

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN
KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN LAY UP SHOOT
ATLET BOLA BASKET PUTRA CLUB OMEGA
PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Olahraga
sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**ADE SYAFPUTRA
86642/2007**

**JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul :

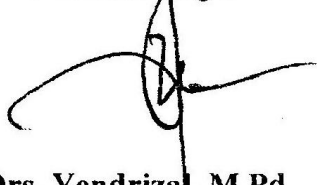
**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN
KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN *LAY UP SHOOT*
ATLET BOLA BASKET PUTRA CLUB OMEGA PAYAKUMBUH**

Nama : ADE SYAFPUTRA
Nim/BP : 85642/2007
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2012

Disetujui Oleh

Pembimbing I



Drs. Yendrizal, M.Pd
NIP.19611113 198703 1 004

Pembimbing II



Drs. H. Witarsyah
NIP.,19580920 198603 1 005

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga



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

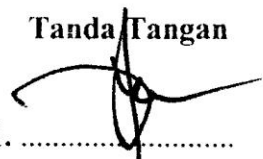
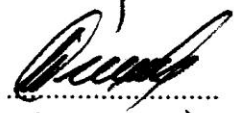
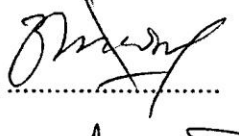
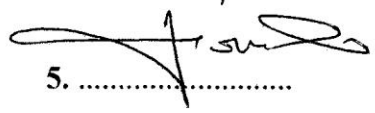
HALAMAN PENGESAHAN

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

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan
Terhadap Kemampuan *Lay Up Shoot* Atlet Bola
Basket Putra Club Omega Payakumbuh
Nama : Ade Syafputra
Nim/BP : 85642/07
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Yendrizaral, M.Pd	1. 
Sekretaris	: Drs.H. Witarsyah	2. 
Anggota	: 1. Drs. Maidarman, M.Pd	3. 
	2. Drs. Masrun, M.Kes, AIFO	4. 
	3. Donie, S.Pd, M.Pd	5. 

SURAT PERYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Mei 2012
Yang menyatakan,

Ade Syafputra

ABSTRAK

Ade Syaputra (2012). Kontribusi daya ledak otot Tungkai dan Kelincahan terhadap Kemampuan *Lay Up Shoot* Atlet Bola Basket Putra Club Omega Payakumbuh.

Penelitian ini dilakukan berawal dari kemampuan *lay up shoot* atlet club basket Omega Payakumbuh, terdapat dari beberapa orang atlet yang tidak mampu melakukan *lay up shoot* dengan baik dan benar salah satu contohnya bola sering kali keluar dari ring basket. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai (X_1) dan kelincahan (X_2) terhadap kemampuan *lay up shoot* (Y). Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan korelasional.

Populasi penelitian ini adalah atlet bola basket putra club Omega Payakumbuh yang berjumlah 48 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling* yaitu atlet putra saja yang berjumlah 23 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur daya ledak otot tungkai melalui tes *Vertical Jump Test* dan kelincahan dengan tes *shuttle run*. Selanjutnya kemampuan *lay up shoot* dilakukan dengan tes kemampuan *lay up shoot*. Teknik analisa data menggunakan analisis korelasi *produc moment* dan analisis koefisien determinasi dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari analisis data dapat diperoleh hasil :

1. Daya ledak Otot Tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap Kemampuan *lay up shoot* atlet bola basket putra club Omega Payakumbuh 59,29%..
2. Kelincahan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap Kemampuan Kemampuan *lay up shoot* atlet bola basket putra club Omega Payakumbuh 58,21%.
3. Daya ledak otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap Kemampuan *lay up shoot* atlet bola basket putra club Omega Payakumbuh 67,56%.

Kata kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan Dan Kemampuan *lay up shoot* atlet.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya haturkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmad dan kurniaNya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, yang berjudul” Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Lay Up Shoot* Atlet Bola Basket Putra Club Omega Payakumbuh” skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan serta arahan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, Drs. Arsil, M.Pd yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini
2. Ketua Jurusan Drs. Maidarman, M.Pd beserta seluruh dosen Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah banyak memimbing penulis selama penulis membina ilmu.
3. Drs. Yendrizal, M.Pd selaku dosen pembimbing I sekaligus penasehat akademik dan Drs. H. Witarsyah selaku dosen pembimbing II, yang telah banyak menyediakan waktu dan pikirannya dan memimbing penulis selama ini.

