

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
PERGELANGAN TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN LAY UP SHOOT
ATLET BOLABASKET KLUB ANDROMEDA**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**M. ADI EKO PUTRA
1206939/2012**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan *Lay Up Shoot* atlet Bolabasket Klub Andromeda Padang

Nama : M. Adi Eko Putra

Nim/BP : 1206939/2012

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

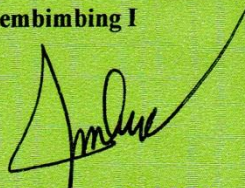
Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



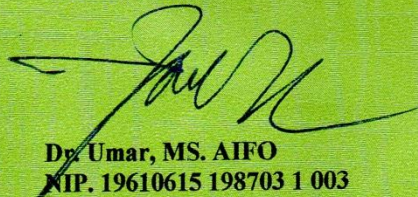
Dr. Ishak Aziz, M.Pd
NIP. 19600212 198602 1 001

Pembimbing II



Dr. Ronni Yenes, M.Pd
NIP. 19850912 2014 1 001

Ketua Jurusan



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

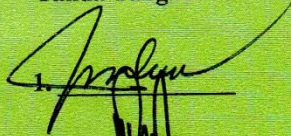
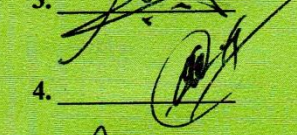
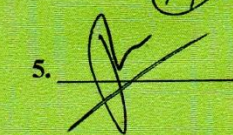
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : M. Adi Eko Putra
NIM : 1206939/2012

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 Kelentukan Pergelangan Tangan
Terhadap Kemampuan *Lay Up Shoot* atlet Bolabasket
Klub Andromeda Padang

Padang , Februari 2018

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Ishak Aziz, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Dr. Ronni Yenes, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Adnan Fardi, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Dr. Alex Alhda Yudi, S.Pd, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Romi Mardela, S.Pd, M.Pd	5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis skripsi dengan judul **“Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan Lay Up Shoot atlet BolaBasket Klub Andromeda 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



M.Adi Eko Putra
NIM/BP. 1206939/2012

ABSTRAK

M.Adi Eko Putra (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan *Lay Up Shoot* atlet BolaBasket Klub Andromeda Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah *Lay Up* yang dilakukan sering meleset dari ring dan mudah di *block* oleh lawan, kemampuan lompatan pemain masih rendah dan ketepatan mengarahkan bola ke ring masih lemah sehingga mengakibatkan arah bola yang tidak menentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *lay up shoot* Pemain Bolabasket Klub Andromeda Padang. Jenis Penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2017 di lapangan GOR H. Agus Salim Padang. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain yang aktif berlatih di Klub Andromeda Padang yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposive sampling*. Teknik analisis data yaitu dengan korelasi *product moment*. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *lay up shoot* didapat nilai $r=0,441$. Terdapat hubungan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *lay up shoot* didapat nilai $r=0,505$. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *lay up shoot* didapat nilai $r=0,344$.

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

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul **“Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pergelangan Tangan terhadap Kemampuan Lay Up Shoot Atlet Bolabasket Klub Andromeda “.**

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua (Ayahanda dan Ibunda), Saudara – Saudara tercinta yang selalu memberikan motivasi dukungan baik secara moril maupun materil.
2. Bapak Dr. Syafrizal, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO selaku ketua jurusan kepelatihan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Ishak Aziz, M.Pd selaku pembimbing I yang telah banyak membantu dan membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Ronni Yenes, M.Pd selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd, M.Pd, Bapak Dr. Adnan Fardi, M.Pd, Bapak Romi Mardela, S.Pd, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.

7. Seluruh staf pengajar FIK UNP yang telah memberikan ilmu dan bimbingan selama penulis mengikuti kuliah.
8. Seluruh staf Tata Usaha dan pegawai pustaka UNP khususnya FIK
9. Pelatih, yang telah memberikan saya izin melakukan penelitian pada atlet Andromeda yang mengikuti latihan.
10. Para atlet Andromeda yang telah bersedia sebagai sampel dari penelitian.
11. Rekan - rekan mahasiswa dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan proposal ini yang tidak mungkin bisa disebutkan satu persatu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan yang telah diberikan kepada penulis menjadi pahala dan amal disisi Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan dan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini nantinya dapat bermanfaat bagi kita semua terutama bagi penulis. Akhir kata peneliti mengucapkan teriam kasih.

Padang, Oktober 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTARGAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Pengertian Permainan Bolabasket	9
2. Daya Ledak Otot Tungkai	10
3. Kelentukan Pergelangan Tangan	13
4. <i>Lay Up Shoot</i>	15
B. Penelitian Relevan	20
C. Kerangka Konseptual	21
D. Hipotesis	23
 BABA III METODELOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	24
B. Defenisi Operasinal Variabel Penelitian.....	24
C. Populasi dan Sample Penelitian	25
D. Instrumendan Teknik Pengumpulan data.....	26
E. Teknik Analisi Data	30

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	34
B. Uji Persyaratan Analisis.....	39
C. Pengujian Hipotesis.....	40
D. Pembahasan	48

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	53
B. saran	53

DAFTAR PUSTAKA	56
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	58
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Table	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Bolabasket Klub Andromeda Padang	34
2. Distribusi Frekuensi Kelentukan Pergelangan Tangan Pada Pemain Bolabasket Klub Andromeda Padang	36
3. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Lay Up Shoot</i> Pemain Bolabasket Klub Andromeda Padang	37
4. Uji Normalitas dengan Lilliefors	39
5. Uji Homogenitas.....	40
6. Uji Linearitas	40
7. Hasil Uji Korelasi Sederhana	41
8. Hasil Uji Korelasi Sederhana	42
9. Hasil Uji Korelasi Berganda	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Langkah <i>Lay Up Shoot</i>	16
2. Tembakan <i>Lay Up Shoot</i>	19
3. Kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan <i>Lay Up Shoot</i>	23
4. Pelaksanaan <i>Vertical Jump</i>	28
5. Daya Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Bolabasket Klub Andromeda Padang.....	35
6. Kelentukan Pergelangan Tangan Pada Pemain Bolabasket Klub Andromeda Padang	36
7. Kemampuan <i>Lay Up Shoot</i> Pemain Bolabasket Klub Andromeda Padang	38
8. Pengarahan sebelum melakukan penelitian	83
9. Tester menimbang berat badan	83
10. Sikap awal pada Tes vertical Jump	84
11. Sikap raihan pada Tes vertical Jump.....	84
12. Sikap raihan pada Tes vertical Jump.....	85
13. Sikap tangan pada tes kelentukan pergelangan tangan	85
14. Pelaksanaan fase awalan kemampuan <i>Lay Up Shoot</i>	86
15. Pelaksanaan fase mengiring bola sebelum melakukan <i>Lay Up Shoot</i>	86
16. Pelaksanaan fase akhir kemampuan <i>Lay Up Shoot</i>	87
17. Alat tes instrumen penelitian.....	87
18. Foto bersama pelatih Andromeda	88
19. Foto bersama atlet Andromeda	88

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Daya Ledak Otot Tungkai	58
2. Data Mentah Tes Kelentukan	59
3. Data Mentah Kemampuan Lay Up Shoot	60
4. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai	61
5. Uji Normalitas Kelentukan Pergelangan Tangan	62
6. Uji Normalitas Kemampuan Lay Up Shoot	63
7. Analisa Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai (X1) Dan Kelentukan Pergelangan Tangan (X2) Dan Kemampuan Lay Up Shoot (Y)	64
8. Pengujian Hipotesis	68
9. Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i>	73
10. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Lilliefors</i>	74
11. Nilai Persentil untuk distribusi t	75
12. Nilai persentil untuk Distribusi f	76
13. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z	80
14. Uji Homogenitas	81
15. Dokumentasi Penelitian	83

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam rangka pendekatan ilmiah dikalangan olahraga sebaiknya dilaksanakan secara konsisten sesuai dengan kondisi yang ada dan tidak terlepas dengan dilakukannya pembinaan olahraga prestasi terhadap olahraga apa pun. Tujuan dilakukannya pembinaan olahraga prestasi dalam olahraga secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi tinggi, baik yang bersifat nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Dalam UU. RI No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa;

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat Nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Dari kutipan di atas, pembinaan olahraga prestasi dalam olahraga secara berjenjang mempunyai implikasi terhadap pentingnya evaluasi yang harus dilaksanakan secara berkala sejak tahap penjaringan atlet sampai dengan tahap akhir pelaksanaan program latihan dan prestasi tinggi yang dicapai. Disamping itu juga dibutuhkan kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi.

Sehubungan dengan ini Weineck dan Syafruddin (1999: 29) mengemukakan:

Kemampuan prestasi olahraga menggambarkan tingkat penguasaan suatu prestasi olahraga tertentu dan ditentukan oleh struktur kondisi yang kompleks dari sejumlah faktor khusus prestasi adapun faktor tersebut dapat meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, mental serta sarana dan prasana yang digunakan.

Pendapat di atas mengemukakan bahwa, agar dapat menjadi seorang atlet yang handal dan berprestasi dalam olahraga apa pun. pada saat ini banyak hal yang perlu diperhatikan oleh pembina/pelatih dan oleh atlet itu sendiri dalam meraih prestasi yang baik. Disamping pembinaan yang teratur, terarah dan berlanjut hendaknya pembinaan tersebut dapat diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, salah satunya dapat ditempuh melalui pendekatan ilmiah. Sebab keempat faktor inilah modal dalam meraih prestasi. Hubungan keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan. Tanpa kondisi fisik seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan, daya ledak tungkai, daya ledak otot lengan dan koordinasi yang baik tidak mungkin seseorang mampu merealisasikan teknik dengan baik serta tanpa taktik dan mental yang baik juga tidak akan dapat melahirkan prestasi yang maksimal.

Bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang perkembangannya sangat pesat. Olahraga ini banyak digemari masyarakat, terutama dikalangan mahasiswa dan pelajar sekolah. Permainan bolabasket dimainkan dalam lapangan yang berukuran 28 X 15 meter. FIBA (2010: 1) menyatakan “bahwa Bolabasket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing

terdiri dari lima pemain. Tujuan dari masing-masing untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka”.

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 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 Bolabasket. Bompas dalam Syafrudin (2011 :70) mengemukakan bahwa “kekuatan adalah sebagai kemampuan otot syaraf untuk mengatasi beban internal dan eksternal”, sedangkan daya ledak merupakan komponen kondisi yang dibutuhkan oleh sebagai cabang olahraga, salah satunya Bolabasket, menurut Bafirman dan April Agus. (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”.

Untuk mencapai tingkat prestasi yang lebih lebih tinggi, bukan merupakan pekerjaan yang mudah, melainkan melalui dengan waktu yang panjang, perencanaan yang cermat dan sistematis dibuat dalam klub bolabasket yang baik dan kompeten. Karena pada dasarnya klub lah yang melakukan

pembinaan dengan program jangka panjang, menengah maupun pendek. Menyadari akan keperluan itu berbagai usaha dilakukan untuk mencapai prestasi yang diinginkan adalah membuat atau menumbuhkan klub-klub Bolabasket pada usia dini, Sumbar khususnya di kota padang merupakan daerah yang cukup antusias dalam pembinaan dan melahirkan bibit-bibit pemain Bolabasket, hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub bolabasket yang ada di kota Padang, salah satunya klub Andromeda Padang merupakan sekian banyak klub Bolabasket yang tumbuh dan berkembang di kota Padang.

Klub bolabasket Andromeda Padang berlatih di lapangan Gor H Agus Salim dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu (Jum'at, Sabtu dan Minggu). Atlet-atlet yang berlatih di klub Bolabasket Andromeda adalah Atlet-atlet dengan kelompok umur (K.U 15-20) tahun. Beberapa prestasi klub Bolabasket Andromeda yang pernah diperoleh yaitu, KEJURDA K.U 22 tahun 2015 putra juara 2 dan putri juara 3, PERKOTA kelompok umur (K.U) 19 tahun putra dan putri di Padang tahun 2016, putra juara 3 dan putri sampai semifinal, kejuaraan Garuda Cap K.U 16 tahun 2016 di Padang putra juara 3 dan putri hanya sampai babak penyisihan, Berdasarkan pengamatan dan observasi yang dilakukan di lapangan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi atlet bolabasket Klub Andromeda padang pada atlet putra dan putri yaitu realita yang terjadi di lapangan banyak atlet yang gagal *Lay Up Shoot*. Hal ini terlihat pada saat mereka berlatih dan bertanding banyak *Lay Up* yang dilakukan sering meleset dari ring dan mudah di *block* oleh lawan. Hal ini mungkin disebabkan beberapa faktor, pertama faktor *eksternal* yaitu faktor

yang berasal dari luar diri atlet atau dari luar potensi yang dimiliki atlet, faktor eksternal yang dimaksud meliputi faktor pelatih, pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, keluarga, dan lain sebagainya. Kedua faktor *internal* yaitu faktor yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya. Keberhasilan prestasi yang ditunjukan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan fisik, taktik, teknik, dan mental.

Penulis memperkirakan faktor kondisi fisik yang paling berpengaruh untuk menghasilkan kemampuan *Lay Up Shoot* yang baik antaranya seperti, daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan. Berdasarkan uraian di atas perlu kiranya dicarikan solusi untuk menghadapi masalah yang dihadapi *Klub Andromeda Padang*, salah satunya melakukan penelitian, oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *Lay Up Shoot* atlet bolabasket *Klub Andromeda Padang*.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, oleh karena itu dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Teknik memberikan berkontribusi terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet bolabasket klub *Andromeda Padang*
2. Mental memberikan berkontribusi terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet bolabasket klub *Andromeda Padang*

3. Taktik/strategi memberikan berkontribusi terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet bolabasket klub Andromeda Padang
4. Kekuatan memberikan berkontribusi terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet bolabasket klub Andromeda Padang
5. Kecepatan memberikan berkontribusi terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet bolabasket klub Andromeda Padang
6. Kelincahan memberikan berkontribusi terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet bolabasket klub Andromeda Padang
7. Kelenturan memberikan berkontribusi terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet bolabasket andromeda Padang
8. Keseimbangan memberikan berkontribusi terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet bolabasket klub Andromeda Padang
9. Daya ledak otot tungkai memberikan berkontribusi terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet bolabasket klub Andromeda Padang
10. Daya ledak otot lengan memberikan berkontribusi terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet bolabasket Klub Andromeda Padang.
11. Kelentukan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet Bolabasket klub Andromeda Padang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah serta mengingat keterbatasan Referensi, Dana, Waktu, dan Tenaga yang dimiliki oleh penulis. Maka penelitian ini dibatasi pada variabel bebas yaitu: daya ledak otot tungkai dan kelenturan pergelangan tangan. Sedangkan variabel terikat yaitu: kemampuan *lay up shoot*?

D. Perumusan Masalah

Dilihat dari latar belakang, identifikasi masalah, pembatasan masalah di atas maka penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *Lay Up Shoot* atlet bolabasket *Klub Andromeda*?
2. Seberapa besar kontribusi kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *Lay Up Shoot* atlet bolabasket *Klub Andromeda*?
3. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *Lay Up Shoot* atlet bolabasket *Klub Andromeda*

E. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *Lay Up Shoot* atlet bolabasket *Klub Andromeda*.
2. Untuk mengetahui kontribusi kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *Lay Up Shoot* atlet bolabasket *Klub Andromeda*.
3. Untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *Lay Up shoot* atlet bolabasket *Klub Andromeda*.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Pelatih, untuk mengatasi masalah kemampuan teknik *Lay Up Shoot* atlet bolabasket *Andromeda*.

2. Atlet, sebagai informasi dan pengetahuan tentang faktor-faktor penunjang kemampuan *Lay Up Shoot* atlet bolabasket Andromeda.
3. Penulis, sebagai syarat untuk mencapai gelar Serjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
4. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai sebesar 19,5% terhadap kemampuan *lay up shoot* pemain Bolabasket Klub Andromeda Padang.
2. Terdapat kontribusi kelentukan pergelangan tangan sebesar 25,5% terhadap kemampuan *lay up shoot* pemain Bolabasket Klub Andromeda Padang.
3. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan secara bersama-sama sebesar 43,2 %terhadap kemampuan *lay up shoot* pemain Bolabasket Klub Andromeda Padang.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran kepada pelatih bolabasket Klub Andromeda Padang, antara lain:

1. Kepada pelatih dan atlet bolabasket Klub Andromeda Padang disarankan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan dalam upaya meningkatkan kemampuan *lay up shoot* pemain.
2. Kepada pelatih dan atlet bolabasket Klub Andromeda Padang disarankan untuk meningkatkan penguasaan teknik *lay up shoot* dalam upaya meningkatkan kemampuan *lay up shoot*.
3. Hasil penelitian ini dapat menambah konsep dan teori yang selanjutnya berguna sebagai dasar dalam mengembangkan keilmuan di bidang olah raga.

4. Kepada peneliti selanjutnya disarankan agar melakukan penelitian tentang faktor lain yang dapat meningkatkan kemampuan *lay up shoot* pada pemain Bolabasket.

DAFTAR RUJUKAN

- Adnan, Aryadie. 2005. *Tes dan Pengukuran*. Fakultas Ilmu Keolahragaan : Universitas Negeri Padang
- Arikunto, Suharsimin 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil, 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP
- Bafirman, dan April Agus. 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang FIK UNP
- Fardi, Adnan. 1999. *Bolabasket Dasar*. Fakultas Ilmu Keolahragaan : Universitas Negeri padang
- FIBA. 2010. *Official Basketball Rulles*. PERBASI
- Irawandi, Hendri. 2010. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Fakultas Ilmu Keolahragaan : Universitas Negeri Padang
- Ismayati. 2006. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball*. Semarang Karafari
- Maidarman, 2009. *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Melatih Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Oliver, Jon. *Dasar-dasar Bolabasket*. Jakarta: Pakar Raya
- Pratama, Asyami fary. (2017). *Kontribusi Kelentukan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Keterampilan Pukulan Backhand Drive Atlet Tennis Meja PTMSI Kabupaten Padang Periaman*, (Skripsi). Padang. FIK UNP
- Syafrudin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang. : UNP Press
- Syafputra, Ade. (2012). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Lay Up Shoot Atlet Bolabasket Putra Klub Omega Padang*, (Skripsi). Padang. FIK UNP
- Soedikun, Imam. 1999. *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Padang : FIK UNP
- UNP, 2010. *Buku Pedoman Penulisan Skripsi*. UNP