dalam memecahkan tugas

gerakan. (c) persyaratan untuk dapat meningkatkan kualitas pelaksanaan gerakan. (d) persyaratan untuk dapat menguasai keterampilan motorik olahraga tertentu”.

Dari uraian di atas jelaslah bahwa koordinasi sangat dibutuhkan oleh atlet untuk meraih prestasi, koordinasi berfungsi diantara lain untuk mempercepat tingkat penguasaan teknik, memperkaya taktik dan memperbaiki kesiapan mental. Disamping itu koordinasi berguna untuk menghindarkan atlet dari cedera. Begitu juga dalam penguasaan keterampilan *jump shot* dalam permainan bolabasket. Koordinasi merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang dibutuhkan, terutama dalam dalam mengaplikasikan pelaksanaan teknik *jump shot*.

Salah satu koordinasi yang berperan penting dalam keterampilan *jump shot* adalah koordinasi mata tangan. Koordinasi mata-tangan berhubungan erat dengan proses motorik. Mata berfungsi sebagai reseptor yang menerima stimulus atau informasi lalu informasi tersebut akan diberi makna dan alternatif respon setelah itu tangan yang berfungsi sebagai alat gerak atau efektor mengeluarkan respon dalam bentuk gerakan. Sumosardjono (1990:125) menjelaskan ”koordinasi mata tangan adalah kemampuan integrasi antara mata sebagai pemegang fungsi utama dan tangan sebagai pemegang fungsi yang melakukan suatu gerakan tertentu”. Misalnya saja melakukan *jump shot*, kedua mata memberitahukan posisi keranjang bolabasket sebagai target dan memperkirakan saat yang tepat untuk melepaskan bola lalu tangan melakukan gerakan mendorong bola ke atas dengan tepat dan akurat.

Selanjutnya senada dengan pendapat di atas Sajoto (1988:53) mengatakan koordinasi mata tangan adalah:

“gerakan yang terjadi dari informasi yang di integrasikan ke dalam gerak anggota badan. Semua anggota gerakan harus dapat di kontrol dengan penglihatan dan harus tepat,sesuai dengan aturan yang direncanakan dalam fikiran. Memantul-mantulkan bola, melempar, menendang dan menghentikannya, semua membutuhkan input yang dapat di lihat, kemudian input tersebut di integrasikan ke dalam gerak motorik sebagai output agar hasilnya benar-benar terkoordinir secara rapi dan luwes”.

Dengan begitu koordinasi mata tangan merupakan salah satu komponen penting dan diperlukan dalam setiap melakukan atau menguasai keterampilan olahraga. Dapat dikatakan tingkat koordinasi yang dimiliki seseorang menentukan proses dalam meningkatkan dan mengembangkan keterampilan olahraga. Begitu juga dalam penguasaan teknik permainan bola basket seperti *jump shot*.

Mengingat populasi didapat dari kegiatan ekstrakurikuler bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang, maka sebaiknya peneliti juga menjelaskan hakikat dari kegiatan ekstrakurikuler.

## **5. Hakikat Kegiatan Ekstrakurikuler**

Ekstrakurikuler menurut Dikdasmen (1997:4) adalah “ kegiatan diluar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan di laur sekolah, dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan berbagai pelajaran menyalurkan bakat dan minat siswa”. Lebih lanjut Sutisna (1989:67) menyatakan “ ekstrakurikuler adalah kegiatan-kegiatan sekolah yang konstruktif, dimana siswa

berprestasi diluar, dan sebagai kegiatan tambahan dari kegiatan kelas yang formal”.

Bedasarkan kutipan diatas, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan serangkaian kegiatan yang diselenggarakan diluar jam pelajaran sebagai kegiatan formal di kelas guna memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, menyelurkan minat dan bakat, serta potensi sumber daya manusianya. Jadi sangat jelas bahwa kegiatan ekstrakurikuler ini penting dilaksanakan pada lembaga pendidikan guna pembinaan dan pengembangan potensi sumber daya manusia yang ada pada masing-masing individu.

Kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di setiap sekolah tentunya berbeda, hal ini karena disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan masing-masing sekolah. Ketidaksamaan ini juga disebabkan pada beberapa hal diantaranya fasilitas yang terbatas, guru/Pembina yang sedikit, biaya yang kurang memadai dan sebagainya.

Kegiatan ekstrakurikuler dimaksud untuk mengembangkan salah satu bidang pelajaran yang diminati oleh sekelompok siswa, misalnya olahraga, kesenian berbagai macam keterampilan dan pramuka. Berikut uraian beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler yang dikemukakan oleh Sutisna (1989:68)

“(1) organisasi murid diseluruh sekolah. (2) organisasi kelas dan tingkat kelas. (3) kesenian, tari-tarian, band, karawitan, nyanyian bersama. (4) pidato dan ceramah (debat, diskusi, deklarasi, pantomin, sandiwara, dan sebagainya). (5) klub-klub hobi (fotografi, karya sastra). (6) kegiatan-kegiatan sosial. (7) klub-klub yang terpusat pada mata pelajaran. (8) atletik dan sport. (9)

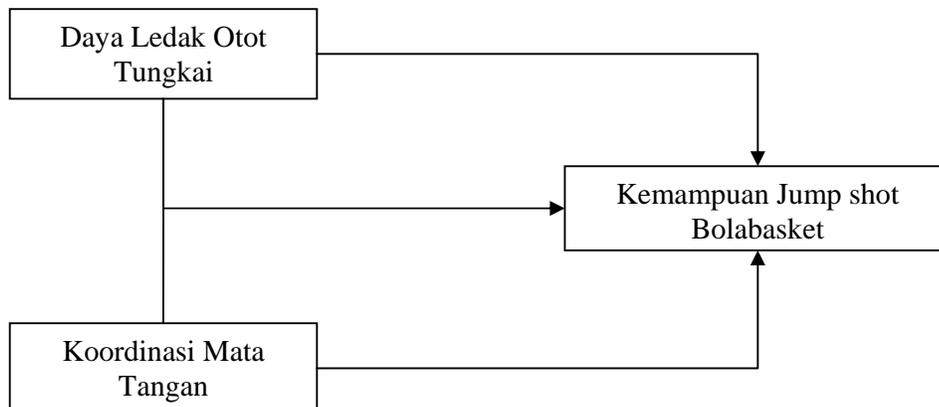
publikasi sekolah. (10) organisasi-organisasi yang disponsori secara kerjasama”.

Dalam rangka meningkatkan mutu pembinaan siswa sangat perlu dilaksanakan kegiatan ekstrakurikuler. Agar kegiatan ekstrakurikuler dapat berjalan dengan baik dan memperoleh hasil sesuai dengan yang diharapkan maka perlu melibatkan berbagai unsure yang terkait seperti: Kepala sekolah, Pembina Osis, para guru, tenaga pendidik lainnya, pengurus BP3 dan pengurus Osis (siswa). Masing-masing unsur diharapkan dapat berperan sesuai dengan tugas dan tanggung jawabnya, dengan terciptanya kerjasama dari masing-masing unsur tersebut diharapkan akan menimbulkan semangat dan motivasi yang meningkatkan keberhasilan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler. Pada akhirnya kegiatan ekstrakurikuler akan dapat menjadi wadah untuk siswa menyalurkan potensi yang dimilikinya dan meraih prestasi diluar akeademik yang membanggakan pihak sekolah.

## **B. Kerangka Konseptual**

Berdasarkan kajian teori dan latar belakang yang ada dalam penelitian ini diperoleh banyak sekali variabel yang mempengaruhi kemampuan jump shot bolabasket seorang pemain antara lain, daya ledak otot tungkai, posisi tubuh, kekuatan lengan, koordinasi mata tangan, gerakan siku dan pergelangan tangan dalam melepaskan bola (*elbow*). Pada kesempatan ini penulis membahas daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan.

Untuk menghasilkan dorongan atau tolakkan cepat dan kuat untuk melompat ke atas diperlukan daya ledak otot tungkai. Sementara agar arah bola tidak meleceng dari sasaran maka diperlukan koordinasi mata tangan. Apabila pemain memiliki daya ledak otot tungkai yang baik maka hasil lompatannya akan semakin tinggi. Lompatan yang tinggi akan mempermudah pemain melakukan *jump shot* dan menghindari dari handangan (*blocking*) lawan. Koordinasi mata tangan yang baik akan membantu pemain untuk mengarahkan bola ke dalam keranjang dan menghasilkan angka. Dengan demikian bisa disimpulkan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan memiliki kontribusi terhadap kemampuan jump shot. Daya ledak otot tungkai berperan untuk menghasilkan lompatan yang baik saat melakukan *jump shot* dan koordinasi mata tangan berperan untuk mengarahkan bola ke arah keranjang. Untuk lebih jelasnya penulis menggambarkan kerangka konseptual sebagai berikut:



### C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual, maka penelitian ini mengajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang
2. Terdapat kontribusi koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang.
3. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang dengan didapatnya  $t_{hitung}X_1 = 5,03 > t_{tabel} = 1,73$ . Berdasarkan perhitungan kontribusi =  $r^2 \times 100\%$  di dapat kontribusi daya ledak otot tungkai sebesar 57,76% dan selebihnya di tentukan oleh faktor lain.
2. Koordinasi mata tangan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang di dapat dari  $t_{hitung}X_2 = 2,35 > t_{tabel} = 1,73$ . Berdasarkan perhitungan kontribusi =  $r^2 \times 100\%$  di dapat kontribusi daya ledak otot tungkai sebesar 23,04% dan selebihnya di tentukan oleh faktor lain.
3. Daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang didapat  $F_{hitung} 18,11 > F_{tabel} 3,59$  kontribusinya sebesar 68,06%.

## B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan *jump shot* bolabasket, di antaranya:

1. Para pelatih disarankan untuk tidak mengabaikan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan dalam meningkatkan kemampuan *jump shot*, karena *jump shot* menentukan prestasi seorang atlet bolabasket dan juga menentukan prestasi satu team bolabasket.
2. Untuk para atlet, agar dapat meningkatkan kemampuan *jump shot* perlu adanya latihan khusus untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan para atlet bolabasket.
3. Untuk para peneliti, penelitian ini hanya terbatas pada atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang, untuk itu kepada peneliti yang lain perlu diadakan penelitian pada sampel dan populasi yang lebih besar lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. (2007). *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Aulia, Beni. (2010). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Teknik Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Taekwondo Di Kabupaten Padang Pariaman* (Skripsi). Padang: FIK UNP
- Britttenham, Greg. (2002). *Bola Basket - Latihan Khusus Pemantapan*. Jakarta: Rajagrafindo Persada
- Darwis, Ratinus dan Basa, Penghulu. (1992). *Olahraga Pilihan Sepak Takraw*. Padang: Depdikbud
- Dikdasmen. (1997). *Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler sebagai Salah Satu Jalur Pembinaan Kesiswaan*. Jakarta: Depdikbud.
- Dinata, Marta.(2008). *Bola Basket – Konsep dan Teknik Bermain Bola Basket*. Jakarta: Cerdas Jaya
- FIBA. (2008). *Peraturan Resmi Bola Basket 2008*. Beijing: FIBA Central Board
- Fardi, Adnan. (1999). *Bola Basket Dasar*. Padang: FIK UNP
- Kiram, Yanuar. (1994). *Kemampuan Koordinasi Gerak dan Klasifikasi Aktifitas Olahraga*. Padang: FPOK IKIP
- Kosasih, Danny.(2008). *Fundamental Basketball – First Step To Win*. Semarang: Karangturi Media
- Margono. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nawawi, umar. (2007). *Anatomi Tubuh Manusia*. Padang: FIK UNP
- Oktadinata, Alek. (2009). *Kontribusi Power Otot Tungkai dan Kelentukan Otot Pinggang Terhadap Kemampuan Start Renang Gaya Bebas Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan FIK UNP* (Skripsi). Padang: FIK UNP
- Oliver, Jon. (2007). *Dasar-dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya
- Pemerintah RI. (2006). *Undang-Undang no. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Pusat Info Data Indonesia (PIDI)