4. Tim penguji (Drs. Maidarman, M.Pd, Drs. Masrun, M.kes,AIFO, Donie,SPd M.Pd) yang telah banyak memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.
5. Kedua orang tua yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil.
6. Atlet Omega Payakumbuh, yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaga selama peneliti mengambil data penelitian
7. Pelatih Omega Payakumbuh, yang telah memberikan kesempatan dan membantu penulis dalam pengambilan data penelitian.
8. Kepada Pembina Omega Payakumbuh, yang telah memberikan kesempatan pada peneliti untuk mengadakan penelitian.
9. Seluruh rekan-rekan seperjuangan Mahasiswa Jurusan Kepelatihan BP 2007

Terakhir penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dorongan kepada penulis, namun tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Hanya ucapan terima kasih yang dapat diaturkan, semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal ibadah disisi ALLAH SWT.

Padang, Mei 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	<i>Hal</i>
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR GRAFIK	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian.....	8

BAB II KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori	9
1. Sejarah Bola Basket	9
2. Lay Up Shoot	13
3. Kondisi Fisik	20
4. Daya Ledak	20
5. Kelincahan.....	27
B. Kerangka Konseptual	29
C. Hipotesis	31

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel	32
D. Jenis dan Sumber Data	34
E. Teknik Pengumpulan Data	34
F. Instrumen Penelitian	35
G. Teknik Analisis Data	40

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Deskriptif	42
B. Analisa Data	47
C. Pembahasan	53

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	58
B. Saran	59

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR GAMBAR

	<i>Hal</i>
Gambar 1 : Lapangan Basket	10
Gambar 2 : Langkah Lay Up Shoot	14
Gambar 3 : Tembakan Lay Up Shoot	15
Gambar 4 : Otot Tungkai Bagian Atas	24
Gambar 5 : Otot Tungkai Bagian Bawah	25
Gambar 6 : Otot Tungkai Bagian Belakang	26
Gambar 7 : Kerangka Konseptual	30
Gambar 8 : Pelaksanaan Vertikal Jump	37
Gambar 9 : Pelaksanaan Shuttle Run	38
Gambar 10 : Pelaksanaan Lay Up Shoot	40

DAFTAR GRAFIK

	<i>Hal</i>
Grafik 1 : Daya ledak otot tungkai	42
Grafik 2 : Kelincahan	43
Grafik 3 : Lay Up Shoot	45

DAFTAR LAMPIRAN

	<i>Hal</i>
Lampiran 1 : Data Penelitian	61
Lampiran 2 : Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai	62
Lampiran 3 : Uji Normalitas Kelincahan	63
Lampiran 4 : Uji Normalitas Lay Up Shoot	64
Lampiran 5 : T - Scoor Daya Ledak Otot Tungkai	65
Lampiran 6 : T - Scoor Kelincahan	66
Lampiran 7 : T – Scoor Lay Up Shoot	67
Lampiran 8 : Analisis Korelasi Sederhana dan Korelasi Berganda	68
Lampiran 9 : Uji Lilifors	72
Lampiran 10 : Product Moment	73
Lampiran 11 : Dokumentasi Penelitian.....	76
Lampiran 12 : Foto Dokumentasi	77
Lampiran 13 : Surat-surat Penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dewasa ini olahraga mendapat perhatian yang cukup besar baik dari masyarakat maupun pemerintah, untuk meningkatkan kualitas manusia dalam kesegaran jasmani maupun untuk mencapai prestasi, maka perlu dimulai pendidikan olahraga itu sejak dini. Mengingat pentingnya olahraga dalam kehidupan berbangsa pemerintah telah menetapkan Suatu Sistem Keolahragaan Nasional yang dijelaskan dalam UU RI Nomor 3 Tahun 2005 bab I pasal 1 bahwa:

Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, dan kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan penjelasan di atas, jelaslah bagi kita bahwa olahraga merupakan suatu aspek yang kompleks dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran juga untuk meningkatkan prestasi olahraga nasional melalui pelatihan dan pembinaan atlet sejak dini.

