

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, KOORDINASI MATA  
TANGAN DAN AKURASI TERHADAP KETERAMPILAN LAY UP  
SHOOT ATLET BOLABASKET SEKOLAH MENENGAH ATAS  
NEGERI 8 PADANG**

**SKRIPSI**

*DiajukanKepada Tim PengujiSkripsiJurusan Kesehatan dan Rekreasi  
sebagai Salah SatuPersyaratanGunaMemperolah  
GelarSarjanaOlahraga*



**Oleh:**

**Indra Eka Putra**

**Nim:14089043/2014**

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

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

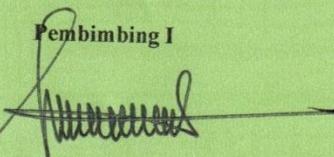
**SKRIPSI**

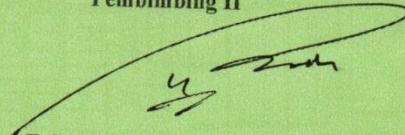
Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata  
Tangan dan Akurasi Terhadap Keterampilan *Lay Up Shoot*  
Atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Padang

Nama : Indra Eka Putra  
Nim/Bp : 14089043/2014  
Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2018

Disetujui Oleh :

Pembimbing I  
  
Dr. Anton Komaini, S.Si.M.Pd  
NIP. 19860712 201012 1 008

Pembimbing II  
  
Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd.M.Pd  
NIP. 19890219 201504 1 002

Ketua Jurusan



Dr. Wilda Wellis, SP. M.Kes  
NIP. 19700512 199903 2 001

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Indra Eka Putra  
Nim/BP : 14089043

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

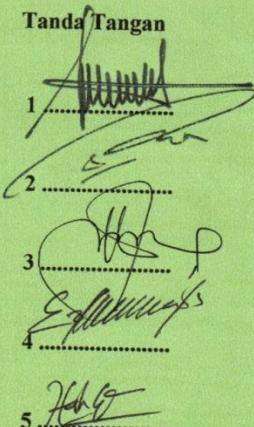
Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Tangan dan  
Akurasi Terhadap Keterampilan Lay Up Shoot Atlet Bolabasket Sekolah  
Menengah Atas Negeri 8 Padang

Padang, Agustus 2018

### Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Anton Komaini, S.Si. M.Pd
2. Sekretaris : Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd. M.Pd
3. Anggota : Drs. Apri Agus, M.Pd
4. Anggota : Endang Sepdanius, S.Si. M.Or
5. Anggota : Hastria Effendi, M.Farm. Apt

### Tanda Tangan



### SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Indra Eka Putra

Nim : 14089043

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karyatulis saya, tugas akhir berupa Skripsi dengan judul "**Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Tangan Dan Akurasi Terhadap Keterampilan Lay Up Shoot Atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Padang**", adalah asli karya saya sendiri.
2. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada daftar pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam 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, Agustus 2018  
Yang membuatpernyataan



