

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN *JUMP SHOT* ATLET BOLABASKET
PUTRA OCEAN GENERATIONS KLUB KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan di Universitas Negeri Padang*



**Oleh
BIMO APRIANTO
NIM. 14087171**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Jump Shot* Atlet Putra Bolabasket OGC Padang

Nama : Bimo Aprianto

Nim/BP : 14087171/2014

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2018

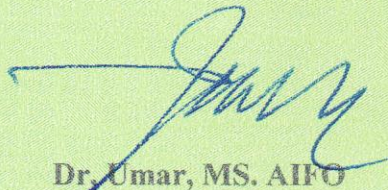
Disetujui Oleh:

Pembimbing



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

Ketua Jurusan



Dr. Umar, MS. AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

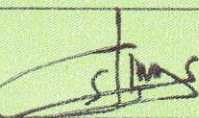
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Bimo Aprianto
NIM : 14087171/2014

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap
Kemampuan *Jump Shot* Atlet Putra Bolabasket OGC Padang

Padang , Oktober 2018

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Maidarman, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Dr. Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Sari Mariati, S.Si, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis skripsi dengan judul **“Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Jump Shoot* Atlet Bolabasket OGC Padang”**, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2018
Yang Membuat Pernyataan



Bimo Aprianto
NIM/BP. 14087171/2014

ABSTRAK

Bimo Aprianto. 2018. “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Jump Shot* Atlet Putra Bolabasket OGC Padang”. Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini diduga masih rendahnya kemampuan *jump shot* atlet bolabasket OGC kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan *jump shot* Atlet Bolabasket OGC Padang.

Jenis Penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2018 di GOR HBT Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota pemain yang ada pada klub OGC Padang. Populasi keseluruhan berjumlah 41 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposive sampling* yaitu sebanyak 22 orang. Teknik analisis data yaitu dengan korelasi *product moment*.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai sebesar 36,37% terhadap kemampuan *jump shot* Atlet Bolabasket OGC Padang. Terdapat kontribusi keseimbangan sebesar 35,9% terhadap kemampuan *jump shot* Atlet Bolabasket OGC Padang. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap sebesar 46.8% terhadap kemampuan *jump shot* Atlet Bolabasket OGC Padang.

KATA PENGANTAR

Segal Puji dan rasa Syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Allah Yang Maha Esa, yang senantiasa memberikan rahmat dan karunia-Nya. Berkat Rahmat dan Karunia Allah Yang Maha Kuasalah peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Jump shot* Atlet Bolabasket OGC Padang**”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan di Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini mungkin masih terdapat kekurangan dan kelemahan karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan peneliti, oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif dari pembaca demi kesempurnaan.

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

1. Kepada kedua orang tua (Ayah dan Ibu) dan saudara-saudara tercinta yang telah berkorban harta dan bahkan nyawa untuk membesarkan ananda, sehingga pada akhirnya ananda tumbuh dewasa seperti saat ini
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan kemudahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini

3. Bapak Dr. Ronnie Yenes, S.Pd, M.Pd dan Ibu Sari Mariati S.Si, M.Pd selaku dosen team penguji yang telah memberikan saran, ide, kritikan, dan kemudahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini
 4. Bapak Dr. Umar, MS.AIFO selaku ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini
 5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan
- Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat.

Padang, Oktober 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teoritis.....	8
1. Hakekat Bolabasket.....	8
2. Hakekat <i>Shoting (Jump shot)</i>	11
3. <i>Jump shot</i>	13
4. Daya Ledak Otot Tungkai.....	15
5. Keseimbangan.....	20
B. Penelitian Relevan.....	22
C. Kerangka Konseptual	23
D. Hipotesis.....	24
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Defenisi Operasional.....	26
C. Waktu dan Tempat Penelitian	27
D. Populasi dan Sampel	27
E. Jenis dan Sumber Data.....	28

F. Teknik Pengumpulan Data	28
G. Instrumen Penelitian.....	29
H. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	37
1. Daya Ledak Otot Tungkai	37
2. Keseimbangan	38
3. Kemampuan <i>Jump Shot</i>	39
B. Uji Persyaratan Analisis	40
C. Pengujian Hipotesis	41
D. Pembahasan.....	45
1. Kontribusi Koordinasi Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan <i>Jump shot</i> Pada Atlet Bolabasket OGC Padang	45
2. Kontribusi Keseimbangan Dengan Kemampuan <i>Jump shot</i> Pada Atlet Bolabasket OGC Padang.....	46
3. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Dengan Kemampuan <i>Jump shot</i> Pada Atlet Bolabasket OGC Padang.....	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51

DAFTAR TABEL

Table	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	27
2. Alat dan Perlengkapan.....	29
3. Norma Keseimbangan.....	32
4. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Bolabasket OGC Padang.....	37
5. Distribusi Frekuensi Keseimbangan Pada Atlet Bolabasket OGC Padang.....	38
6. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Jump shot</i> Pada Atlet Bolabasket OGC Padang.....	39
7. Hasil Uji Korelasi Sederhana.....	41
8. Hasil Uji Korelasi Sederhana.....	42
9. Hasil Uji Korelasi Sederhana.....	43
10. Hasil Uji Korelasi Berganda	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Fase persiapan dalam <i>shooting</i> (Kosasih, 2008:47).....	12
2. Fase Persiapan dan <i>Follow Through</i> (Kosasih, 2008:49)	12
3. Fase-Fase Saat Melakukan <i>Jump shot</i>	15
4. Susunan Otot Tungkai Tampak Depan dan Belakang	19
5. Kerangka Konseptual.....	24
6. <i>Vertical Jump</i>	30
7. Pelaksanaan <i>Stork Stand Test</i>	32
8. . Tes Kemampuan <i>Jump Shot</i>	33
9. Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Bolabasket OGC Padang.....	38
10. Keseimbangan Pada Atlet Bolabasket OGC Padang	39
11. Kemampuan <i>Jump shot</i> Pada Atlet Bolabasket OGC Padang.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Nama Testee	53
2. Data Mentah Daya Ledak	54
3. Data Mentah Keseimbangan	55
4. Data Mentah <i>Jump Shoot</i>	56
5. Uji Normalitas.....	57
6. Uji Korelasi.....	60
7. Pengujian Hipotesis	61
8. Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i>	65
9. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Lilliefors</i>	66
10. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z	67
11. Nilai Persentil untuk distribusi t	68
12. Nilai persentil untuk Distribusi f	69
13. Foto-foto Dokumentasi Peneilitian	73

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap warga negara, tentu sangat mencintai bangsa dan tanah airnya. Salah satu bentuk rasa cinta kepada tanah air yaitu dengan mengukir prestasi dan mengharumkan nama bangsa dan negara, seperti mengharumkan nama Indonesia di kancah Internasional. Olahraga merupakan salah satu wadah untuk berprestasi dan mengharumkan nama negara. Prestasi olahraga suatu negara, dapat membuat negara tersebut dikenal dan dikagumi oleh seluruh penduduk dunia. Salah satu contoh adalah Negara Amerika Serikat. Tidak semua orang mengetahui tempat-tempat wisata yang ada di Amerika, tetapi hampir seluruh bangsa di dunia mengetahui bahwa Amerika adalah negara terkuat dalam bolabasket. Oleh sebab itulah, negara ini dikenal oleh dunia.

Tidak mudah untuk meraih suatu prestasi olahraga karena diperlukan pembinaan yang baik dan benar agar mampu menghasilkan atlet-atlet yang bisa mengharumkan nama Indonesia di dunia Internasional. Oleh karena itu, pembinaan harus dimulai dari tingkat daerah dan memiliki tahap serta jalur pembinaan yang relevan, seperti dijelaskan dalam UU RI 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 dimaksud ayat 1 meliputi pengolahragaan, ketenagaan pengorganisasian, pendanaan, metode, prasarana dan saran, serta menghargai 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 berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat “.

Prestasi atlet 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 otomatis untuk mencapai tujuan keolahragaan. Dalam pembinaan olahraga sudah jelas prestasi menjadi tujuan utama. Syafruddin (2011:22-23) 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 dan prasarana, pelatih, pembina, guru olahraga, 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 menjadi cabang olahraga yang berkembang. Hal ini ditandai dengan banyaknya pertandingan yang digelar dan juga semakin bervariasi pertandingan yang ditambahkan dengan unsur hiburan, seperti: *three x three* dan *street ball* yang menjadikan olahraga bolabasket di kalangan anak muda menjadi olahraga yang bergengsi.

Dalam cabang olahraga bolabasket *jump shot* merupakan proses penting dalam mencetak angka dan merupakan unsur terpenting yang menentukan penyerangan dalam permainan bolabasket. Kemenangan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam *finishing* akan tetapi untuk melakukan *finishing* yang baik dibutuhkan kerjasama tim yang baik.

Dalam pembinaan untuk meraih sebuah prestasi bermain Bolabasket tidak terlepas dari pengaruh kondisi fisik, mental, taktik, dan teknik. Persiapan kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik. Tanpa

persiapan kondisi fisik yang memadai maka akan sulit untuk mencapai prestasi yang tinggi. Kemampuan melompat dan ketepatan tersebut harus dikembangkan pada setiap atlet Bolabasket, meningkatkan kemampuan melompat (*vertical*) salah satunya dengan melatih otot tungkai untuk menghasilkan daya ledak guna menunjang kemampuan *jump shot* dalam permainan Bolabasket.

Dalam permainan Bolabasket terdapat beberapa elemen teknik yang harus diperhatikan yaitu elemen-elemen penyerangan yang terdiri dari *passing*, *shooting*, *dribbling*. Untuk menghasilkan *jump shot* yang tepat tentunya tidak terlepas dari kontribusi yang diberikan oleh daya ledak otot tungkai dan keseimbangan sehingga nantinya diharapkan dengan *jump shot* yang tepat dan kuat bisa menghasilkan angka dengan masuknya bola ke ring ketika *jump shot*. Selain elemen penyerangan permainan Bolabasket juga memiliki elemen-elemen yang meliputi meliputi *passing* dan *dribbling*. Dari elemen-elemen yang disebutkan di atas *jump shot* merupakan salah satu serangan untuk menghasilkan angka dalam memperoleh kemenangan yang dilakukan pada awal permainan. Karena *jump shot* telah menjadi salah satu serangan untuk menambah point tim yang bertujuan untuk meraih kemenangan. Oleh sebab itu para pelatih Bolabasket selalu berusaha untuk menciptakan bentuk-bentuk strategi yang dapat menyulitkan lawan bahkan dengan *jump shot* tersebut mendapatkan angka agar memperoleh kemenangan dalam suatu permainan atau pertandingan.

Bertitik tolak dari pentingnya peranan, maka diciptakan posisi-posisi *jump shot*. *Jump shot* sangat memerlukan ketepatan yang baik, sehingga nantinya pada saat bermain atau bertanding salah satu bentuk untuk menambah *point* dari sebuah tim. *Jump shot* yang baik adalah *jump shot* yang langsung menghasilkan angka atau tepat langsung masuk ke dalam ring. Untuk menghasilkan teknik *jump shot*

yang tepat tentu tidak terlepas dari beberapa faktor yaitu keseimbangan, kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai, koordinasi gerakan tangan terhadap bola yang di *shot*, kemampuan *jump shot*, taktik, mental, kelincahan, kecepatan, ketepatan *jump shot*. Daya ledak otot tungkai dan keseimbangan merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam permainan Bolabasket. Daya ledak dapat membantu ketepatan *jump shot*, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat orang berlari dan sebagainya.

Klub bolabasket OGC Padang merupakan salah satu klub bolabasket yang terkenal dan berpestasi di kota Padang dan khususnya Sumatera Barat, Adapun beberapa prestasi Klub bolabasket OGC Padang adalah Juara 1 Kejuaraan Bolabasket KU-18 piala walikota Solok 2017, Juara 2 Kejuaraan Bolabasket Tamara Cup 2017 dan Juara 2 KU-16 Kejuaraan Bolabasket kemenpora Cup umum putri 2017, Juara 2 Kejuaraan p-thon Cup umum putra. Salah satu kelebihan klub ini adalah pembinaan atlet muda dalam olahraga, khususnya olahraga bolabasket. Dalam kurun waktu 5 tahun terakhir klub ini telah banyak menghasilkan atlet bolabasket yang membela Sumatera Barat dalam kompetisi seperti Popwil, Popnas, Porwil.

Berdasarkan pengamatan penulis dilapangan dan diperkuat oleh penjelasan pelatih KLUB basket OGC Kota Padang. Kekalahan disebabkan kurangnya kemampuan *shoting* terutama melakukan *jump shot*, karena di setiap latihan maupun dalam pertandingan. Hal ini dibenarkan Bapak Yahya Riki Saputra selaku pelatih saat melaksanakan latihan di GOR HBT Padang. Pelaksanaan *jump shot* tidak dapat dilakukan oleh pemain bola basket OGC Padang secara baik dan tidak tepat pada sasarannya. Hal ini kemungkinan diakibatkan oleh atlet yang kurang daya ledak otot tungkai dan keseimbangan yang kurang baik. Adapun

faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *jump shot* seperti, kurangnya penerapan teknik yang baik sehingga hal tersebut berpengaruh kepada mental, kelincahan, kecepatan dan juga berakibat pada hasil *jump shot*, yang kurang baik dan tidak memuaskan, hal ini dapat di lihat ketika penulis melakukan observasi ketika atlet OGC melakukan latihan.

Setiap serangan yang dilakukan oleh pemain bolabasket sering mengalami kegagalan terutama saat melakukan *jump shot*, sehingga bola tidak tepat sasaran dan akurat. Kesalahan-kesalahan itu terlambatnya pemain untuk melakukan *jump shot* kedaerah lawan dan juga kesalahan teknik dalam melakukan *jump shot*. Apabila hal ini dibiarkan maka prestasi atlet bolabasket OGC Padang akan sulit untuk berkembang dan maju, apabila pemain tidak memiliki *jump shot* yang baik diduga atlet bolabasket OGC Padang tidak dapat bermain dengan baik dan juga sulit untuk meraih prestasi yang diinginkan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah yang berkaitan dengan judul di atas sebagai berikut:

1. Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shot*
2. Kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan *jump shot*
3. Kontribusi penerapan teknik terhadap kemampuan *jump shot*
4. Kontribusi penggunaan taktik dalam melakukan *jump shot*
5. Kontribusi teknik dalam ketepatan *jump shot*
6. Kontribusi mental, koordinasi, kelincahan, kecepatan dalam melakukan *jump shot*

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang ditemukan pada saat melakukan pengamatan, sehingga penulis memutuskan untuk membatasi permasalahan tersebut. Agar penelitian ini dapat berjalan sesuai dengan waktunya, dengan demikian masalah yang akan diteliti penulis batasi pada:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Keseimbangan
3. Kemampuan *jump shot*

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shot* pada atlet Bolabasket OGC Kota Padang?
2. Apakah terdapat kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan *jump shot* pada atlet Bolabasket OGC Kota Padang?
3. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *jump shot* pada atlet bolabasket OGC Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shot* pada atlet bola basket OGC Kota Padang.

2. Kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan *jump shot* pada atlet bolabasket OGC Kota Padang.
3. Kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan *jump shot* pada atlet bolabasket OGC Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian seperti yang dikemukakan terlebih dahulu dan memperhatikan masalah penelitian, maka diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat:

1. Penulis sebagai syarat untuk mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bahan bacaan bagi mahasiswa di perpustakaan, khususnya perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Jurusan, sebagai bahan perbandingan dan masukan bagi penelitian selanjutnya.
4. Fakultas, sebagai bahan masukan untuk menentukan arah dan kebijakan dalam usaha meningkatkan mutu pendidikan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai sebesar 36,37% terhadap kemampuan *jump shot* Atlet Putra Bolabasket OGC Padang.
2. Terdapat kontribusi keseimbangan sebesar 35,9% terhadap kemampuan *jump shot* Atlet Putra Bolabasket OGC Padang.
3. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama sebesar 46.8% terhadap kemampuan *jump shot* Atlet Putra Bolabasket OGC Padang.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada pelatih atlet Bolabasket OGC Padang, disarankan untuk membuat program latihan fisik kondisi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara terprogram.
2. Kepada atlet Bolabasket OGC Padang, disarankan untuk menjalankan program latihan daya ledak otot tungkai dan keseimbangan dengan penuh komitmen

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharaimi. 2002. *“Manajemen Penelitian”*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. 1999. *Tes pengukuran dan evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga*. Padang: DIP-UNP
- Bafirman, dkk. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK-UNP
- Basirun. 2006. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelenturan Terhadap Prestasi Lompat Tinggi di SMA Negeri Matur*. Tesis. Padang : Program Pascasarjana UNP.
- Bustami. 1995. *Kemampuan daya ledak*. Jakarta : Aneka Cipta
- Dinata, Marta. 2008. *Bola Basket – Konsep dan Teknik Bermain Bola Basket*. Jakarta: Cerdas Jaya
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Choaching*. Jakarta; Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.
- Ismayarti. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Surakarta.
- Irawadi, Hendri. 2013. *”kondisi Fisik dan Pengukurannya”*. Padang : UNP PRESS
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball (First Step To Win)*. Semarang; CV. Elwas Offset
- Madri,M. 2005. *Pengaruh Latihan Beban Sub Maksimal Dengan Frekuensi Tinggi Dan Rendah Menggunakan Alat Leg-Press Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolabasket (Hipertropi Otot Dipelajari)*. Tesis. Surabaya : program pascasarjana.
- PB.PERBASI. 2010. *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta: PERBASI.
- Riduwan. (2011). *Pengantar Statistika untuk Penelitian Pendidikan, Sosial, Ekonomi, Komunikasi, dan Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Setiawan, R. 2013. *Perbandingan metode pembelajaran langsung dan Tidak langsung terhadap kemampuan Jump shoot*. Lampung: Pendidikan