Dalam dunia olahraga dikenal berbagai macam olahraga, salah satunya adalah cabang bola basket. Permainan bola basket merupakan salah

satu diantara banyak cabang olahraga yang populer di masyarakat terutama dari kalangan pelajar dan mahasiswa ini, terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan atlet-atlet bola basket pelajar, baik tingkat sekolah maupun perguruan tinggi, ditunjang lagi dengan sering diadakannya turnamen-turnamen antar klub, event-event pelajar tingkat daerah hingga nasional. Melalui kegiatan olahraga bola basket, remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial.

Bola basket merupakan permainan yang kompleks yaitu gabungan dari berbagai kemampuan fisik seperti jalan, lari, lompat, serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan dan lain- lain. Di sisi lain seorang pemain bola basket yang baik, harus menguasai teknik-teknik dasar permainan seperti *dribbling*, *shooting*, *passing*, *rebound* dan lainnya, tanpa adanya kondisi fisik yang prima akan mustahil teknik dalam permainan bola basket akan dikuasai.

Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang sangat dibutuhkan dalam setiap usaha peningkatan prestasi olahraga. Dapat dikatakan bahwa kondisi fisik sebagai dasar dan titik tolak dari suatu pembinaan prestasi, Sarumpet dalam *Sport Science* (2005 :3) menyatakan bahwa “ Untuk mencapai prestasi tinggi, faktor yang bersifat fisik mempunyai peranan yang besar menyangkut organ otot tubuh ”. Komponen kondisi fisik antara lain adalah kekuatan, daya ledak, daya tahan, kecepatan, kelenturan, kelincahan dan koordinasi. Dari sekian banyak komponen kondisi fisik di atas daya ledak dan kekuatan merupakan salah satu unsur yang sangat penting dalam

menentukan kualitas fisik seorang atlet atau pemain bola basket. Bempa dalam Syafrudin (2011:70) mengemukakan bahwa ” Kekuatan adalah sebagai kemampuan otot syaraf untuk mengatasi beban internal dan eksternal ”, sedangkan daya ledak merupakan komponen kondisi fisik yang dibutuhkan oleh berbagai cabang olahraga, salah satunya bola basket, menurut Bafirman (2008: 84) “ 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 power* yang utuh untuk mencapai tujuan yang dikehendaki ”.

Daya ledak merupakan kekuatan otot terbesar dalam periode waktu singkat menyelesaikan suatu tugas. Daya ledak dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan, baik kecepatan rangsangan maupun kecepatan kontraksi otot. Tanpa daya ledak yang memadai tubuh tidak dapat memproyeksikan arah gerak secara tepat. Daya ledak dapat dicapai melalui latihan dan cara latihannya tidak cukup dengan berlatih olahraga itu saja, tatapi harus dipersiapkan secara khusus dan sesuai dengan kebutuhan. Menurut Herre dalam Syafrudin (2011 : 73) “ Daya ledak adalah kemampuan mengatasi beban atau hambatan dengan kecepatan kontraksi otot “. Metode latihan untuk daya ledak dapat dilakukan dengan beberapa metode latihan antaralain: latihan sirkuit, latihan beban, latihan interval dan sebagainya. Di samping itu kekuatan daya ledak otot dapat ditingkatkan dengan cara latihan beban, karena jenis latihan ini apabila dilakukan secara eksplosif dan berulang-ulang akan mengembangkan daya ledak secara efektif.

Kelincahan yang dimaksud dari permainan bola basket. Harsono (1988:33) menyatakan kelincahan sebagai berikut “ Orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh ”, kelincahan dalam melakukan teknik *lay up* sangat diperlukan terutama pada saat *mendribling* bola atau menggiring bola dan melakukan gerakan dua langkah.

Dari komponen-komponen dasar kondisi fisik tersebut, perlu mendapatkan latihan yang sesuai dengan porsinya, karena komponen tersebut mempunyai perbedaan sistem energi, bentuk gerak, dan lain sebagainya.