Indra Eka Putra  
NIM. 14089043

## ABSTRAK

### **Indra Eka Putra (2018) : Hubungan Daya Ledak Otot Tungka, Koordinasi Mata Tangan dan Akurasi Terhadap Keterampilan Lay Up Shoot Atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah disebabkan oleh banyak faktor, diantara lain kekuatan, kecepatan, daya tahan, akurasi, koordinasi mata tangan dan daya ledak otot tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai, koordinasi mata tangan dan akurasi terhadap keterampilan *lay up shoot* pemain bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional dimana penelitian ini mengetahui hubungan tiga variabel bebas terhadap satu variabel terikat. Waktu penelitian pada bulan juni sampai juli dan tempat penelitian ini dilakukan dilapangan bolabasket SMA N 8 Padang yang bertempat di Lubuk Buaya Padang Utara. Sementara untuk desain penelitian yang digunakan adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah 30 pemain bolabasket. Teknik pengambilan sampel diambil secara *purposive sampling* dan pengambilan data menggunakan tes *vertical jump*, tes koordinasi mata tangan, tes tembak bebas (*free throw*), dan tes *lay up shoot*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan Teknik pengambilan data adalah dengan mengukur data daya ledak, koordinasi mata tangan, akurasi, dan keterampilan *lay up shoot* bahwa variabel daya ledak otot tungkai, koordinasi mata tangan dan akurasi dengan keterampilan *lay up shoot* diperoleh kesimpulan (1) Terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *Lay Up Shoot* atlet bolabasket Sekolah Menegah Atas Negeri 8 Padang dengan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $2,292 > 1,734$ ), (2) Terdapat Hubungan yang berarti antara koordinasi mata tangan terhadap keterampillan *Lay Up Shoot* atlet bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Padang dengan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $2,389 > 1,734$ ), (3) Terdapat hubungan yang berarti antara akurasi terhadap keterampilan *lay up shoot* atlet bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Padang dengan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $3,551 > 1,734$ ), dan (4) Terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai, koordinasi mata tangan dan akurasi terhadap keterampilan *lay up shoot* atlet bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Padang dengan nilai  $F_{hitung} = 44,84$   $F_{tabel} = 1,734$ .

**Kata kunci:** Daya ledak, Koordinasi Mata Tangan, Akurasi, *Lay Up Shoot*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Tangan dan Akurasi Terhadap Keterampilan Lay Up Shoot Atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Padang”**. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada jurusan kesehatan dan rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Sebagai penulis pemula, penulis menyadari banyak terdapat kesalahan dan kekhilafan dalam penulisan skripsi ini. Oleh sebab itu saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan sekali demi kesempurnaan dimasa yang akan datang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberi kesempatan dan menerima saya sebagai mahasiswa UNP.
2. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini.
3. Ibu Dr. Wilda Welis, SP.M.Kes, selaku Ketua Jurusan kesehatan dan rekreasi dan bapak Dr. M. Sazeli rifki, S.Si, M. Pd, selaku sekretaris jurusan kesehatan dan rekreasi, yang telah memberikan berbagai kemudahan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Anton Komaini, S.Si, M. Pd selaku Pembimbing I dan bapak Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd M.Pd selaku pembimbing 2 yang penuh ketulusan dan

kesabaran meluangkan waktu ditengah – tengah kesibukan untuk membimbing dan memberi arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

5. Bapak Drs Apri Agus, M.Pd, Endang Sepdanius, S.Si, M.Or, ibu Astri Effendi, M.Farm.Apt selaku dosen penguji yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas IlmuKeolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Teristimewa buat orang tua ayah Masril, Ibunda tercinta Mardani dan keluaga besar saya yang telah memberikan dukungan, cintanya dan semua hal yang bersangkutan dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepala Sekolah SMA N 8 Padang yang telah memberi izin untuk melaksanakan penelitian.
9. Teman-teman yang telah memberikan dorongan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan dan dukungan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Akhirnya pada semua pembaca, penulis harapkan semoga hasil penulisan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                      | <b>Halaman</b> |
|--------------------------------------|----------------|
| <b>COVER .....</b>                   | <b>i</b>       |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>     | <b>ii</b>      |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>       | <b>iii</b>     |
| <b>SURAT PERNYATAAN .....</b>        | <b>iv</b>      |
| <b>ABSTRAK .....</b>                 | <b>v</b>       |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>           | <b>vi</b>      |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>               | <b>viii</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>            | <b>x</b>       |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>            | <b>xi</b>      |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>         | <b>xii</b>     |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>             |                |
| A. Latar Belakang Masalah .....      | 1              |
| B. Identifikas Masalah.....          | 9              |
| C. Pembatasan Masalah.....           | 10             |
| D. Perumusan Masalah .....           | 10             |
| E. Tujuan Penelitian .....           | 11             |
| F. Kegunaan Penelitian .....         | 11             |
| <b>BAB II KAJIAN TEORI</b>           |                |
| A. Landasan Teori .....              | 13             |
| 1. Hakekat Bolabasket .....          | 13             |
| 2. Hakekat <i>Lay Up Shoot</i> ..... | 15             |
| B. Kondisi Fisik.....                | 18             |
| 1. Daya Ledak Otot Tungkai .....     | 18             |
| 2. Koordinasi Mata Tangan .....      | 25             |
| 3. Akurasi Tembakan.....             | 28             |
| C. Kerangka Konseptual .....         | 29             |
| D. Hipotesis .....                   | 30             |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> |                |
| A. Jenis Penelitian .....            | 32             |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian.....  | 32             |

