

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN
KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN DENGAN HASIL
LAY UP SHOOT ADA KLUB BOLA BASKET GLANDERS DI
KECAMATAN BANGKO KABUPATEN MERANGIN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan Rekreasi Sebagai
Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Sains (S.Si)*



OLEH:

ROZA ANGGRAINI

2006/74602

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

JUDUL : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Hasil Lay Up Shoot Pada Atlit Klub Bola Basket Glanders Di Kecamatan Bangko Kabupaten Merangin.

Nama : Roza Anggraini
Nim/BP : 74602/2006
Program studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, 24 Januari 2011

Pembimbing I,

Pembimbing II,

**Ruri Famelia S.Si, M.Si
NIP. 19820511 200501 2 002**

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

**Mengetahui:
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi**

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

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN DENGAN HASIL *LAY UP SHOOT* PADA KLUB BOLA BASKET GLANDERS DI KECAMATAN BANGKO KABUPATEN MERANGIN

Nama : Roza Anggraini
NIM/BP : 74602/2006
Program studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, 07 Februari 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Ruri Famelia, S.Si, M.Si	1.
2. Sekretaris	: Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO	2.
3. Anggota	: Drs. Syafrizar M.Pd	3.
4. Anggota	: Drs. Rasydin Kam	4.
5. Anggota	: Drs. Bafirman HB M.Kes AIFO	5.

ABSTRAK

Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Hasil *Lay Up Shoot* Pada Atlit Bola Basket Klub Glanders Di Kecamatan Bangko Kabupaten Merangin

Oleh : Roza Anggraini /2011

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *lay up shoot* pada atlet bolabasket klub Glanders Merangin.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional berganda dengan variabel bebas daya ledak otot tungkai (X1) dan kelentukan pergelangan tangan (X2) dan variabel terikat *lay up shoot* (Y). Populasi dalam penelitian ini adalah atlit bola basket klub Glanders Merangin dan teknik penarikan sampel adalah total sampling sehingga sampel yang digunakan sebanyak 30 orang. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMA N 1 Merangin di Bangko pada bulan Desember 2010.

Berdasarkan hasil dari penelitian didapatkan hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil *lay up shoot* adalah tidak signifikan ($r = 0,317$), hubungan kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *lay up shoot* adalah signifikan ($r = 0,891$) dan hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan secara bersama-sama dengan hasil *lay up shoot* adalah signifikan ($r = 0,891$).

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia serta izin-Nya, penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul: **“Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Hasil *Lay Up Shoot* Pada Klub Bola Basket Glanders Di Kecamatan Bangko Kabupaten Merangin”**. Adapun tujuan dari penulisan ini adalah untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana sains pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP).

Untuk menulis, menyusun dan menyelesaikan skripsi ini penulis telah berusaha dengan semaksimal mungkin, namun demikian penulis juga menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kesalahan-kesalahan dan kekurangan-kekurangan serta masih jauh dari kesempurnaan. Hal ini disebabkan karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran serta masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan tulisan ini di masa yang akan datang.

Karena itu, sepantasnya pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Syahril B, M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO dan Drs. Abu Bakar selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNP.

3. Ibu Ruri Famelia S.Si M.Si selaku penasehat akademik sekaligus pembimbing I, dan bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO selaku pembimbing II yang telah banyak membimbing dan membantu serta memberikan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
4. Drs. Syafrizar, M.Pd, Drs. Rasyidin Kam, dan Drs. Bafirman HB, M.Kes selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan dan dorongan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen serta karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Rudi Ermanto selaku pelatih klub Glanders Merangin yang telah membantu penulis dalam melakukan penelitian ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP dan handai taulan yang telah ikut membantu dan mendorong serta motivasi penulis dalam penyelesaian skripsi ini, yang tidak mungkin dapat penulis sebutkan satu persatu pada kesempatan ini.

Atas semua bantuan yang telah diberikan kepada penulis, semoga Allah SWT senantiasa membalasnya dengan kebaikan yang berlipat ganda.

Padang, 26 Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Sejarah Permainan Bola Basket	9
2. Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....	11
3. Tembakan Lay Up.....	15

4. Daya Ledak Otot Tungkai.....	18
5. Kelentukan Pergelangan Tangan.....	24
B. Kerangka Konseptual.....	27
C. Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
C. Defenisi Operasional.....	29
D. Populasi dan Sampel.....	31
E. Jenis dan Sumber Data.....	31
F. Teknik Pengambilan Data.....	32
G. Teknik Pengolahan Data.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Analisis Deskriptif Data.....	36
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	41
C. Pengujian Hipotesis.....	42
D. Pembahasan.....	47
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	59

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam rangka meningkatkan kontribusi olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat agar masyarakat Indonesia memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segar jasmani. Tetapi lebih dari itu adalah untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam kerja maupun olahraga. Prestasi olahraga bila ditinjau dari kepentingannya memberikan dampak positif baik terhadap pribadi, maupun kelompok, bahkan dapat mengharumkan nama bangsa dan negara, seperti yang tertera dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 20 Ayat 1 “Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa”.

Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang perkembangannya sangat pesat. Olahraga ini banyak digemari di kalangan mahasiswa, pelajar dan kalangan masyarakat umum. Perkumpulan-perkumpulan bola basket sekarang juga banyak bermunculan di berbagai daerah. Berbagai kejuaraan dan turnamen-turnamen yang bersifat daerah atau nasional bahkan tingkat internasional sering diselenggarakan.

Bola basket merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, dan unsur kekuatan, kecepatan, kecepatan reaksi, ketepatan, kelenturan, daya tahan, keseimbangan, daya ledak, kelincahan, dan koordinasi. Bola basket merupakan olahraga yang mengandung unsur-unsur gerakan yang komplis dan beragam. Artinya gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam bermain bola basket merupakan gabungan dari unsur-unsur gerakan yang saling menunjang.