Permainan bola basket sangat terfokus pada penguasaan teknik *shooting*, karena keterampilan ini merupakan suatu kemampuan nyata secara langsung dalam permainan, tentunya harus didukung pula oleh kemampuan kondisi fisik yang baik. Secara umum teknik tersebut dapat dibedakan berdasarkan situasi, kondisi, saat melakukan *shooting*. Salah satu teknik *shooting* yang dilakukan saat bermain adalah *lay up*. Sebagai salah satu bagian dari teknik dasar permainan bola basket, teknik *lay up* adalah jenis tembakan yang efektif, sebab dilakukan pada jarak yang sedekat-dekatnya dengan basket Soedikun, (1992:64)

Menurut Liberman dan Robert (1979:109), tembakan *lay up* adalah tembakan yang dilakukan menggunakan dribble yang cepat ke arah ring, saat mendekati ring lompat ke atas dan konsentrasi pada bola agar mengenai kotak di atas ring.

Keberhasilan dalam melakukan *lay up* masih membutuhkan teknik, penguasaan teknik dan pengambilan langkah dalam melakukan *lay up*, posisi tangan, dan posisi bola ditelapak jari-jari tangan. Tembakan *lay up* merupakan tembakan yang berpeluang paling tinggi untuk mencetak angka dalam bola basket. Teknik awalan melakukan tembakan *lay up* ada dua cara yaitu : 1) melalui operan atau *passing* dari kawan, 2) menggiring bola. Dari kedua awalan tersebut yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah tembakan *lay up* dengan *mendribbling* bola atau menggiring bola. Jika seseorang ingin memiliki tembakan *lay up* yang bagus, maka harus ditunjang kecepatan *dribbling* dan keterampilan *underbasket* yang sangat bagus juga. Karena kedua teknik dasar tersebut sangat penting, maka harus benar-benar dimiliki oleh seorang pemain bola basket.

Kenyataan dilapangan atlet bola basket Omega Payakumbuh prestasi hasil *lay up shoot* yang dilakukan belum baik hasilnya, dimana dari pengamatan yang dilakukan kemampuan *lay up* yang dilakukan atlet Omega masih banyak yang jauh dari sasaran sehingga bola banyak yang tidak masuk kedalam ring basket , di samping itu penguasaan *lay up* yang dilakukan belum sesuai dengan teori yang ada, tumpuan kaki dan pergerakan saat melakukan *lay up* banyak yang belum tepat , sehingga dalam melakukan *lay up shoot* banyak terjadi kesalahan dalam permainan bola basket seperti langkah berlebih saat *lay up shoot*, kehilangan keseimbangan saat *lay up shoot* dan lain -lain. Akibatnya merugikan kepada tim saat pertandingan.

Dari pernyataan di atas dan pengamatan yang telah penulis lakukan, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian lanjutan mengenai “Kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan *Lay Up Shoot* atlet bola basket putra Club Omega Payakumbuh ”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah yang muncul yaitu sebagai berikut :

1. Apakah daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan teknik *lay up shoot* atlet bola basket putra club Omega Payakumbuh?
2. Apakah kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet bola basket putra club Omega Payakumbuh?
3. Apakah tumpuan kaki pada saat melakukan *lay up shoot* berpengaruh terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet putra club Omega Payakumbuh?
4. Apakah kemampuan shooting berpengaruh terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet putra club Omega Payakumbuh?
5. Apakah kecepatan berkontribusi terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet bola basket putra club Omega Payakumbuh?
6. Apakah mental atlet Omega Payakumbuh berpengaruh terhadap kemampuan *lay up shoot* ?
7. Apakah teknik dalam bermain basket ball berpengaruh terhadap kemampuan *lay up shoot* ?

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka tidak semua masalah yang terdapat pada indentifikasi masalah tersebut yang akan diteliti. Mengingat keterbatasan referensi, dana, dan waktu, maka penelitian ini dibatasi pada daya ledak otot tungkai dan kelincahan dalam kemampuan *lay up shoot* atlet bola basket putra Club Omega Payakumbuh.