|   |    |
|---|----|
| C. Populasi dan Sampel.....                   | 32 |
| D. Jenis dan Sumber Data .....                | 33 |
| E. Defenisi Operasional .....                 | 34 |
| F. Teknik Pengumpulan Data .....              | 35 |
| G. Instrumen Penelitian .....                 | 36 |
| H. Teknik Analisis Data .....                 | 43 |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> |    |
| A. Deskripsi Data .....                       | 46 |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis .....       | 49 |
| C. Pengujian Hipotesis .....                  | 50 |
| D. Pembahasan Hasil Penelitian.....           | 54 |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>             |    |
| A. Kesimpulan.....                            | 62 |
| B. Saran .....                                | 62 |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                   | 64 |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                          | 66 |

## **DAFTAR TABEL**

| Tabel   | Halaman |
|---|---------|
| 1. Jumlah Atlet Bolabasket SMA N 8 Padang .....   | 33      |
| 2. Norma <i>Vertical Jump</i> .....   | 37      |
| 3. Norma Koordinasi Mata Tangan.....  | 40      |
| 4. Norma Penilaian Akurasi .....  | 41      |
| 5. Norma Penilaian <i>Lay Up Shoot</i> .....  | 43      |
| 6. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai.....   | 46      |
| 7. Distribusi Frekuensi Data Koordinasi Mata Tangan.....  | 47      |
| 8. Distribusi Frekuensi Akurasi .....   | 48      |
| 9. Didtribusi Frekuensi Data <i>Lay Up Shoot</i> .....  | 48      |
| 10. Uji Normalitas.....   | 49      |
| 11. Analisis Daya Ledak Otot Tingkai.....   | 51      |
| 12. Analisis Koordinasi Mata Tangan.....  | 52      |
| 13. Analisis Korelasi Akurasi .....   | 52      |
| 14. Analisis Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata<br>Tangan dan Akurasi Bersama-Sama Dengan Keterampilan <i>Lay Up<br/>Shoot</i> ..... | 53      |

## **DAFTAR GAMBAR**

| Gambar                                    | Halaman |
|---|---------|
| 1. Kemampuan <i>Lay Up Shoot</i> .....    | 17      |
| 2. Kerangka Konseptual .....              | 30      |
| 3. Tes <i>Vertical Jump</i> .....         | 37      |
| 4. Tes Koordinasi Mata Tangan .....       | 40      |
| 5. Tes Tembakan <i>Lay Up Shoot</i> ..... | 42      |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran   | Halaman |
|--|---------|
| 1. Data Mentah <i>Vertical Jump</i> .....  | 66      |
| 2. Data Mentah Koordinasi Mata Tangan .....  | 67      |
| 3. Data Mentah Akurasi .....   | 68      |
| 4. Data Mentah <i>Lay Up Shoot</i> .....   | 69      |
| 5. Tabel Uji Normalitas Daya Ledak .....   | 70      |
| 6. Tabel Uji Normalitas Koordinasi Mata Tangan.....  | 71      |
| 7. Tabel Uji Normalitas Akurasi .....  | 72      |
| 8. Tabel Uji Normalitas Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i> .....   | 73      |
| 9. Tabel Analisis Korelasi Daya Ledak, Koordinasi dan Akurasi<br>Terhadap Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i> ..... | 74      |
| 10. Pengujian Hipotesis I .....  | 75      |
| 11. Pengujian Hipotesis II.....  | 76      |
| 12. Pengujian Hipotesis III.....   | 77      |
| 13. Uji Ivendensi 3 Variabel .....   | 78      |
| 14. Tabel Harga Kritik <i>Product Moment</i> .....   | 79      |
| 15. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors .....   | 80      |
| 16. Nilai Persentil Untuk Distribusi t.....  | 81      |
| 17. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Dari 0 Ke z.....   | 82      |
| 18. Dokumentasi Penelitian .....   | 83      |
| 19. Surat Penelitian .....   | 87      |

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) pada masa sekarang ini sangat memberikan perubahan-perubahan diberbagai bidang ilmu pengetahuan dan teknologi, para pakar olahraga banyak menemukan penemuan-penemuan baru, baik itu dari segi teori mengenai teknik-teknik maupun dalam bentuk peralatan yang canggih yang sangat menunjang dan berguna untuk meningkatkan prestasi olahraga. Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain memupuk watak, kepribadian, disiplin dan sportifitas juga dapat mengembangkan kemampuan daya pikir. Secara fisiologis olahraga dapat meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh, sistem pernafasan, sistem endokrin dan sistem syaraf.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab 2 Pasal 4 tentang dasar, fungsi, dan tujuan olahraga:

“Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi 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 kutipan, jelas bahwa salah satu tujuan olahraga adalah untuk prestasi. Menurut Syafruddin (1999:3) “olahraga prestasi merupakan

olahraga yang dilakukan dengan tujuan meraih suatu prestasi yang tinggi”. Maksudnya adalah membina dan mengembangkan cabang-cabang olahraga yang diarahkan untuk mengikuti pertandingan/perlombaan yang bertaraf nasional, regional maupun internasional. Pada iven kejuaraan/pertandingan baik regional maupun internasional banyak sekali cabang olahraga dipertandingkan. Biasanya cabang olahraga yang sering kali dipertandingkan adalah cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat. Artinya cabang olahraga tersebut tidak hanya dikenal oleh kalangan tertentu, namun cabang olahraga tersebut dikenali oleh seluruh lapisan masnyarakat.

Cabang olahraga basket merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat dunia. Permainan bola basket tidak hanya dimainkan oleh kalangan masyarakat tertentu, namun permainan bola dapat dimainkan oleh kalangan masyarakat tanpa melihat kasta, suku bangsa dan agama. Permainan ini sudah menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat mulai dari yang tua, muda dan anak-anak, masyarakat kota sampai masyarakat desa. Permainan bola basket ini, disamping sebagai rekreasi, kesegaran jasmani, juga melahirkan atlet yang siap bersaing dan bertanding untuk mencapai prestasi tinggi.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam olahraga basket, kondisi fisik yang prima dan program latihan yang bagus memegang peranan penting, karena setiap program latihan yang dibuat harus selalu mencakup beberapa aspek seperti: kondisi fisik, koordinasi, teknik, taktik dan sektor mental atlet.

Hal ini merupakan faktor dasar kinerja seorang atlet yang saling berhubungan dengan yang lainnya untuk mencapai prestasi.

Mencapai prestasi terbaik banyak faktor yang mempengaruhi atlet, faktor tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Hal ini sesui dengan pendapat syafruddin (2011:80) :

“pencapaian prestasi terbaik atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor internal (dalam) dan faktor eksternal (luar). Faktor internal antara lain kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mental, sedangkan faktor eksternal yang timbul dari luar atlet seperti: pelatih, pembinaan, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit garis, keluarga dan lain sebagainya”.

Berdasarkan pendapat, faktor internal merupakan yang ditentukan oleh kondisi atlet itu sendiri. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang mempengaruhi diri atlet seperti secara psikologis, program latihan, dan lingkungannya. Hubungan kedua faktor ini tidak dapat dipisahkan serta saling mempengaruhi satu sama lainnya. Apabila ada pembinaan olahraga yang hanya memfokuskan atau hanya memberikan perhatian khusus saja pada faktor-faktor tertentu, tidak akan dapat menghasilkan prestasi yang terbaik.

Bolabasket merupakan olahraga yang mengandung unsur-unsur gerakan yang kompleks dan beragam. Artinya gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam bermain bolabasket merupakan gabungan dari unsur-unsur gerakan yang saling menunjang. Misalnya sebelum melempar bola, atlet terlebih dahulu harus mengetahui bagaimana cara memegang bola. Untuk dapat bermain bolabasket dengan baik maka masing-masing unsur gerakan tersebut harus dipelajari satu persatu dan selanjutnya perlu adanya koordinasi antara

unsur gerak yang satu dengan lainnya. Di dalam permainan bolabasket seorang atlet harus menguasai teknik dan taktik, adapun teknik-teknik dasar yang harus dimiliki terlebih dahulu oleh atlet diantaranya adalah menggiring (*dribbling*), mengoper (*passing*), menembak (*shooting*), dan menangkap (Imam Sodikun, 1992: 48). Dari teknik tersebut yang berperan penting dalam memperoleh angka atau poin yaitu shooting. Menembak atau shooting yaitu usaha memasukkan bola ke keranjang, dapat dilakukan dengan satu tangan (One Hand Set Shoot) yaini melakukan shooting tanpa melompat, Jump shoot yakni jenis tembakan yang dengan menambahkan lompatan saat titik tertinggi lompatan dan *lay up*.

Permainan basket juga terfokus pada penguasaan teknik *lay up* karena kemampuan ini merupakan suatu kemampuan yang memberikan hasil nyata secara langsung dalam permainan tentunya harus didukung oleh kemampuan kondisi fisik dan teknik yang baik pula. *Lay up* merupakan suatu tembakan yang sangat penting dalam permainan bolabasket untuk menghasilkan angka atau membuat scor ke ring lawan. Hal ini dikarenakan dalam gerakannya pemain diperbolehkan untuk membawa bola sebanyak dua hitungan setelah akhir menggiring bola atau menerima operan dan melepaskan bola pada saat melayang pada hitungan kedua. Dengan teknik ini memungkinkan pemain untuk lebih mendekatkan diri ke ring lawan. Melakukan *lay up* tidak hanya gerakan berlari dengan membawa bola ke ring, tetapi juga didukung dengan teknik *dribbling* dan gerakan kaki serta tangan.

Ketika melakukan *lay up*, biasakan berlari dengan langkah lebar dengan badan condong ke depan. Langkah pertama harus lebar gunanya untuk memperoleh jarak sejauh mungkin dan memelihara keseimbangan. Langkah kedua pendek dengan maksud mempersiapkan diri untuk membuat awalan agar dapat menolakkan kaki sekuat-kuatnya supaya memperoleh lompatan setinggi-tingginya. Lompatan terakhir harus setinggi-tingginya dengan maksud mendekatkan diri dengan keranjang basket dan menghilangkan kecepatan ke depan. Pada saat mencapai titik tertinggi tangan kiri yang membantu memegang bola dilepaskan dan diluruskan tangan yang memegang bola ke atas, serta lecutan pergelangan tangan yang memegang bola hingga jalannya bola tidak kencang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *lay up* dalam permainan bolabasket yaitu kondisi fisik, daya ledak otot tungkai, kelincahan dan keseimbangan.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa dalam melakukan tembakan lay up langkah pertama tidak boleh terlalu tinggi dan pada saat menerima bola badan harus keadaan melayang. Ketika dalam keadaan melayang kaki harus lemas bergantung dan setelah mencapai ring basket bola tidak dilepaskan dengan kekuatan besar, melainkan dengan lecutan pergelangan tangan.

Seorang pemain bolabasket selain harus menguasai teknik dan taktik, juga harus memiliki kondisi fisik yang baik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi, daya tahan, daya ledak, keseimbangan dan ketepatan dalam penguasaan lapangan. Baik itu dalam menggiring,

melempar, bahkan mempertahankan dan mencegah bola dari serangan lawan, karena kondisi fisik merupakan komponen utama untuk melakukan gerakan dalam olahraga. Semua komponen dalam olahraga bola basket tersebut harus dilatih secara berkelanjutan, karena teknik dan semua unsur fisik harus signifikan dengan semua gerakan yang dilakukan dalam permainan bolabasket, demi menciptakan seorang pemain profesional dan tangguh.

Dalam melakukan *lay up shoot* seorang pelatih perlu mengetahui unsur-unsur kondisi fisik seperti kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*agility*), kelincahan, koordinasi (*coordination*) dan daya ledak (*power*) otot yang baik. Karena dengan memiliki unsur-unsur kondisi fisik di atas akan mempermudah dalam melakukan *lay up shoot*. Kondisi fisik yang baik dibutuhkan dalam melakukan *lay up shoot* diantaranya adalah daya ledak otot tungkai, pada saat melakukan lompatan ke atas setinggi mungkin dengan satu kaki tumpu dan dalam proses pelaksanaannya juga dibutuhkan koordinasi mata tangan dan kekuatan agar tercapainya hasil maksimal.

*Power* merupakan perpaduan dua unsur komponen kondisi fisik yaitu kekuatan dan kecepatan. Kualitas *power* akan tercermin dari unsur kekuatan dan kecepatan yang dalam pelaksanaannya dilakukan dengan eksplisif dalam waktu sesingkat mungkin. Dalam ilmu keolahragaan *power* dapat juga disebut dengan daya ledak (*explosive power*) atau muscular *power*.

Berkaitan dengan power, Sajoto (1995:17) menyatakan bahwa, “Daya ledak otot atau muscular power adalah kemampuan seseorang untuk

melakukan kekuatan maksimum dengan usaha yang dikerjakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Koordinasi mata tangan merupakan suatu komponen dasar kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga bola basket jika seorang pemain tidak memiliki kondisi fisik yang bagus saat melakukan *dribbling*, *shooting*, penguasaan kondisi tubuh dan penjagaan terhadap lawan. Untuk menghasilkan koordinasi mata tangan yang bagus dibutuhkan program latihan yang baik.

Menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain basket. Keberhasilan suatu regu dalam permainan bolabasket selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam melakukan tembakan yaitu ditandai dengan akurasi tembakan yang baik. Setiap pemain bolabasket harus memiliki akurasi tembakan yang baik yaitu dapat memasukkan bola tepat kedalam ring. Agar setiap pemain dapat memiliki akurasi tembakan yang baik diduga membutuhkan teknik-teknik yang benar dan didukung unsur kondisi fisik.

Dari penjelasan tersebut dapat diartikan seorang pemain bola basket diharuskan memiliki teknik *lay up shoot* yang baik. Agar bisa mendapatkan keterampilan *lay up shoot* yang baik dibutuhkan kemampuan melompat yang tinggi. Untuk menghasilkan lompatan yang tinggi tentunya memerlukan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan yang baik dan akurasi tembakan. Atlet yang mempunyai daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan yang baik akan mempunyai lompatan yang tinggi dan tidak mudah kelelahan sehingga membuat pemain seolah-olah sejajar dengan posisi

keranjang basket dan lebih terlihat jelas, selain itu juga membuat pemain menghindar dari handangan lawan sehingga pemain dapat memasukan bola dengan mudah memasukkan ke dalam keranjang.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis, kegiatan olahraga bolabasket di SMA Negeri 8 Padang merupakan salah satu kegiatan yang cukup disenangi oleh banyak siswa, sebab olahraga ini merupakan olahraga yang sangat menarik perhatian para siswa, namun sekolah ini belum sepenuhnya mampu mencapai prestasi puncaknya. Berdasarkan wawancara dengan pelatih SMA Negeri 8 Padang yang bernama Ardiansyah Rezki, yang terjadi di lapangan diperoleh permasalahan yaitu masih rendahnya akurasi tembakan *lay up shoot* tim bolabasket SMA Negeri 8 Padang. Permasalahan yang menjadi kendala siswa adalah saat bermain bolabasket masih kurangnya penguasaan *lay up shoot* sehingga setiap pertandingan siswa tidak bisa menambah poin dengan baik. Hal ini terbukti dengan siswa kurang baik saat melakukan *dribbling*, serta siswa sering melakukan kesalahan dalam *lay up shoot*, seperti terlalu banyak mengambil langkah *lay up shoot* sehingga menjadi *traveling violation*. Tembakan *lay up shoot* pemain sering juga tidak masuk dan tidak tepat sasaran.

Apabila rendahnya keterampilan *lay up shoot* pemain terjadi pada setiap kompetisi serta jika hal ini dibiarkan terus-menerus, maka prestasi tim bolabasket SMA Negeri 8 Padang yang diharapkan untuk mencapai prestasi puncak akan sulit tercapai serta akan selalu gagal dalam meraih prestasi maksimal dalam tiap kejuaraan yang di ikutinya. Untuk mengatasi

permasalahan tersebut, pelatih harus menciptakan suasana latihan yang efektif terhadap keterampilan *lay up shoot* sehingga siswa menguasai *lay up shoot* dengan baik.

Kurangnya keterampilan *lay up shoot* disebabkan oleh beberapa faktor antara lain, kekuatan, kecepatan, daya tahan, koordinasi mata tangan dan daya ledak otot tungkai. Jadi masih banyak siswa yang belum bisa melakukan *lay up shoot* dengan baik dan benar dikarenakan kondisi fisik siswa yang belum terlatih, karena siswa belum mempunyai kondisi fisik yang baik terutama pada daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan dan akurasi.

Berdasarkan yang telah diuraikan maka dapat diambil satu kesimpulan bahwa keterampilan *lay up shoot* pemain bolabasket SMA Negeri 8 Padang dalam kegiatan ekstrakurikuler masih belum menunjukkan hasil yang diinginkan. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang “hubungan daya ledak otot tungkai, koordinasi mata tangan dan akurasi terhadap keterampilan *lay up shoot* pemain bolabasket SMA Negeri 8 Padang”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang masalah, maka penulis mengemukakan identifikasi masalah yaitu sebagai berikut:

1. Kurang baiknya kondisi fisik pemain berhubungan dengan keterampilan *lay up shoot* atlet bolabasket SMA N 8 Padang.
2. Kurangnya keterampilan teknik dasar bolabasket berhubungan dengan keterampilan *lay up shoot* atlet bolabasket SMA N 8 Padang.

3. Kurangnya keterampilan menerapkan taktik berhubungan dengan keterampilan *lay up shoot* atlet bolabasket SMA N 8 Padang .
4. Kurangnya frekuensi latih tanding atlet bolabasket SMA N 8 Padang.

### **C. Pembatasan Masalah**

Dari latar belakang masalah yang ada diatas, maka perlu diadakan pembatasan masalah agar peneliti lebih mendalami kajiannya. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini tentang hubungan daya ledak, koordinasi mata tangan dan akurasi terhadap keterampilan *lay up shoot* atlet bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Padang.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah maka peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Adakah hubungan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *lay up shoot* atlet bolabasket SMA N 8 Padang.
2. Adakah hubungan kordinasi mata tangan terhadap keterampilan *lay up shoot* atlet bolabasket SMA N 8 Padang.
3. Adakah hubungan akurasi terhadap keterampilan *lay up shoot* atlet bolabasket SMA N 8 Padang.
4. Adakah hubungan daya ledak otot tungkai, koordinasi mata tanagan dan akurasi terhadap keterampilan *lay up shoot* atlet bolabasket SMA N 8 Padang.

## E. Tujuan Penelitian

Sesuai masalah yang ada, maka tujuan penyusunan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan daya ledak terhadap keterampilan *lay up shoot* atlet bolabasket SMA N 8 Padang.
2. Untuk mengetahui hubungan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan *lay up shoot* atlet bolabasket SMA N 8 Padang.
3. Untuk mengetahui hubungan akurasi terhadap keterampilan lay up shoot atlet bolabasket SMA N 8 Padang.
4. Untuk mengetahui hunbungan daya ledak, koordinasi mata tangan dan akurasi terhadap keterampilan *lay up shoot* atlet bolabasket SMA N 8 Padang.

## F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat untuk :

1. Penulis, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Strata Satu (S1) Jurusan kesehatan dan rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai informasi dan pengetahuan bagi atlet tentang keterampilan teknik dasar pemain basket SMA Negeri 8 Padang.
3. Sebagai bahan masukan untuk pelatih dan guru untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain basket SMA Negeri 8 Padang.

4. Dapat memberikan manfaat yang berarti pada SMA Negeri 8 Padang dalam membina dan menciptakan atlet-atlet basket yang professional bagi perkembangan basket di Sumatera Barat khususnya di Kota Padang.
5. Sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat dalam pembinaan olahraga.
6. Para peneliti selanjutnya, sebagai acuan melakukan penelitian yang baru.

## **BAB V** **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **B. Kesimpulan**

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

1. Terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai dengan keterampilan *lay up shoot* atlet bolabasket SMA Negeri 8 Padang .
2. Terdapat hubungan yang berarti antara koordinasi mata tangan dengan keterampilan *lay up shoot* atlet bolabasket SMA Negeri 8 Padang.
3. Terdapat hubungan yang berarti antara akurasi dengan keterampilan *lay up shoot* atlet bolabasket SMA Negeri 8 Padang.
4. Terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai, koordinasi mata tangan dan akurasi secara bersama-sama dengan keterampilan *lay up shoot* atlet bolabasket SMA Negeri 8 Padang.

### **C. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan *lay up shoot* yaitu :

1. Pelatih disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang aspek daya ledak otot tungkai dalam menjalankan program latihan, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan *lay up shoot*.

2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya daya ledak otot tungkai, peneliti menyarankan pada para guru olahraga dan pelatih bolabasket untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kemampuan daya ledak otot tungkai.
3. Para pemain bolabasket agar memperhatikan faktor daya ledak otot tungkai, koordinasi mata tangan dan akurasi untuk dapat melakukan *lay up shoot* yang baik.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan *lay up shoot*.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdin, Arkos. 1999. *Bolabasket Kembar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani* . Padang : Sukabina
- Arifin, Zainal. 2012. *Evaluasi Pembelajaran: Prinsip, Teknik dan Prosedur*. Bandung : Remaja rosdakarya.
- Arikunto. 2010. Prosedur Penelitian. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Arsil. 2009. *Tes pengukuran dan Evaluasi*. Padang
- Bafirman, 2012. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: UNP
- Fardi, Adnan. 1999. *Buku Ajar : Bolabasket Dasar*. Padang : UNP
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hall Wissel. 2000. *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik Dan taktik*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- <https://www.google.co.id/search?q=gambar+vertical+jump> diakses 4 agustus 2018
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. UNP Press.
- Irianto, Kus. 2004. *Struktur dan Fungsi Tubuh Manusia untuk Paramedis*. Bandung : CV Yrama Widya.
- Jamal, Busli. 2012. “*Atletik Dasar*”. Buku Ajar. Padang: UNP Press.
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball*, Semarang : Karangturi Media
- Lutan, Rusli dkk. 2005. *Manusia dan Olahraga*. ITB dan FPOK/IKIP Bandung
- Madri M. 2012. *The Basic Learning Basketball Technique*. Padang: Sukabina Press.
- Oliver, Jon. 2004. *Basketball Fundamentals*. United State: Human Kinetics.