“Adapun teknik-teknik dasar yang harus dimiliki oleh para pemain adalah melempar (*passing*) dan menangkap (*catching*), menggiring (*dribbling*), dan menembak (*shooting*)” (Fardi, 1999:24). Variasi dari teknik dasar melempar (*passing*) adalah (1) *passing*/operan dengan dua tangan : *The two hand chest pass* (operan setinggi dada/ tolakan dada), *The over head pass* (operan atas kepala), *The bounce pass* (operan pantulan), *The under hand pass* (operan ayunan bawah) (2) *passing*/operan dengan satu tangan : *The side arm pass/the base ball pass* (operan samping), *The lop pass* (operan lambung), *The back pass* (operan gaetan), *The jump hand pass* (operan lompat). Sedangkan variasi dari teknik menggiring (*dribbling*) adalah : Dribble rendah, dribble tinggi, dribble lambat, dribble cepat dan untuk variasi dari teknik menembak adalah : Tembakan dengan satu tangan (*one handed set shoot*), tembakan dengan satu tangan sambil melompat (*jump shoot*), tembakan dengan satu atau dua tangan, tembakan dengan dua tangan di depan dada (*two handed from chest set shoot*), tembakan dengan dua tangan di atas kepala (*two handed over head set shoot*), tembakan sambil melayang (*lay up shoot*).

selanjutnya merayah bola (*rebounding*), penguasaan tubuh (*body control*), memeros/langkah bintang (*pivot*). Kemampuan pemain untuk menampilkan gerakan-gerakan sangat bergantung kepada penguasaan teknik-teknik dasar dan bisa mengkoordinasikan masing-masing teknik lewat gerakan yang menunjang permainan bola basket. Dengan teknik dasar yang baik dan benar yang ditunjang oleh kondisi fisik yang bagus, maka efisiensi dan efektifitas gerak akan dicapai yang selanjutnya akan membuahkan keterampilan yang berkualitas. Disamping hal tersebut, pemain pun dapat dengan mudah mengkombinasikan teknik-teknik dasar ini dalam situasi menunjang permainan dan gerakan dapat berjalan dengan baik dan lancar untuk meraih poin.

Menembak adalah unsur yang menentukan kemenangan dalam pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke keranjang. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk menembak setiap serangan diusahakan selalu berakhir dengan tembakan, oleh karena itu unsur menembak ini merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan keterampilannya dengan latihan. Menembak merupakan cara atau usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring lawan. Dengan cara menembakkan (memasukkan) bola ke keranjang lawan ini maka skor atau nilai akan diraih.

Terdapat beberapa cara teknik menembak di dalam permainan bola basket. Secara umum teknik-teknik tersebut dapat dibedakan berdasarkan

situasi dan kondisi si penembak pada saat melakukan tembakan ke keranjang lawannya. Posisi tersebut adalah posisi dalam keadaan diam / di tempat, melompat, dan melayang / berlari. Adapun teknik menembak di dalam permainan bola basket, sebagai berikut : Tembakan dengan satu tangan (*one handed set shoot*), tembakan dengan satu tangan sambil melompat (*jump shoot*), tembakan dengan satu atau dua tangan, tembakan dengan dua tangan di depan dada (*two handed from chest set shoot*), tembakan dengan dua tangan di atas kepala (*two handed over head set shoot*), tembakan sambil melayang (*lay up shoot*), *hook shoot*, *dunking*, *underhand shoot*. Dari beberapa teknik menembak di atas *lay up shoot* merupakan teknik menembak yang efektif seperti yang dikatakan Soedikun, (1992:64) :

Dalam permainan bola basket *lay up shoot* adalah jenis tembakan yang efektif, sebab dilakukan pada jarak yang sedekat mungkin dengan keranjang. Hal ini menguntungkan karena menembak dari jarak yang jauh dapat diperdekat ke keranjang dengan melakukan rangkaian gerakan lompat-langkah-lompat. Pada lompatan yang terakhir ini pada posisi yang setinggi mungkin mendekati keranjang, diteruskan dengan memasukan bola. Dengan posisi tersebut tembakan dapat dilakukan dengan mudah.

Tembakan *lay up* dimulai dari menangkap bola sambil melayang atau saat menggiring bola, mendarat pada satu kaki, melangkahakan kaki yang lain ke depan, mendarat satu kaki, melompat setinggi mungkin ke arah ring, lalu melakukan tembakan dengan satu atau dua tangan, bisa langsung atau dipantulkan dahulu ke papan. Saat melepaskan bola untuk menembak, bola harus dilepaskan (dilecutkan) dengan kekuatan ujung jari dan bantuan kelentukan pergelangan tangan. Untuk melakukan tembakan *lay up* dibutuhkan daya ledak otot tungkai untuk melompat setinggi mungkin dan

kelentukan pergelangan tangan saat melakukan tembakan dengan satu tangan agar lebih terarah dan memberi lecutan pada bola. Dengan demikian *lay up shoot* diharapkan dapat dilakukan dengan tepat.

Glanders merupakan salah satu klub basket yang ada di kabupaten Merangin, Jambi, yang didirikan pada tanggal 31 Mei 1998, dengan pelatih Rudi Ermanto. Jadwal latihan dilakukan setiap hari senin, rabu, jumat dan sabtu, dengan program latihan setiap pertemuan latihan, latihan teknik, latihan fisik, lalu permainan, potensi yang ada di klub basket glanders ini ada beberapa seperti postur tubuh para pemain yang mempunyai tinggi badan yang cukup bagus, lalu minat para pemain cukup tinggi untuk terus berlatih, sarana yang cukup memadai, namun pembinaan yang belum terorganisasi dengan baik. Sedangkan usaha yang dilakukan tidak begitu banyak, jarang dilakukan latihan kondisi fisik seperti latihan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai, terkadang 1 kali 1 bulan, atau 2 kali 1 bulan lebih sering melakukan latihan fisik untuk kecepatan berlari.

Prestasi Glanders bisa dikatakan cukup, dimana Glanders sering meraih juara pertama dalam turnamen-turnamen antar kabupaten Bungo, Sarolangun dan Merangin, dan atlit dari klub Glanders sering mengikuti Porprov atau Kejurda Jambi mewakili kabupaten Merangin. Namun akhir-akhir ini prestasi klub Glanders menurun, dapat dilihat dari hasil pertandingan pada Kejurda 2006 menempati juara ke dua, sedangkan Porprov tahun 2008 menempati tempat ke enam, dan Porprov tahun 2010 hanya mampu menempati tempat ke empat. Prestasi yang naik turun, menghendaki Glanders

harus kembali mengevaluasi program latihan teknik dan kondisi fisik pendukung, termasuk untuk shooting. Dalam melakukan tembakan *lay up* dibutuhkan kemampuan daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan.

Namun belum ada data akurat tentang berapa besar hubungan kedua faktor ini terhadap *lay up shoot*. Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik melakukan penelitian untuk melihat dengan tepat sejauhmana “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Hasil *Lay Up Shoot* Pada Atlit Bola Basket Klub Glanders Di Kecamatan Bangko Kabupaten Merangin”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang di uraikan di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kecepatan berlari berhubungan dengan hasil *lay up shoot*
2. Kelincahan berhubungan dengan hasil *lay up shoot*
3. Kelentukan pergelangan tangan berhubungan dengan hasil *lay up shoot*
4. Keseimbangan berhubungan dengan hasil *lay up shoot*
5. Daya ledak otot tungkai berhubungan dengan hasil *lay up shoot*
6. Tinggi lompatan berhubungan dengan hasil *lay up shoot*
7. Tinggi badan berhubungan dengan hasil *lay up shoot*

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut banyak faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan *lay up shoot* diantaranya kelincahan, kekuatan, *explosive power* (daya ledak), keseimbangan, kelentukan, dan lain sebagainya. Oleh karena keterbatasan waktu, pendanaan, serta tenaga yang dimiliki maka peneliti hanya melihat :

1. Hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil *lay up shoot*.
2. Hubungan kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *lay up shoot*.
3. Hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *lay up shoot*.

D. Perumusan Masalah

Bertitik tolak dari latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah maka untuk lebih terfokusnya permasalahan yang akan diteliti dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Seberapa besar hubungan daya ledak otot tungkai terhadap hasil *lay up shoot*.
2. Seberapa besar hubungan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *lay up shoot*.
3. Seberapa besar hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *lay up shoot*.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hal-hal sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai terhadap hasil *lay up shoot*.
2. Untuk mengetahui hubungan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *lay up shoot*.
3. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai secara bersama kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *lay up shoot*.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Pengcab PERBASI Padang sebagai masukan dalam pembinaan atlet di masa depan.
2. Pelatih bola basket sebagai pedoman dalam membuat program latihan.
3. Pemain bola basket agar supaya dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik yang dimilikinya.
4. Bagi penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sains (S1) pada program studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Sejarah Permainan Bola Basket

“Permainan bola basket diciptakan oleh Dr. James A. Naismith pada tahun 1891, atas anjuran Dr. Luther Halsey Gilick seorang pembina olahraga pada sekolah pendidikan jasmani YMCA (*Young Men’s Christian Asosiation*) di Springfield, Amerika Serikat” (Ahmadi, 2007:2-3). “Anjuran untuk membuat permainan baru dengan syarat-syarat : dapat bermain dalam gedung, mudah dimainkan, mudah dipelajari, dan menarik” (Muhajir, 2007:12). “J.A Naismith pada mulanya menggunakan sasaran dalam permainan itu dengan keranjang buah persik, maka permainan baru diberi nama *Basketball*” (Fardi, 1999:6). Soedikun (1992:8) :

Bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar yang dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (di tempat maupun sambil jalan) dan tujuannya adalah memasukan bola ke basket (keranjang) lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari 5 pemain. Setiap regu berusaha memasukan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukan sedikit mungkin.

Begitu juga seperti yang dikatakan Muhajir (2007:11) bahwa “Bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 5 pemain, yang bertujuan untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke dalam keranjang”.

“Permainan ini ternyata memperoleh sambutan baik dan berkembang cepat ke seluruh dunia. Pada tahun 1924, bola basket didemonstrasikan dalam olimpiade di Perancis”, (Muhajir, 2007:12). “Pada tanggal 21 Juni 1932, atas prakarsa Dr. Elmer Beny, direktur sekolah olahraga di Jenewa Argentina, Cekoslowakia, Yunani, Italia, Portugal, Rumania dan Swiss. Dalam konferensi ini, terbentuklah federasi bola basket internasional yang diberi nama “*Federation Internationale de Basketball Amateur*” (FIBA)”, (Fardi, 1999:11). “Pada tahun 1936, untuk pertama kalinya permainan bola basket dipertandingkan dalam olimpiade di Jerman, yang diikuti oleh 21 negara”, (Ahmadi, 2007:5).

“Bola basket masuk ke Indonesia sesudah perang dunia II dan dibawa oleh para perantau Cina. Pada tahun 1948, pada PON I di Surakarta, bola basket termasuk salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan” (Ahmadi, 2007:6). “Pada 23 Oktober 1951, berdirilah Persatuan Basketball Seluruh Indonesia (PERBASI), Pada tahun 1953 PERBASI diterima sebagai anggota FIBA dan pada tahun 1955 kepanjangan PERBASI diubah menjadi Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia dengan singkatan tetap PERBASI” (Muhajir, 2007:13). Lambat laun permainan bola basket semakin berkembang dan makin digemari oleh pelajar dan mahasiswa, bahkan bola basket harus diajarkan di sekolah-sekolah dari SD sampai perguruan tinggi.

2. Teknik Dasar Permainan Bola Basket

“Gerakan yang efektif dan efisien dalam permainan bola basket perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik”, (Muhajir, 2007:13). “Adapun beberapa teknik dasar yang perlu diketahui dalam permainan bola basket adalah sebagai berikut: (a) *Passing* (teknik melempar dan menangkap bola); (b) *Dribling* (teknik menggiring bola); (c) *Shooting* (teknik menembak); (d) *pivot* (gerakan berporos); (e) *Rebounding* (teknik merayah bola)”, (Fardi, 1999:24). Selanjutnya, “Apabila kelima teknik dasar tersebut telah dimiliki dengan baik oleh seorang pemain, maka ia sudah dapat bermain dengan baik. Selanjutnya untuk meningkatkan prestasi tinggal memperbanyak ulangan latihan yang cukup, sehingga dapat menjadi gerakan yang otomatis” (Soedikun, 1992:48).

Memasukkan bola ke dalam ring lawan dalam permainan bola basket merupakan tujuan utama untuk memperoleh kemenangan, agar dalam memasukkan bola ke dalam ring dapat terarah maka teknik menembak harus dikuasai dengan baik. Dalam permainan bola basket. kemenangan suatu tim ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke keranjang lawan yang dihitung dengan angka.

Adapun jenis tembakan yang ada dalam permainan bola basket adalah sebagai berikut :

a. Tembakan Dua Tangan Di Atas Kepala (*Two Handed Over Head Set Shot*)

“Jenis tembakan ini biasa digunakan oleh para pemain pemula yang merasa keberatan atau kesulitan dalam melakukan tembakan dengan

menggunakan satu tangan. Tembakan dua tangan diatas kepala dilakukan bila dalam keadaan detik terakhir dan jarak penembak jauh dari ring” (Soedikun, 1992:61).

b. Tembakan Dengan Satu Tangan (*One Hand Set Shoot*)

Menurut Soedikun (1992:61-62) pelaksanaan gerakan tembakan ini adalah sebagai berikut :

- (a) Posisi berdiri seenaknya dengan kaki kanan sedikit di depan kaki kiri; (b) Bola dipegang seperti pada operan dua tangan diteruskan dengan pegangan ini, hantarkan bola kedepan atau dari bahu sebelah kanan sidikit memutar lengan bawah kanan ke sebelah luar, sehingga sebagian besar berat bola terletak di permukaan jari-jari dan dan hampir seluruh telapak tangan; (c) Tugas tangan kiri hanya membantu agar bola tidak jatuh sebelum ditembakkan; (d) Pada saat melepaskan tembakan, kekuatan kadua lutut dan bersamaan dengan itu bawalah bola sedikit ke belakang dan mulailah dengan irama gerakan menembak; (e) Irama gerakan ikutan dengan mengikuti sedikit memindahkan gerak badan ke kaki depan; (f) Tangan kiri terus membantu letak bola di tangan kanan sampai menjelang bola terlepas dari jari-jari tangan kanan; (g) Jarak tembakan dapat diperjauh sampai titik atau daerah jaraknya strategis dari basket.

Sama seperti yang dijelaskan Fardi (1999:36), “Bahwa gerakan tembakan ini adalah : (a) berdiri dengan kedua kaki sejajar dan lebarnya selebar bahu, (b) pegang bola dengan kedua tangan di depan dada, (c) tekuk kedua lutut secara serentak, (d) luruskan kedua lutut dengan serempak, dorong bola dengan cara mneluruskan siku. (e) lepaskan bola dibantu oleh lecutan pergelangan tangan dan jari-jari”.

c. Tembakan Dengan Satu Tangan Sambil Melompat (*Jump Shoot*)

“Tembakan *jump shoot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan shooting, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan” (Kosasih, 2008:51). “Tembakan dengan cara ini dasarnya sama dengan tembakan dengan satu tangan di tempat. Yang membedakan kedua cara ini adalah adanya gerakan melompat pada saat melepas bola” (Fardi, 1999:38).

Ibrahim (2008:77) menjelaskan “Gerakan dalam melaksanakan gerakan *jump shoot*, adalah sebagai berikut : (a) posisi tubuh stabil, rendahkan tubuh dengan menekuk lutut, (b) ketika hendak menembak, seiring tangan yang naik tubuh juga ikut naik, (c) melompatlah setinggi-tingginya, lepaskan bola sewaktu mencapai titik tertinggi”.

“Tembakan sambil melompat ini biasanya dilakukan dengan suatu gerakan cepat mengikuti suatu gerak berhenti yang cepat dalam menerima bola atau akhir suatu dribble dan sebaiknya diberikan setelah tembakan dengan satu tangan dikuasai dengan baik dan juga cara berhenti dari keadaan bergerak ke posisi diam dapat dilakukan secara sempurna” (Fardi, 1999:38).

d. Tembakan sambil melayang (*Lay up Shoot*)

“Tembakan *lay up* adalah jenis tembakan yang efektif sebab dilakukan dari jarak yang sedekat-dekatnya dengan basket. Hal ini menguntungkan karena tembakan dari jarak jauh dapat diperdekat ke basket dengan melakukan lompat-langkah-lompat”. (Soedikun, 1999:64).

Ambler (2005:35) menjelaskan bahwa “tembakan *lay up* adalah yang

paling aman dan paling efektif kalau pemain yang memegang bola tidak dibayangi lawan”. Cara melakukan tembakan *lay up* yang benar adalah dimulai dari menangkap bola sambil melayang mendarat salah satu kaki yang lain melompat ke atas mendekati basket sampai memasukkan bola basket, baik dengan satu tangan atau dengan menggunakan dua tangan. Cara memasukkan bola dapat langsung ke basket melalui pantulan papan yang telah disediakan. Pelaksanaan *lay up* menurut Soedikun (1992:65) adalah sebagai berikut:

Saat menerima bola harus dalam keadaan melayang; (b) Saat melangkah, langkah pertama harus lebar atau jauh memelihara keseimbangan, langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolakan yang kuat agar dapat meloncat setinggi-tingginya; (c) Saat melepaskan bola untuk menembak, bola harus dilepaskan (dilecutkan) dengan kekuatan ujung jari, sebaiknya memantulkan pada papan pantul sekitar garis tegak sebelah kanan pada petak kecil di atas basket, bila dilakukan dari sebelah kanan simpai. Bila dilakukan dari sebelah kiri simpai maka pantulan bola juga pada papan sebelah kiri simpai dekat dari garis tegak disamping simpai.

Ambler (2005:36-37) menambahkan “(a) dribbling dengan kepala tegak, (b) bola di angkat, mata menatap ke garis segi empat pada papan, (c) bola di angkat lebih tinggi dari kepala, lakukan lompatan tinggi dan tegakkan tubuh”.

“Sangatlah penting untuk menjaga agar kepala tetap tegak sewaktu akan dan selama melakukan tembakan, bola harus dilepaskan dekat ke papan dengan pergelangan tangan dan jari-jari, dan seharusnya menyentuh papan dahulu baru masuk ke dalam keranjang, ini lebih baik daripada langsung ditembakkan agar masuk ke dalam keranjang” (Ambler, 2005:37).

e. Tembakan Dengan Dua Tangan Di Depan Dada (*Two Hand From Chest Set Shot*)

“*Shooting* dua tangan dari dada, dalam permainan sering dipakai dan cocok untuk pemain putri pemula, dengan alasan bahwa bila selalu di depan dada, bola akan terlindungi dan kekuatan tangan untuk mendorong lebih besar”, (Soedikun, 1992:59). Dalam bukunya Fardi (1999:39) menjelaskan Pelaksanaan dari tembakan ini adalah sebagai berikut :

- (a) Berdiri dengan kedua kaki sejajar dengan jarak kira-kira selebar bahu, atau berdiri dengan salah satu kaki di depan kaki lainnya. (b) Pegang bola di depan dada dan di bawah dagu. Siku agak merapat ke sisi badan. Pandangan arahkan ke sasaran. (c) Tekuk kedua lutut secara bersamaan dan putar bola ke arah dada dengan menggerakkan pergelangan tangan. (d) Tolakan bola ke arah atas depan dengan meluruskan kedua lutut dan bantuan lecutan dari pergelangan tangan dan jari-jari. Bola keluar dari ujung-ujung jari tangan. Lakukanlah semua ini dalam satu irama gerakan. (e) Ikuti tembakan ini dengan gerak ikutan (*follow through*). Jika diperlukan dengan melangkahkan satu kaki ke depan.

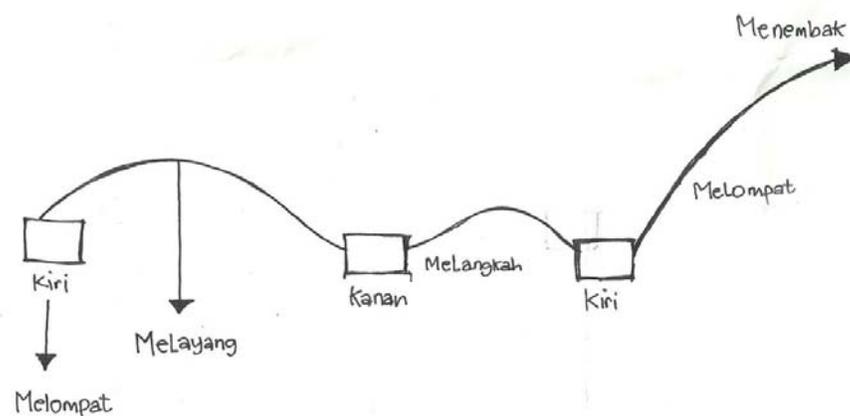
3. Tembakan *Lay up* (*Lay up Shoot*)

Dari teknik menembak, tembakan *lay up* merupakan tembakan yang paling mudah dilakukan. Seperti yang dijelaskan Soedikun (1992:64) sebagai berikut :

Tembakan *lay up* merupakan tembakan yang efektif, sebab dilakukan pada jarak yang sedekat mungkin dengan keranjang. Hal ini dapat menguntungkan penembak, karena menembak dari jarak yang jauh dapat diperdekat dengan melakukan lompat-langkah-lompat. Pada lompatan terakhir ini pada posisi yang setinggi mungkin dengan keranjang, diteruskan dengan memasukkan bola, dengan posisi tersebut dapat dilakukan dengan mudah.

Sama dengan Ahmadi (2007:19) mengatakan bahwa “Tembakan *lay up* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan keranjang basket, hingga seolah-olah bola itu diletakkan ke dalam keranjang basket yang didahului dengan gerak 2 langkah”. Dan juga Muhajir (2007:17) “tembakan *lay up* adalah tembakan jarak dekat ke basket, seolah-olah bola itu diletakkan ke dalam yang didahului dengan gerakan dua langkah”.

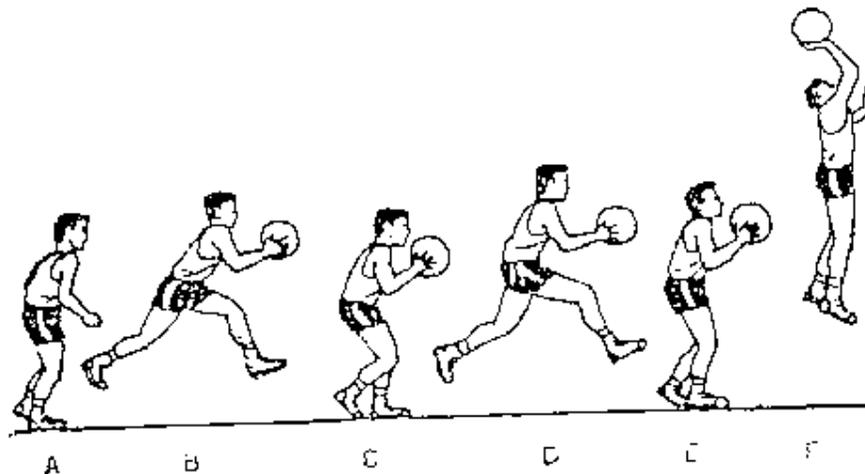
Tembakan *lay up* dimulai dari menangkap bola sambil melayang, menumpu pada satu kaki, melangkahkan kaki yang lain ke depan, menumpu satu kaki, melompat setinggi mungkin mendekati keranjang. Biasanya tembakan ini dilakukan dari samping (kanan atau kiri) keranjang dan bola dipantulkan lebih dahulu ke papan. Cara ini adalah yang paling mudah dilakukan. Dalam penelitian ini yang akan diteliti adalah tembakan *lay up* dari sisi kanan. Tembakan ini dapat digambarkan dengan skema sebagai berikut :



Gambar 1. Gerakan *Lay up*

Sumber: Soedikun (1992:64)

Teknik tembakan *lay up* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu melalui operan kawan dan menggiring bola. Sedangkan cara melepaskan bola disaat tembakan *lay up* pada dasarnya ada dua cara, yaitu dengan ayunan satu tangan atau dua tangan dari arah bawah kepala (*underhand lay up shoot*) dan dengan ayunan satu tangan atau dua tangan ditembakkan dari arah atas kepala (*overhand lay up shoot*). Adapun teknik *lay up* yang digunakan dalam penelitian ini adalah tembakan *lay up* dengan menggiring bola sendiri, dapat di gambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. Gerakan *Lay up*

Sumber: Soedikun (1992:67)

Keterangan:

- A : Sikap melompat
- B : Sikap melayang sambil menerima bola
- C : Sikap melayang untuk melangkah lagi
- D : Melangkah
- E : Sikap menumpu lagi untuk naik (melompat)
- F : Sikap menembak

4. Daya Ledak Otot Tungkai

Sajoto (1988:8) dalam bukunya mengatakan bahwa “daya ledak atau *explosive power* adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk dapat mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya”. Beberapa orang ahli mengemukakan pendapatnya tentang daya ledak yang dilihat dalam Bafirman dkk (1999:56-57) :

Annarino : daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis, eksplosif dalam waktu yang cepat, Corbin : daya ledak adalah kemampuan untuk menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara eksplosif dengan cepat, daya ledak merupakan salah satu aspek kebugaran tubuh, Susan : daya ledak tergantung pada kekuatan otot dan kecepatan tubuh, Herre : daya ledak yaitu kemampuan olahragawan untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi tinggi, kontraksi tinggi diartikan sebagai kemampuan otot yang kuat dan cepat dalam berkontraksi, Jansen : daya ledak adalah semua gerakan eksplosif yang maksimum secara langsung tergantung pada daya. Daya otot adalah sangat penting untuk menampilkan prestasi yang tinggi.

Selain itu menurut Harsono (1988:200) “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat”. Lebih lanjut diungkapkan bahwa *power* otot tergantung pada dua faktor yang saling berkaitan, yaitu antara kekuatan otot berkontraksi dan kecepatan. Jadi dapat dirumuskan $power = kecepatan \times kekuatan$. Serta Ismayarti menambahkan “Daya ledak menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu secepat-cepatnya”.

Daya ledak merupakan hasil perpaduan dari kekuatan dan kecepatan pada kontraksi otot. Faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak :

a) Kekuatan

“Kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seseorang menerima beban dalam waktu bekerja tertentu” (Sajoto, 1988:58). Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. “Faktor fisiologis yang mempengaruhi kekuatan otot adalah usia, jenis kelamin, dan suhu otot. Disamping itu faktor yang mempengaruhi kekuatan otot sebagai unsur daya ledak adalah jenis serabut otot, luas otot rangka, sistem metabolisme energi, sudut sendi, dan aspek psikologi” (Syafuruddin, 1999:74).

b) Kecepatan

Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin (Matthews dalam Bafirman, 1999:75).

Untuk meningkatkan daya ledak otot dapat dilakukan dengan cara :

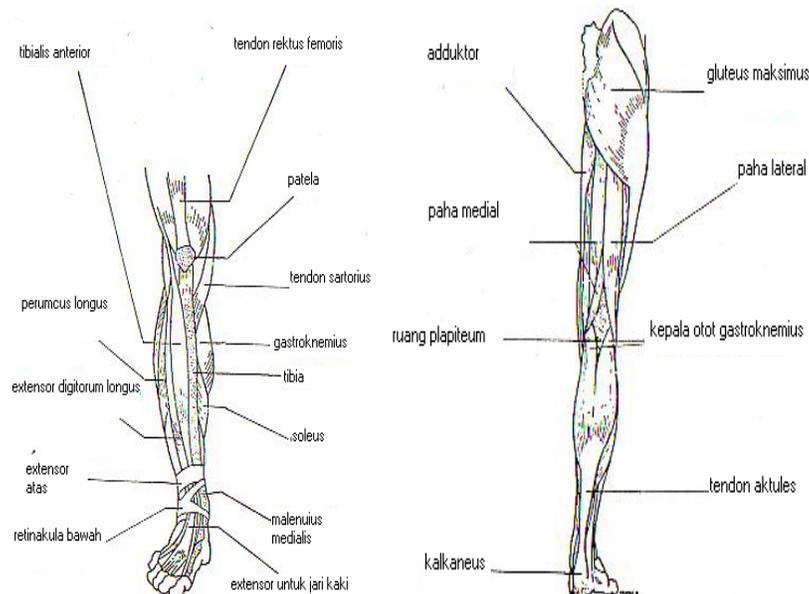
- a) Meningkatkan kekuatan tanpa mengabaikan kecepatan atau menitikberatkan pada kekuatan.
- b) Meningkatkan kecepatan tanpa mengabaikan kekuatan atau menitikberatkan pada kecepatan.
- c) Meningkatkan kedua-duanya sekaligus kecepatan dan kekuatan dilatih secara simultan. (Bafirman, 1999:77-78).

Latihan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan merupakan latihan untuk meningkatkan kualitas kondisi fisik dengan tujuan utama meningkatkan daya ledak, latihan tersebut memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap nilai dinamis jika dibandingkan dengan latihan kekuatan saja. Dalam pengembangan daya ledak, beban latihan tidak boleh terlalu berat sehingga gerakan yang dilakukan dapat berlangsung cepat dan frekuensinya banyak. Daya ledak selalu dibutuhkan dalam praktek olahraga yang bersifat eksplosif. Kemampuan otot untuk melakukan gerakan melompat untuk menolak badan akan menghasilkan momentum awal yang selanjutnya akan dipindahkan kebagian tubuh yang lain, yaitu bahu dan tangan untuk mengangkat bola.

Jika kita bicara mengenai daya ledak maka kita mengacu kepada kondisi otot selain kuat juga cepat atau otot yang mampu mengarahkan kekuatan secara maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Seorang pemain bolabasket dapat menjadi pemenang dengan memasukkan bola ke dalam ring lawan dengan menggunakan metode *lay up shoot* hanya jika memiliki daya ledak yang bagus.

Berdasarkan beberapa pendapat dan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *eksplosif* yang utuh mencapai tujuan yang hendak dikehendaki, sehingga otot yang menampilkan gerakan yang cepat ini sangat kuat dan cepat dalam berkontraksi.

Daya ledak yang akan diukur dalam penelitian ini adalah daya ledak otot tungkai. “Tungkai tersusun dari tulang *femur, patella, tibia, fibula, tarsalia, metatarsalia, digitorum pedis, phalanx*” (Umar, 2007:51-52). “Sedangkan otot yang menyusunnya terbagi menjadi dua yaitu 1) otot tungkai atas meliputi a) *M. abductor femuris (M. abductor maldamus* sebelah kanan, *M. abductor brevis* sebelah tengah, *M. Abductor longus* sebelah luar), b) *M. rectus femuris*, c) *M. vastus lateralis eksternal*, d) *M. vastus medialis internal*, e) *M. vastus intermedial*, f) *M. biceps femuris* g) *M. semi membranous* , h) *M. semi tendinaseus*, i) *M. Sartorius*” (Supardi dkk, 2006:72). “Sedangkan 2) otot tungkai bawah terdiri dari a) *M. tibialis*, b) *M. eksentor talangus longus*, c) *gastroknimeus* d) *tendo Achilles*, e) *M. falangus longus*, f) *M. tibialis posterior*” (Soedarminto, 1992:60)

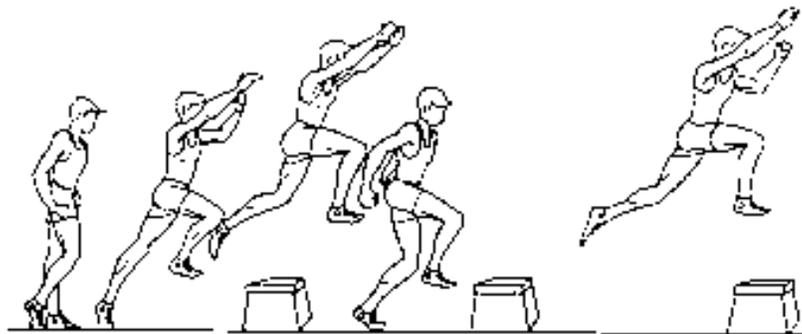


Gambar 3. Otot tungkai

Sumber : Syaifuddin (2006:103)

Daya ledak otot tungkai sangat dibutuhkan untuk dapat melompat setinggi mungkin mendekati keranjang untuk melakukan tembakan *lay up shoot*. Jadi yang dimaksud daya ledak otot tungkai dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan sekelompok otot tungkai untuk menghasilkan kekuatan yang maksimal pada waktu menolak dengan waktu sependek-pendeknya untuk menghasilkan suatu gerakan yang utuh dengan lompatan yang maksimal. Untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai dibutuhkan latihan, latihan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak adalah pliometrik. Ada dua macam bentuk latihan pliometrik untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai untuk melakukan *lay up shoot* :

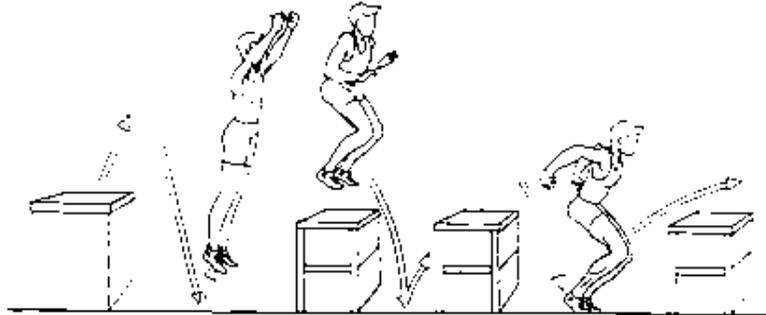
1. Latihan pliometrik dengan *One-legged reactive jumps over boxes*



Gambar 4. Latihan daya ledak

Sumber: <http://www.koni.or.id>

2. Latihan pliometrik dengan *reactive jump from a high box*.



Gambar.5. latihan daya ledak

Sumber: <http://www.koni.or.id>

Volume latihan pliometrik dapat dibedakan menurut kemampuan atlet berdasarkan kontak kaki, chu menyarankan volume latihan sebagai berikut :

TABEL 1

Latihan daya ledak

	LEVEL			
	Beginning	Intermediate	Advanced	Intensity
Off-season	60 - 100	100 - 150	120 - 200	Low-Mod
Preseason	100 - 250	150 - 300	150 - 450	Mod-High

Sumber : <http://www.koni.or.id>

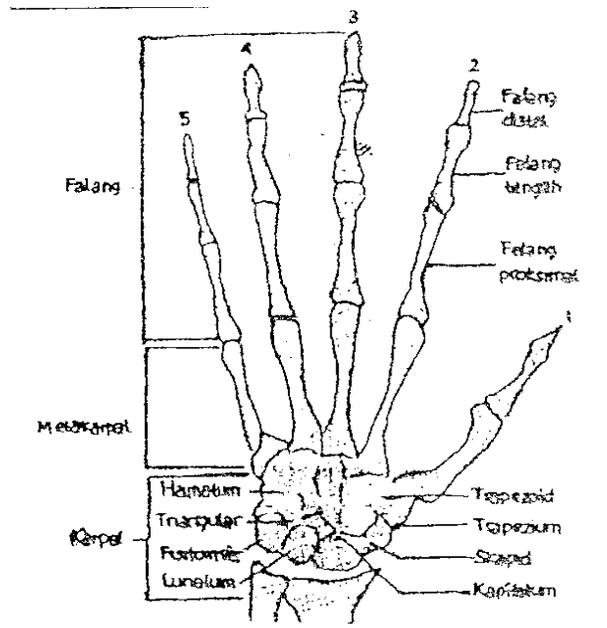
5. Kelentukan Pergelangan Tangan

“Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruas gerak seluas-luasnya dalam persendiannya. Faktor utama yang menentukan kelentukan seseorang ialah bentuk sendi, elastisitas otot, dan ligamen”, (Lutan dkk, 2005:144). Begitu juga seperti yang dikatakan Syafruddin (1999:58) bahwa “Kelentukan merupakan kemampuan pergelangan/persendian untuk dapat melakukan gerakan-gerakan kesemua arah secara optimal”. “Kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligamen-ligamen disekitar persendian” (Sajoto, 1988:58). Sedangkan menurut Harsono (1988:163) mengatakan “kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi”. “Kelentukan sebagai salah satu komponen kesegaran jasmani, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot” (Ismayarti, 2006 :101).

Lebih lanjut dijelaskan bahwa “kelentukan salah satu unsur kondisi fisik yang menentukan dalam; a) mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan, b) mencegah cedera, c) mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan, koordinasi” (Syafudin, 1999:58).

Dalam permainan bola basket, kelentukan digunakan untuk mengefektifkan gerakan saat pemain melepas bola untuk dimasukkan ke keranjang, baik dipantulkan ke papan maupun tidak dipantulkan.

“Pergelangan tangan tersusun oleh tulang meliputi *ulna, radius, carpal* (*naviculare, lunatum, triquetrum, fsiporme, multangulum, capitatum* dan *hamatum*) *metacarpal, phalanx* (*distal, medial* dan *proximal*)” (Supardi dkk, 2006:24). “Sedangkan otot yang menyusunnya terdiri dari : 1) penggerak utama untuk *fleksi* : *M. fleksor carpi radialis, M. fleksor carpi ulnaris*, 2) penggerak utama untuk *ekstensi* : *M. ekstensor carpi radialis (longus dan brevis), M. ekstensor carpi ulnaris*, 3) penggerak utama untuk *abduksi* : *M. fleksor carpi radialis, M. Ekstensor carpi radialis (longus dan brevis)*, 4) penggerak utama untuk *aduksi* : *M. fleksor carpi ulnaris, M. ekstensor carpi ulnaris*” (Umar, 2007:95).



Gambar 6. pergelangan tangan

Sumber : Syaifudin (2006:96)

Bentuk latihan kelentukan :

a. Latihan Kelentukan Dinamis

Latihan kelentukan dinamis adalah berbagai pola pergerakan mengayun dan berputar sederhana yang bertujuan untuk mengembangkan kebebasan dan kehalusan gerakan. Bentuk latihan kelentukan dinamis : 1) Kaitkan jari tangan yang satu dengan jari tangan yang lain dan putar pergelangan tangan dalam suatu variasi dengan petunjuk (15 detik), 2) Tahan posisi jari tersebut, kemudian putar telapak tangan menjauhi tubuh dan luruskan lengan ke depan, 3) Ayunkan lengan ke atas setinggi mungkin dan luruskan kemudian ayunkan ke belakang, 4) Luruskan lengan ke depan tubuh dan sejajar dengan lantai, kemudian ayunkan ke samping kanan dan kiri secara berulang.

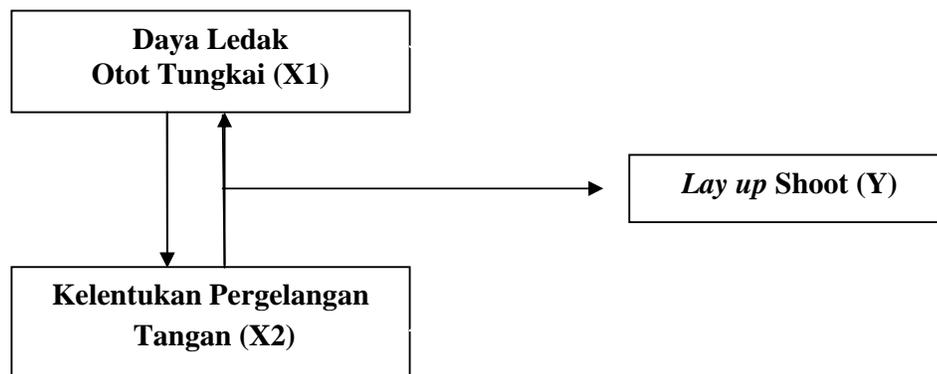
b. Latihan Kelentukan Statis

Latihan kelentukan statis adalah bertahan dalam posisi yang dilakukan dalam jangka waktu tertentu seperti peregangan.

Sedangkan latihan untuk daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan yang dikombinasikan dapat dilakukan dengan gerakan melompat menggunakan *skipping*.

B. Kerangka Konseptual

Tembakan *lay up* dimulai dari menangkap bola sambil melayang atau membawa bola, menumpu pada satu kaki, melangkahkan kaki yang lain ke depan, menumpu satu kaki, melompat setinggi mungkin mendekati ke ring, lalu melakukan tembakan dengan satu tangan, bisa langsung atau dipantulkan dahulu ke papan. Pada saat melakukan lompatan, daya ledak otot tungkai seorang atlet berperan. Sedangkan Kelentukan pergelangan tangan juga berperan dalam melakukan tembakan karena Kelentukan pergelangan tangan dapat mengefektifkan memasukkan bola kedalam keranjang dengan atau tanpa memantulkan dahulu ke papan tanpa harus mengeluarkan banyak kekuatan lengan.



Gambar 7. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dalam kerangka konseptual yang telah dikemukakan sebelumnya maka dapat di ajukan hipotesis penelitian yaitu :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil *lay up shoot*.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *lay up shoot*.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan secara bersama dengan hasil *lay up shoot*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang dikemukakan pada bagian terdahulu, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *lay up shoot* pada atlet bola basket klub Glanders Merangin. Dari hasil pengujian koefisien korelasi ganda dimana variabel bebas daya ledak otot tungkai (X_1) dan kelentukan pergelangan tangan (X_2) diuji secara bersama-sama dengan variabel tak bebas hasil *lay up shoot* (Y) dan terdapat hubungan yang kuat antara variabel bebas dan variabel tak bebas dalam pengujian ini diperoleh nilai signifikan $0,000 < 0,05$, maka angka ini menunjukkan angka yang signifikan.

Berdasarkan uji F *lay up shoot* akan memperoleh hasil yang maksimal apabila dilakukan oleh orang yang memiliki daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan yang baik secara bersama-sama.

B. Saran

1. Secara teoritis diharapkan bagi Pelatih dan atlet klub bolabasket Glanders Merangin agar memperhatikan keberhasilan *lay up shoot* dari kemampuan daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan.
2. Bagi peneliti selanjutnya untuk dapat memperluas kajian tentang faktor lain yang memberikan dukungan keberhasilan dalam melakukan *lay up*

shoot dalam permainan bolabasket, karena diduga masih banyak faktor yang berhubungan dengan hasil lay up *shoot* dalam permainan bolabasket yang belum terungkap dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Surakarta : Era Intermedia.
- Ambler, Vic. 2005. *Petunjuk Untuk Pelatih Dan Pemain Bola Basket*. Bandung : CV Pionir Jaya.
- Bafirman dkk. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
- Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005. 2006. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Yogyakarta : Pustaka Yustisia.
- Fardi, Adnan. 1999. *Bola Basket Dasar*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Depdikbud Dikti PPLPTK. Jakarta.
- Ibrahim, Amir.H. 2008. *The Art Of Indonesian Streetball*. Bandung : PT. Mizon Publika.
- Ismayarti. 2006. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Sebelas Maret University Press.
- Jensen, Gordon. 1977. *Aplied Kinesiology*. Mc Graw-Hill Book Company.
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball*. Semarang : Karmedia.
- Lubis, Johansyah. *Mengenal latihan pliometrik*. <http://www.koni.or.id>. diakses tanggal 12 Desember 2010 Pkl.17.00.
- Lutan, Rusli dkk. 2005. *Manusia dan Olahraga*. Bandung : PT Citra Aji Prama.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan 1*. Jakarta : Erlangga.
- _____. 2007. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan 2*. Jakarta : Erlangga.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud, Dikti.
- Soedarminto. 1992. *Kinesiologi*. Jakarta: Depdikbud
- Soedikun, Imam. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
- Sudjana. 1989. *Metode Statistik*. Bandung : Tarsito