D. Rumusan Masalah

1. Apakah daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet bola basket putra club Omega Payakumbuh?
2. Apakah kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet bola basket putra Omega Payakumbuh?
3. Apakah daya ledak otot tungkai dan kelincahan secara bersama- sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet bola basket putra club Omega Payakumbuh?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang diungkapkan di atas maka tujuan penelitian ini bertujuan megungkapkan:

1. Mengetahui seberapa besar daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet Omega Payakumbuh.
2. Mengetahui seberapa besar kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet Omega Payakumbuh.

3. Mengetahui hasil *lay up shoot* atlet Omega Payakumbuh.
4. Mengetahui seberapa besar daya ledak otot tungkai dan kelincahan secara bersama – sama berkontribusi terhadap kemampuan *lay up shoot*.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian seperti yang dikemukakan di atas dan memperhatikan masalah penelitian, maka diharapkan penelitian ini dapat berguna bagi :

1. Peneliti sendiri dalam mengembangkan ilmu yang telah didapat dibangku perkuliahan.
2. Pelatih Club Omega Payakumbuh sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam pelaksanaan pembinaan untuk atlet bola basket.
3. Atlet untuk bahan masukan dalam mengembangkan kemampuan dan bakat untuk mencapai prestasi yang lebih baik.
4. Merangsang peneliti lain untuk melengkapi keterbatasan yang terdapat dalam penelitian ini dengan mengadakan penelitian lebih lanjut.
5. Sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

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

1. Hasil yang diperoleh dari daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan *lay-up shoot* pada atlet bola basket putra Club Omega Payakumbuh, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_o (0,770) > r_{tab} (4,13)$ atau tingkat hubungan sebesar 59,29%.
2. Hasil yang diperoleh dari kelincahan mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan *lay-up shoot* pada atlet bola basket putra Club Omega Payakumbuh, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_o (0,763) > r_{tab} (4,13)$ atau tingkat hubungan sebesar 58,21%.
3. Hasil yang diperoleh dari daya ledak otot tungkai dengan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan *lay-up shoot* pada atlet bola basket putra Club Omega Payakumbuh mempunyai hubungan yang signifikan, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $F_o (20,83) > F_{tab} (3,19)$, kemudian diperoleh $R = 0,822$ atau tingkat hubungan sebesar 67,56%.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan kemampuan *lay-up shoot* pada atlet bola basket putra Club Omega Payakumbuh, yaitu :

4. Agar dapat meningkatkan kemampuan *lay-up shoot* pada atlet bolabasket untuk menjadi lebih baik, disarankan kepada pelatih untuk melatih daya ledak otot tungkai dan kelincahan atlet dengan cara melatih otot yang dominan dalam kemampuan *lay up shoot* bolabasket.
5. Disarankan kepada atlet bolabasket agar dapat meningkatkan kemampuan teknik disamping meningkatkan kemampuan kondisi fisik dalam kemampuan *lay up shoot* bolabasket.
6. Penelitian ini hanya terbatas pada kemampuan *lay-up shoot* pada atlet bola basket putra Club Omega Payakumbuh untuk itu perlu dilakukan penelitian pada pemain bolabasket dengan jumlah sampel yang lebih besar atau banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bafirman, dan Apri Agus. 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang FIK UNP
- Basirun. 2006. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelenturaan Terhadap Prestasi Lompat Tinggi di SMA Negeri 1 Matur*. Tesis. Padang : Program Pascasarjana UNP.
- Fardi, Adnan. 1999. *Bola Basket Dasar*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek dalam Coaching*. Jakarta : P2LPTK
Dirjen Dikti Depdibud.
- <http://www.google.co.id/search?>
- <http://sumiswan2.wordpress.com>
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UNS Press
- Kementrian Pemuda dan Olahraga .2005. *Penetapan Parameter Tes Data Pusat Pendidikan dan penelitian Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta:-
- Luthan, Rusli. 1986. *Manusia dan Olahraga*. FPOK: IKIP Bandung
- Maidarman. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi melatih Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP
- Mengpora RI. (2005). *Undang-undang Republik Indonesia No: 3 Tahun 20005 Tentang Sistem Keolahragaan Indonesia*. Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia
- Oliver, Jon. 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Jakarta : Pakar Raya
- Pearce. C Evlyn. 1990. *Anatomi dan Fisiologi Untuk Paramedis*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Umum
- Poerwadarminto. 1986. *Kamus Umum Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka