

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
PERGELANGAN TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *LAY UP*
SHOOT ATLET PUTRA BOLABASKET SEKOLAH
MENENGAH ATAS NEGERI 1 SUNGAI RUMBAI
KABUPATEN DHARMASRAYA**

SKRIPSI

**untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar sarjana pendidikan**



**ATIKA SARI DEVI
NIM. 2013/1306679**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
PERGELANGAN TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *LAY UP*
SHOOT ATLET PUTRA BOLABASKET SEKOLAH
MENENGAH ATAS NEGERI 1 SUNGAI RUMBAI
KABUPATEN DHARMASRAYA**

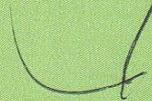
Nama : Atika Sari Devi
NIM/BP : 1306679/2013
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2018

Disetujui Oleh :

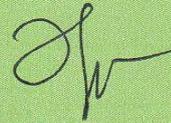
Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Pembimbing



Dr. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO
NIP. 19600317 198602 1 002

PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan *Lay Up Shoot* Atlet Putra Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya

Nama : Atika Sari Devi

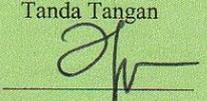
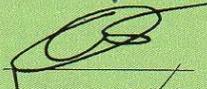
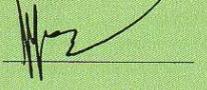
NIM/BP : 1306679/2013

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2018

| Tim Penguji | | Tanda Tangan |
|---------------|---|--|
| 1. Ketua | : Dr. Hendri Neldi, M. Kes, AIFO | 1.  |
| 2. Sekretaris | : Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si, M.Pd2. | 2.  |
| 3. Anggota | : Drs. Nirwandi, M.Pd | 3.  |

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Atika Sari Devi
NIM/BP : 1306679/2013
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya dengan judul **“HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN LAY UP SHOOT ATLET PUTRA BOLABASKET SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 SUNGAI RUMBAI KABUPATEN DHARMASRAYA”** adalah benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila terbukti saya melakukan plagiat, saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademik sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan dengan rasa tanggungjawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Padang, Agustus 2018

Saya yang menyatakan



Atika Sari Devi

NIM. 1306679

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Keleutukan Pergelangan Tangan dan Kemampuan Lay-Up Shoot

ABSTRAK

Atika Sari Devi. 2018. “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan *Lay Up Shoot* Atlet Putra Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai rumbai Kabupaten Dharmasraya” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *Lay Up Shoot* Atlet Putra Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai rumbai Kabupaten Dharmasraya. Untuk memperoleh hasil *lay up shoot* yang maksimal diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *lay up shoot* Atlet Putra Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai rumbai Kabupaten Dharmasraya. Variabel dalam penelitian adalah daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *lay up shoot*.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi, populasi penelitian adalah seluruh atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya yang berjumlah 15 orang. Pengambilan sampel ini di lakukan dengan *total sampling*, Sebanyak 15 orang atlet putra. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur daya ledak otot tungkai melalui tes *vertical jump* dan kelentukan pergelangan tangan dengan tes kelentukan pergelangan tangan. Selanjutnya kemampuan *lay up shoot* dilakukan dengan tes kemampuan *lay up shoot*. Teknik analisa data menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* (korelasi sederhana dan korelasi ganda) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *lay up shoot*, dimana diperoleh $t_{hit} = 3,76 > t_{tab} = 1,78$. 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *lay up shoot*, dimana diperoleh $t_{hit} = 3,49 > t_{tab} = 1,78$. 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *lay up shoot*, dimana diperoleh $F_{hit} = 28,86 > F_{tab} = 3,73$.

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Pergelangan Tangan dan Kemampuan *Lay Up Shoot*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi penelitian tentang **“Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan *Lay Up Shoot* Atlet Putra Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai rumbai Kabupaten Dharmasraya”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyelesaian skripsi ini Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.Pd, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Zalfendi, M.Kes, AIFO selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP). Yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan Perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga. Yang telah memberikan masukan kepada penulis selama ini.
4. Dr. Hendri Neldi, M. Kes. AIFO sebagai Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing Penulis selama dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si, M.Pd dan Drs. Nirwandi, M.Pd., sebagai penguji yang telah menyediakan tenaga, pikiran dan kesabaran untuk memberi penulis masukan dan nasihat dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Kedua orang tua saya dan serta keluarga besar yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil.
7. Rekan-rekan mahasiswa dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata Penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Juli 2018

Penulis

DAFTAR ISI

PERSETUUAN PEMBIMBING

PENGESAHAN TIM PENGUJI

| | |
|-----------------------------|-------------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| DAFTAR ISI | iv |
| DAFTAR TABEL | vii |
| DAFTAR GAMBAR..... | viii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | ix |

BAB I PENDAHULUAN

| | |
|---------------------------------|---|
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 5 |
| C. Pembatasan Masalah | 6 |
| D. Rumusan Masalah | 6 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 7 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 7 |

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

| | |
|---------------------------------------|----|
| A. Kajian Teori | 9 |
| 1. Permainan Bolabasket..... | 9 |
| 2. Daya Ledak Otot tungkai..... | 11 |
| 3. Kelentukan pergelangan tangan..... | 16 |
| B. Kerangka Konseptual | 23 |

| | |
|--|----|
| 1. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lay Up Shoot..... | 23 |
| 2. Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Kemampuan Lay Up Shoot | 23 |
| 3. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan Lay Up Shoot..... | 25 |
| C. Hipotesis | 25 |

BAB III METODELOGI PENELITIAN

| | |
|--|----|
| A. Jenis Penelitian | 27 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 27 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian..... | 27 |
| D. Instrumen Penelitian | 28 |
| E. Teknik Pengumpulan Data | 28 |
| F. Teknik Analisis Data | 32 |

BAB IV HASIL PENELITIAN

| | |
|---|----|
| A. Deskripsi Data | 35 |
| 1. Daya Ledak Otot Tungkai(X_1) | 35 |
| 2. Kelentukan Pergelangan Tangan(X_2) | 36 |
| 3. Kemampuan <i>Lay Up Shoot</i> (Y) | 38 |
| B. Pengujian Persyaratan Analisa | 39 |
| C. Pengujian Hipotesis Penelitian | 41 |
| D. Pengujian Regresi | 44 |
| E. Pembahasan | 46 |

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|----------------------------|-----------|
| A. Kesimpulan..... | 52 |
| B. Saran..... | 52 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 54 |
| LAMPIRAN..... | 56 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Jumlah Populasi Penelitian | 28 |
| 2. Distribusi Daya Ledak Otot Tungkai (X_1)..... | 35 |
| 3. Distribusi Kelentukan Pergelangan Tangan (X_2)..... | 37 |
| 4. Distribusi Kemampuan <i>Lay Up Shoot</i> (Y)..... | 38 |
| 5. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data | 40 |
| 6. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Sederhana Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) Dengan Kemampuan <i>Lay Up Shoot</i> (Y) | 41 |
| 7. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Sederhana Kelentukan Pergelangan Tangan (X_2) Dengan Kemampuan <i>Lay Up Shoot</i> (Y) | 42 |
| 8. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Ganda Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) dan Kelentukan Pergelangan Tangan (X_2) Secara Bersama-sama Dengan Kemampuan <i>Lay Up Shoot</i> (Y) | 43 |
| 9. Linieritas Model Regresi Antara Daya Ledak Otot Tungkai, dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i> . | 44 |
| 10. Keberatian Regresi | 45 |
| 11. Regresi Ganda | 46 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|---------|
| 1. Otot Tungkai Bagian Atas..... | 13 |
| 2. Otot Tungkai Bagian Bawah..... | 14 |
| 3. Gerakan <i>lay up shoot</i> | 21 |
| 4. Kerangka konseptual..... | 25 |
| 5. <i>Tes Vertical Jump</i> | 30 |
| 6. Tes Kelentukan Pergelangan Tangan..... | 31 |
| 7. Tes Kemampuan <i>lay up shoot</i> | 32 |
| 8. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai (X_1)..... | 36 |
| 9. Histogram Kelentukan Pergelangan Tangan (X_2)..... | 37 |
| 10. Histogram <i>Lay Up Shoot</i> (Y)..... | 39 |
| 11. <i>Tes Vertical Jump</i> | 86 |
| 12. Tes Kelentukan Pergelangan Tangan..... | 88 |
| 13. Tes Kemampuan <i>lay up shoot</i> | 88 |
| 14. Foto Bersama Atlet Putra Bolabasket Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya..... | 89 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|---|---------|
| 1. Absensi Atlet..... | 56 |
| 2. Data Tes <i>Vertical Jump</i> | 57 |
| 3. Data Mentah Tes Kelentukan Pergelangan Tangan..... | 58 |
| 4. Data Mentah Tes <i>Lay Up Shoot</i> | 59 |
| 5. Data Mentah Penelitian..... | 60 |
| 6. Uji Normalitas Sebaran Data Daya Ledak Otot Tungkai | 61 |
| 7. Uji Normalitas Sebaran Data Kelentukan Pergelangan Tangan..... | 62 |
| 8. Uji normalitas Sebaran Data <i>Lay Up Shoot</i> | 63 |
| 9. Tabel Perhitungan Persiapan Data..... | 64 |
| 10. Analisis Uji Korelasi Tunggal (X1 denagan Y) | 65 |
| 11. Pencarian Persamaan Regresi (X1 dan Y) | 72 |
| 12. Pencarian Persamaan Regresi (X2 dan Y)..... | 77 |
| 13. Regresi Ganda..... | 82 |
| 14. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Lilliefors</i> | 85 |
| 15. Table Dari Harga Kritik dari <i>Product-Moment</i> | 86 |
| 16. Daftar Luas Di bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z..... | 87 |
| 17. Dokumentasi Penelitian | 88 |
| 18. Dokumentasi Penelitian | 90 |
| 19. Dokumentasi Penelitian | 91 |
| 20. Surat Izin Penelitian FIK UNP..... | 92 |
| 21. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan..... | 93 |

| | |
|---|----|
| 22. Surat Izin SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya | 94 |
|---|----|

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang banyak digemari oleh manusia diseluruh dunia, selain banyak manfaatnya olahraga juga mempunyai segi positifnya bagi kehidupan manusia, hal ini terlihat dari sebagian besar lapisan masyarakat atau individu yang melakukan olahraga, olahraga rekreasi dengan tujuan untuk bersenang-senang, olahraga prestasi untuk kejuaraan sampai olahraga pendidikan yang salah satunya bertujuan untuk mencapai sasaran pendidikan nasional.

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau melawan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga bolabasket meliputi gaya pertandingan, penguasaan teknik dan strategi. Maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan sebagai alat pemersatu. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia yang berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga terutama di sekolah maupun di luar sekolah (umum), seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh siswa.

Pada kenyataannya ada tiga dasar ruang lingkup olahraga sekarang ini. Pertama, manusia melakukan kegiatannya untuk rekreasi, yaitu manusia yang melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang, dilakukan penuh kegembiraan, sehingga dilakukan dengan santai dan tidak formal, baik tempat, sarana maupun peraturannya. Kedua, manusia yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan, seperti misalnya anak-anak sekolah yang diasuh oleh guru olahraga. Kegiatan yang dilakukan secara formal, tujuannya guna mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang disusun melalui kurikulum tertentu. Ketiga, Olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Permainan bolabasket pada awalnya adalah suatu permainan sederhana yang melibatkan banyak orang untuk bergerak secara fisik. Permainan bolabasket sangat digemari kaum remaja hampir diseluruh pelosok dunia dan banyak menyita perhatian masyarakat pada umumnya. Dalam permainan bolabasket sangat dituntut adanya keterampilan gerakan yang kompleks dan bersifat atraktif. Di samping keterampilan-keterampilan yang bersifat fisik dalam permainan bolabasket juga terkandung nilai-nilai yang bersifat psikis dan sosial seperti daya juang sportifitas, kerja sama dan *fairplay* dan lain sebagainya.

Lay up shoot merupakan tembakan yang dilakukan dengan serangkaian gerakan mulai dari menangkap bola sambil melayang melangkahakan kaki lain

kedepan-menumpu satu kaki-melompat setinggi tingginya mendekati keranjang kemudian melepas bola dengan cara langsung ke arah keranjang. Hal ini sangat menguntungkan karena selain menambah poin, juga sangat sulit untuk dibendung lawan. Selain lompatan yang tinggi, di dalam *lay up shoot* kelentukan pergelangan tangan juga memiliki pengaruh yang sangat besar pada saat menembakkan bola untuk di masukkan ke dalam ke keranjang

Tembakan *lay up shoot* merupakan keterampilan yang harus dikuasai oleh pemain basket. Semakin besar daya ledak otot maka pemain dapat melompat lebih tinggi. Tembakan *lay up shoot* dalam permainan bola basket mempunyai keunggulan, karena tembakan *lay up shoot* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak yang lebih dekat dengan ring basket, maka perlu dipelajari dan dikuasai oleh para pemain basket. Tembakan *lay up shoot* merupakan tembakan yang mempunyai seni, karena tembakan ini sulit untuk dibendung atau di blok.

Komponen fisik dalam permainan bolabasket sangat dibutuhkan karena jalannya pertandingan yang lama, sertakerasnya pertandingan yang lebih sering memaksa para atlet bolabasket untuk melakukan kontak fisik dengan lawannya. Komponen fisik yang berpengaruh dalam keberhasilan *jumps hoot* antara lain: *skill*, keseimbangan, penempatan kaki tumpu, sikap badan pada saat melakukan lompatan, pandangan mata, serta posisi tangan, pensejajaran siku dalam, dan daya ledak otot tungkai dan lengan.

Dua unsur yang penting dalam daya ledak yaitu kekuatan otot dan kecepatan otot dalam mengerahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan.

Dengan demikian dapat disimpulkan batasan daya ledak adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Oleh karena itu daya ledak sebagai penggerak utama di dalam melakukan gerakan bolabasket harus ditunjang dua komponen unsure fisik yaitu kekuatan dan kecepatan. Agar di dalam melakukan gerakan *lay up shoot* dalam olahraga bolabasket dapat memberikan suatu yang maksimal.

Menurut Jonat/Krempel (1981 dalam Irawadi 2014:121) “Kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar atau luas”. Kelentukan pergelangan tangan membantu keberhasilan saat meletakkan bola pada saat melakukan *lay up shoot*. Pada fase follow trough dalam *lay up shoot* kelentukan pergelangan tangan memberikan dorongan atau kontrol terakhir dalam melakukan *lay up shoot*.

Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya adalah salah satu sekolah di Dharmasraya yang berada di daerah kota yang cenderung diminati oleh para kalangan pelajar dari kota tersebut karena letaknya yang strategis. Seperti layaknya SMA lain, jumlah siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya relatif berimbang antara jumlah siswa putra dan putri. Dilihat dari segi fasilitas, Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya termasuk sekolah yang dapat dikatakan maju, hal itu terlihat dari lengkapnya sarana dan prasarana dalam berbagai bidang yang terkait dengan pembelajaran, mulai dari gedung serba guna, lapangan sepakbola, bolavoli, bolabasket. Fasilitas tersebut tidak semata-mata digunakan untuk sarana

pembelajaran saja, namun digunakan juga untuk perlombaan antar sekolah dan kegiatan ekstrakurikuler.

Saat peneliti melakukan observasi pada team bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya saat bertanding pada kejuaraan sekabupaten Dharmasraya penampilan atlet saat bertanding menurun. Kondisi fisik terlihat pada saat pertandingan 20 menit pertama penampilan bagus, permainan terkontrol dan permaianan lawan lawan dapat diimbangi, tapi pada saat masuk ke babak berikutnya yaitu pada 20 menit terakhir terlihat penampilan atlet dalam permaianan kurang bagus seperti *shooting* yang kurang tepat, *lay up shoot* yang tidak masuk, *passing* yang kurang tepat dan tidak sampai kesasaran, penguasaan yang kurang bagus, di babak-babak terakhir tersebut sering terjadi pergantian pemain, dan permaianan lawan tidak bisa diimbangi.

Berdasarkan fenomena yang terjadi dilapangan tersebut peneliti menduga kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet belum sesuai dengan harapan yang diinginkan, apabila masalah ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal. Oleh sebab itu, perlu dibuktikan secara ilmiah, melalui sebuah penelitian dengan judul hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas timbul beberapa masalah yang dapat diidentifikasi sehubungan dengan kecakapan dalam bermain bolabasket.

1. Kecepatan
2. Kekuatan
3. Keseimbangan
4. Daya ledak otot tungkai
5. Kelentukan
6. Daya tahan

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, masalah hanya dibatasi pada:

1. Daya Ledak Otot Tungkai
2. Kelentukan
3. Kemampuan *lay up shoot*

D. Rumusan Masalah

Pembatasan masalah seperti tersebut di atas, permasalahan dalam proposal ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya?
2. Apakah terdapat hubungan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya?
3. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *lay up shoot*

atlet bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya.
2. Untuk mengetahui hubungan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya.
3. Untuk mengetahui secara bersama-sama hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya.

F. Manfaat Penelitian

Untuk mengetahui kondisi fisik seperti keseimbangan, kelincahan, daya ledak, daya tahan, kelentukan, koordinasi dalam permainan bolabasket maka diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana kependidikan.
2. Bagi pelatih untuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik atlet dan sebagai perbandingan untuk pencapaian prestasi kedepan.
3. Sebagai motivasi bagi atlet untuk berprestasi lebih tinggi.

4. Untuk mahasiswa FIK UNP, sebagai bahan referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah dan sebagai bahan penelitian lebih lanjut.