

**HUBUNGAN KEMAMPUAN VERTICAL JUMP DENGAN KETEPATAN
JUMP SHOOT PEMAIN BASKET PUTRA SMAN 1 AUR MALINTANG
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

**ROZI FEBRIKO
NIM. 14886**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013

PERSETUJUAN SKRIPSI

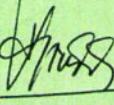
HUBUNGAN KEMAMPUAN VERTICAL JUMP DENGAN KETEPATAN
JUMP SHOOT PEMAIN BASKET PUTRA SMAN 1 AUR MALINTANG
KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Nama : Rozi Febriko
NIM : 14886
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

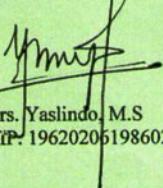
Padang, Juli 2013

Disetujui Oleh

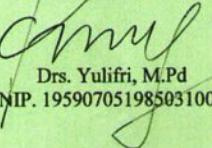
Pembimbing I


Prof. Dr, Syafruddin, M.Pd
NIP. 195611021981031002

Pembimbing II


Drs. Yaslindo, M.S
NIP. 196202061986021002

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

PENGESAHAN

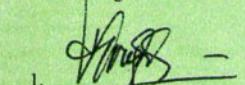
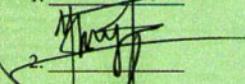
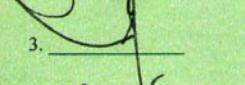
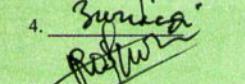
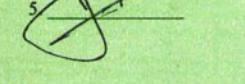
Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas
Negeri Padang

Judul : Hubungan kemampuan vertical jump dengan ketepatan
jump shoot pemain basket putra SMA N 1 Aur
Malintang Kabupaten Padang Pariaman

Nama : Rozi Febriko
NIM : 14886
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2013

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Yaslindo, M.S	2. 
3. Anggota	: Drs. Zarwan, M.Kes	3. 
4. Anggota	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd	5. 

Assalamualaikum Wr. Wb.

Allah SWT adalah sutradara terbaik,

*Yang telah mengirimkan orang-orang yang membantu
sempurnanya kehidupan yang kujalani. Ingin rasanya kuberi
sebuah bingkisan, namun ku takkuasa membungkusnya.*

*Bingkisan tersebut begitu besar hingga kutak menemukan kertas
untuk membalutnya. Bingkisan tersebut menjelma menjadi dua
buah kata, tiada lain adalah kata “Terima Kasih”.*

*Terima kasih ku ucapkan buat insan-insan yang
kusayangi, kucintai : Papa (Zaimi) dan Mama (Rumiati) juga
buat kakak dan adik-adikku yang selalu memberi semangat dan
dorongan yaitu, Febria Roza dan Keluarga, Selvia Zera, Rika
Oktavia, Rayhan Amin, dan buat mamak” ku. Special for my
beloved (Setia Fitria), serta buat Spanka Band, Rodi S.E (vocal),
Uncu S.E (drum) dan Andrzal S.I (Gitar), Semoga band ini selalu
kompak sampai tua nanti , Amin..*

*Kemudian buat sahabatku (Wendry Jumaisarky S.pd. Bang Rodi)
serta orang-orang yang kusayangi yang tidak bisa
Disebutkan semuanya disini.*

*Skripsi ini juga tercipta dengan bimbingan dari
Bapak Prof.Dr, Syafruddin,M.Pd dan Bapak Drs. Yaslindo, M.S
Bimbingan yang bapak berikan tak dapat kubalas walaupun dengan
barang berharga sekalipun. Terima kasih buat Bapak, semoga
keikhlasan dalam
member bimbingan dibalas oleh Allah S.W.T.
Sebagai manusia biasa, ku takkan berdaya memainkan peran
Tanpa bantuan dari actor lainnya. Tiada lain actor itu adalah
rekan rekan
Sejawat seperjuangan Pendidikan Olahraga (2009), dan buat
PSAS, serta rekan-rekan sepermainan yang tak dapat kusebutkan
satu per satu,
Abang Riko S.Pd bp (2007), dan sahabat-sahabat lain yang
mendukung (Nendo HP S.Pd, Hari S.Kom, Ronal Sunan. Renggi
Gusri S.Pd)
Semoga kita tetap semangat dan kompak..*

ABSTRAK

Rozi Febriko : Hubungan Kemampuan Vertical Jump dengan Ketepatan Jump Shoot Pemain Basket Putra SMAN 1 Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman

Penelitian ini berawal dari hasil observasi yang penulis temui di lapangan, ternyata ketepatan *Jump Shoot* pemain basket putra SMAN 1 Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman belum begitu baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan *Vertical Jump* terhadap ketepatan *Jump Shoot* pemain basket putra SMAN 1 Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian adalah korelasional dengan populasi adalah seluruh pemain basket putra SMAN 1 Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 36 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan cara *Purposive Sampling* yang berjumlah 30 orang. Data diambil dengan dua cara, *Vertical Jump Test* untuk mengukur *Vertical Jump* dan ketepatan *Jump Shoot* dengan menggunakan *Basketball Throw for Accuracy Test*. Data yang diperoleh dianalisis dengan korelasidari *Pearson*.

Berdasarkan analisis dari pembahasan dapat disimpulkan bahwa, 1) Terdapat hubungan yang berarti antara *Vertical Jump* terhadap ketepatan *Jump Shoot*, diperoleh $r_{hitung} = 0,6748 > r_{tabel} = 0,3670$. 2) Terdapat keberartian hubungan antara *Vertical Jump* dengan Ketepatan *Jump Shoot*, $t_{hitung} = 4,8383 > t_{tabel} = 2,0450$.

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Kemampuan Vertical Jump dengan Ketepatan Jump Shoot Pemain Basket Putra SMAN 1 Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). 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. Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Drs. Yulifri, M. Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan olahraga
3. Prof. Dr, Syafruddin, M.Pd, selaku pembimbing I dan Drs. Yaslindo, M.S selaku Pembimbing II, yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
4. Drs. Zarwan, M.Kes, Drs. Willadi Rasyid, M.Pd, Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd, selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian tugas akhir penulis.
5. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

6. Pemain bola basket putra SMAN 1 Aur Malintang Kab. Padang Pariaman
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP
8. Kepada kedua orang tua Zaimi (Ayah) Romiati (Ibu) yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2013

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI	ii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian	6
 BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Permainan Bola Basket.....	8
2. Daya Ledak	13
3. Vertical Jump	18
4. Jump Shoot.....	21
B. Kerangka Konseptual	28
C. Hipotesis.....	29
 BAB III RANCANGAN PENELITIAN	

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	20
B. Populasi dan Sampel	30
C. Variabel dan Sumber Data	31
D. Teknik Pengumpulan Data	32
E. Instrumen Penelitian	32
F. Teknik Analisis Data	35

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	37
B. Pengujian Persyaratan Analisis	40
C. Pengujian Hipotesis	41
D. Pembahasan	42

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	45
B. Saran	45

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Keseimbangan Tubuh	12
2. Otot Tungkai	20
3. Fase Persiapan <i>Jump Shoot</i>	27
4. <i>One Hand Set Shoot</i>	28
5. Kerangka Konseptual	29
6. <i>Vertical Jump</i>	33
7. <i>Jump Shoot</i>	35
8. Hitogram <i>Vertical Jump</i>	38
9. Histogram Ketepatan <i>Jump Shoot</i>	40

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. <i>Vertical Jump</i>	30
2. Jumlah Populasi	31
3. Jumlah Sampel	31
4. Distribusi Frekuensi Variabel <i>Vertical Jump</i>	31
5. Distribusi Frekuensi Variabel <i>Jump Shoot</i>	37
6. Uji Normalitas Data yang Diuji Liliefors	40
7. Analisis Korelasi antara <i>Vertical Jump</i> dengan <i>Jump Shoot</i>	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lampiran 1 (Data Mental).....	51
2. Lampiran 2 (Uji Normalitas <i>Vertical Jump</i>).....	52
3. Lampiran 3 (Uji Normalitas <i>Jump Shoot</i>)	54
4. Lampiran 4 (Analisis Hubungan)	56
5. Lampiran 5 (Daftar Luas).....	59
6. Lampiran 6 (Uji Liliefors).....	60
7. Lampiran 7 (Product-moment).....	76
8. Lampiran 8 (Nilai Persentil).....	81
9. Lampiran 9 (Tabel Nilai).....	82
10. Lampiran 10 (Surat).....	65
11. Lampiran 11 (Uji Normalitas).....	66
12. Lampiran 12 (Dokumentasi Penelitian).....	73

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga pada hakekatnya merupakan kegiatan fisik dan psikis yang dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri, orang lain, atau unsur alam yang jika dipertandingkan harus dilaksanakan secara kesatria sehingga merupakan sarana untuk membentuk kepribadian dan meningkatkan kualitas hidup. Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 27 ayat 1 menyatakan: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional”.

Mempedomani kutipan di atas, jelas bahwa untuk mencapai prestasi yang baik dibutuhkan kemampuan kondisi fisik. Komponen kondisi fisik dimaksud meliputi kekuatan, daya ledak, daya tahan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, dan koordinasi. Kondisi fisik optimal dapat diraih melalui latihan yang baik, terukur dan terprogram. Latihan bertujuan untuk mempersiapkan kondisi fisik dengan meningkatkan potensi kemampuan biomotor atlet ketingkat yang lebih tinggi **Bompson dalam Madri, (2005:1)**

Karena diantara cabang olahraga prestasi adalah bolabasket. Menurut Soedikoen dalam Adnan (1999:23)

”Bolabasket merupakan olahraga yang mengandung gerakan yang kompleks dan beragam, artinya gabungan dari gerakan satu dengan gerakan lain saling menunjang, misalnya sebelum melempar bola, terlebih dahulu harus mengetahui cara memegang bola kemudian untuk koordinasi gerakan yang lain perlu dipelajari satu persatu”.

Dengan adanya variasi-variasi dalam permainan bolabasket mengakibatkan penguasaan teknik dasar bolabasket kurang diperhatikan dengan baik oleh penggemarnya, sedangkan dalam permainan bolabasket hal tersebut merupakan hal yang sangat penting untuk menghasilkan permainan yang baik. Oleh sebab itu syarat untuk dapat menguasai teknik dimaksud adalah kemampuan kondisi fisik yang baik, karena seseorang dapat menampilkan prestasi yang baik bila didukung oleh kemampuan kondisi fisik yang prima. Dengan demikian kemampuan kondisi fisik merupakan unsur utama yang harus dimiliki pemain.

Seorang pemain bolabasket yang handal harus mempunyai kondisi fisik yang baik dan terlatih. Komponen-komponen dari kondisi fisik tersebut meliputi: kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*explosive power*) dan koordinasi (*coordination*) (Bompa dalam Madri, 2005:1)..

Daya ledak merupakan kekuatan otot terbesar dalam 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, tetapi harus dipersiapkan secara khusus dan sesuai dengan kebutuhan. Menurut Suharno dalam Arsil (1999:75) metode latihan untuk daya ledak dapat dilakukan dengan beberapa metode latihan, antara lain : "latihan sirkuit, latihan beban, latihan interval dan sebagainya". Disamping itu menurut Pickering dalam

Arsil (1999 : 70) "kekuatan daya ledak otot dapat ditingkatkan dengan cara latihan beban, karena jenis latihan ini apabila dilakukan dengan cara *eksplosif* dan berulang-ulang akan mengembangkan daya ledak secara efektif".

Selain itu permainan bolabasket juga terfokus pada penguasaan teknik *jumpshoot* karena keterampilan ini merupakan suatu keterampilan yang memberikan hasil nyata secara langsung dalam permainan tentunya harus didukung oleh kemampuan kondisi fisik dan teknik yang baik pula. *Jumpshoot* merupakan tembakan yang sangat efektif dan sulit dibendung oleh lawan, maka perlu dimahirkan menjadi penguasaan para pemain, umumnya para penembak *jumpshoot* yang sudah baik baru akan melepaskan tembakan saat loncatan mencapai titik tertinggi lalu melepaskan tembakan.

Tujuan utama dari tembakan *jumpshoot* adalah memasukkan bola ke keranjang lawan, untuk itu dibutuhkan tenaga atau kekuatan untuk menggerakkan bola dari tangan ke keranjang lawan sebagaimana yang kita ketahui hampir seluruh pelaksanaan gerakan dalam olahraga bola basket melibatkan seluruh alat-alat gerak, baik alat gerak aktif (otot) maupun alat gerak pasif (tulang). *Jumpshoot* dalam permainan bola basket merupakan sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu siku tembak, kelenturan pergelangan tangan dan jari-jari tangan, untuk mendapat tembakan yang baik diperlukan impuls tenaga yang sesuai dengan berat bola dan jarak dengan keranjang basket. Tenaga atau kekuatan yang digunakan prosesnya dimulai dari tubuh bagian bawah yaitu kaki. Pada saat otot-otot berkontraksi impuls tenaga mulai ditransfer untuk kerja otot kaki, kemudian pada saat otot kaki diluruskan serta bola ter dorong oleh tangan sampai ke keranjang, impuls tenaga ditransfer dari otot-otot kaki lalu ke otot-otot betis, otot paha, otot pinggang, otot badan, otot

bahu, otot lengan dan pergelangan tangan yang akhirnya ditransfer ke bola basket. Penyebab terjadinya *jumpshoot* terlalu pendek atau bola tidak sampai ke ring basket karena tidak melakukan lekukan lutut, tidak ada *following-through* atau tidak memiliki irama tembakan yang tidak seimbang dan terlalu pelan.

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa kemampuan *verticaljump* mempunyai peranan yang sangat penting dalam keberhasilan *jumpshoot*.

Namun Berdasarkan hasil survey di lapangan yang penulis lakukan di SMA Negeri 1 Aur Malintang terlihat bahwa sekolah ini merupakan salah satu sekolah yang memiliki latar belakang olahraga yang kurang baik dari sekolah-sekolah lain yang ada di Kabupaten Padang Pariaman. Salah satu cabang olahraga yang banyak digemari di sekolah tersebut adalah bolabasket. Hal ini terlihat dalam turnamen tahunan antar SMA di Kabupaten Agam, sekolah ini selalu kalah, serta pemain bola basket putra SMAN 1 Aur Malintang selalu tidak mampu melakukan *jumpshoot*.

Setelah melakukan observasi di lapangan sewaktu atlet berlatih dan bertanding sering di temukan hasil *jumpshoot* para pemain Bolabasket putra SMA Negeri 1 Aur Malintang kurang maksimal. Hal ini di temukan saat atlet melakukan *jumpshoot* hasilnya jarang masuk ke ring, kadang-kadang *jumpshoot* atlet tidak sampai ke ring dan sebagainya. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melihat faktor-faktor yang mempengaruhi seperti :Daya ledak otot lengan, kemampuan *verticaljump*, ketepatan *jump shoot*, teknik, mental, kelincahan, koordinasi mata tangan, sarana dan prasarana, dan pelatih.

Itulah beberapa faktor yang penulis temukan pada saat pemain basket putra SMA N 1 Aur Malintang Kab. Padang Pariaman latihan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis kemukakan, maka banyak sekali faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan *jumpshoot* pemain basket putra SMA N 1 Aur Malintang, diantaranya ; Daya ledak otot lengan kurang kuat untuk mendorong bola sampai ke ring, kemampuan *vertical jump* kurang tinggi untuk melompat, tidak memiliki teknik yang tepat, mental kurang kuat, kurang lincahnya pemain, dan koordinasi mata tangan kurang terlatih.

C. Pembatasan Masalah

Setelah melihat faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan *jumpshoot* pada pemain basket putra SMA N 1 Aur Malintang dan Mengingat luasnya cakupan atau bahasan dalam penelitian ini dan keterbatasan waktu, dana, serta literatur tentang faktor yang mempengaruhi ketepatan *jumpshoot*. Karena penulis hanya ingin mengetahui hubungan kemampuan *vertical jump* dengan ketepatan *jumpshoot* pemain basket putra SMA N 1 Aur Malintang. Maka penulis membatasi penelitian ini sebagai berikut:

1. Kemampuan *Vertical Jump*
2. Ketepatan *Jump Shoot*

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas maka perumusan masalah dalam penelitian ini

adalah sebagai berikut ; Apakah terdapat hubungan antara kemampuan *vertical jump* dengan ketepatan *jumpshoot* pemain basket putra SMA N 1 Aur Malintang.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui kemampuan *vertical jump* pemain basket putra SMAN 1 Aur Malintang.
2. Untuk mengetahui ketepatan *jump shoot* pemain basket putra SMAN 1 Aur malintang.
3. Untuk mengetahui hubungan kemampuan *vertical jump* dengan ketepatan *jump shoot* pemain basket putra SMA N 1 Aur Malintang.

F. Kegunaan Penelitian

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

1. Bagi penulis sendiri untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga S1 pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih tim basket SMA N 1 Aur Malintang sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam pelaksanaan, pembinaan pemain basket.
3. Pemain, untuk bahan masukan dalam mengembangkan kemampuan dan bakat untuk mencapai prestasi yang lebih baik

4. Menambah referensi karya ilmiah bagi Mahasiswa tentang kemampuan *vertical jump* dengan ketepatan *jumpshoot* atlet bolabasket SMA N 1 Aur Malintang.
5. Sebagai bahan rujukan dan pembuka wacana untuk penelitian berikutnya.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Hakikat Permainan Bolabasket

Permainan bolabasket diciptakan oleh Dr. James A. Naismith seorang bangsa Amerika yang bekerja sebagai guru pendidikan jasmani pada sekolah perkumpulan orang Kristen di Springfield Massachusetts Amerika Serikat pada tahun 1982. Munculnya ide untuk menciptakan permainan bolabasket pada dasarnya disebabkan oleh menurunnya minat masyarakat khususnya anggota YMCA dalam melakukan latihan-latihan fisik secara monoton (Fardi 1999: 21).

Perkembangan bolabasket di Indonesia dimulai dari sejak merdeka tahun 1945. Sebelum itu pada masa penjajah, Belanda memperkenalkan permainan bola keranjang (*korfball*) kepada masyarakat Indonesia. Olahraga ini memang mirip dengan permainan bolabasket, yaitu memainkan bola dengan tangan pada lapangan tertentu, dan memasukkan bola ke dalam keranjang. Namun ada unsur-unsur lain yang berbeda, dan pada kenyataannya setelah mengenal permainan bolabasket, bola keranjang ini ditinggalkan oleh bangsa Indonesia.

Mula-mula bolabasket dimainkan oleh pedagang yang berasal dari Cina, dan pada tahun 1945, tepatnya pada bulan Agustus sebenarnya telah dimainkan oleh para pemuda di Salad dan Yogyakarta. Selanjutnya

perkembangan meluas ke kota-kota lain, sehingga Pekan Olahraga Nasional (PON) pertama di Salatiga tahun 1948.

Bolabasket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 5 orang. Setiap regu berusaha mencetak angka ke keranjang lawan dan mencegah regu lain mencetak angka. Soedikun (1999 : 24) Mengemukakan :

Bolabasket adalah olahraga yang mengandung unsur-unsur gerakan yang sangat kompleks dan beragam, artinya gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam bermain bolabasket merupakan gabungan dari unsur-unsur gerakan yang paling menunjang misalnya sebelum melempar bola, anak terlebih dahulu harus mengetahui bagaimana cara memegang bola untuk dapat bermain bolabasket dengan baik dan benar maka masing-masing unsur gerakan tersebut harus dipelajari satu persatu, dan selanjutnya perlu adanya koordinasi antara unsur gerak yang satu dengan yang lainnya.

Menurut kutipan diatas dapat dikatakan bahwa bolabasket merupakan cabang olahraga yang memiliki unsur-unsur gerakan yang sangat banyak sekali, oleh karena itu seorang pemain bolabasket harus memahami seluruh gerakan yang ada di dalam permainan bola basket.

Selanjutnya Federation International Basket Ball Association dalam (Sodikoen, 1999 : 24) mengemukakan “teknik-teknik dasar yang harus dimiliki terlebih dahulu oleh seorang pemain bolabasket dapat dikelompokkan dalam teknik : melempar (*Passing*), menangkap (*Catching*), menggiring (*Dribbling*), menembak (*Shooting*), berlari (*run*), berhenti (*Stop*), penguasaan tubuh (*Bodycontrol*), memoros (*pivoting*), menjaga lawan (*guarding*), *foot work*”

Olahraga bolabasket adalah permainan yang menggunakan bola besar yang dimainkan dengan tangan, yaitu teknik *passing*, *shooting* dan *dribbling* atau dipantulkan ke lantai di tempat atau sambil berjalan dengan tujuan adalah memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya. Dalam Peraturan PERBASI (1998: 49), bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu yang terdiri dari lima orang pemain. Permainan ini berlangsung dalam empat *quarter* (4 babak) masing-masing *quarter* lamanya 10 menit.

Menurut Fardi (1999: 24) "Bolabasket adalah 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 gerakan harus dipelajari satu persatu, dan selanjutnya perlu adanya koordinasi antara unsur gerak yang satu dengan yang lainnya.

Kemampuan pemain untuk menampilkan gerakan-gerakan tersebut sangat bergantung kepada penguasaan teknik-teknik dasar yang menunjang permainan ini. Dengan teknik dasar yang baik dan benar maka efisiensi dan efektivitas gerak akan dicapai yang selanjutnya akan membawa keterampilan yang berkualitas.

Menembak merupakan suatu cara atau upaya memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring lawan. Dengan cara menembak (memasukkan)

bola ke keranjang lawan ini maka skor/nilai akan diraih. Dengan demikian, kemenangan regu dalam suatu pertandingan ditentukan oleh banyaknya nilai tembakan yang masuk ke keranjang lawan. Ada beberapa aturan dalam melakukan tembakan dengan satu tangan di tempat (*one handed set shot*)(Fardi, 1999: 36) :

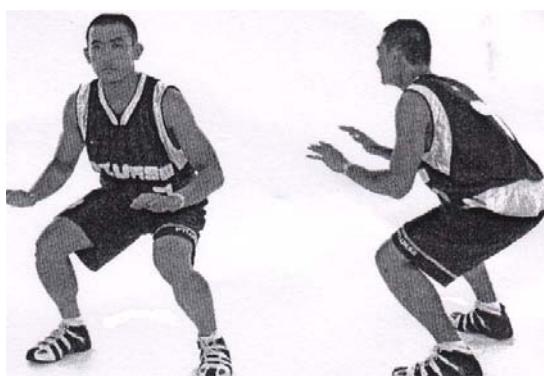
1. Berdiri dengan kedua kaki sejajar dan lebarnya ± selebar bahu, atau berdiri dengan salah satu kaki di depan kaki lainnya. Jika menembak dengan tangan kanan maka kaki kanan agak di depan kaki kiri. Lakukanlah hal yang sebaliknya juga menembak dengan tangan kiri.
2. Peganglah bola dengan kedua tangan didepan dada. Bola dipegang tidak dengan telapak tangan tetapi dengan buku-buku jari sehingga posisi tangan seperti mangkok. Arahkan pandangan ke sasaran.
3. Tekuk kedua lutut secara serentak, sehingga posisi badan rendah, dengan membawa tangan yang memegang bola kira-kira setinggi mata.
4. Luruskan kedua lutut dengan serentak sehingga anda berdiri di ujung jari kaki dan dorong bola dengan cara meluruskan siku kanan. Lepaskan bola pada titik tertinggi dengan di bantu oleh lecutan pergelangan tangan kanan dan jari-jari. Bola akan keluar dari ujung-ujung jari tangan dan bukan dari telapak tangan. Tangan kiri berfungsi untuk mengontrol atau menstabilkan bola dan diturunkan segera setelah bola dari tangan kanan.
5. Pelaksanaan ini dikerjakan dalam suatu irama yang berkesinambungan tanpa adanya gerak yang terhenti.

Fardi (1999: 35) mengemukakan bahwa “didalam menembak bola, terdapat berbagai macam tembakan dari berbagai posisi si pemain itu sendiri, antara lain posisi dalam keadaan diam (di tempat, melompat dan melayang/berlari). Kemudian tekniknya antara lain ditembakkan dengan satu tangan, tembakan dengan satu tangan, tembakan dengan satu tangan sambil melompat, tembakan dengan dua tangan didepan dada, tembakan dengan dua tangan di atas kepala dan tembakan dengan melayang.

1. Penguasaan posisi tubuh (*body control*)

Penguasaan posisi tubuh yang baik akan sangat membantu dalam peningkatan ketangkasannya lainnya. Keterampilan ini membutuhkan kemampuan gerak di dalam ruang yang terbatas dengan pemain dan untuk menghindari persinggungan dengan lawan.

Keseimbangan tubuh yang sempurna sangat penting di kuasai oleh seorang pebolabasket sehingga memungkinkannya bergerak dengan cepat ke segala arah. Untuk memperoleh posisi seperti ini, buka kedua kaki kira-kira selebar bahu, ketukkan kedua lutut dan berat badan berada ditengah-tengah (berat badan ini ditopang oleh kaki bagian muka atau tumit agak di angkat sedikit ke lantai). Makin rendah posisi yang diinginkan semakin lebar kedua kaki dibuka. Posisi punggung agak condong ke depan dengan kepala agak diangkat untuk mendapatkan pandangan yang luas terhadap situasi di lapangan (Fardi, 1999: 44).



Gambar 1
Keseimbangan Tubuh
Sumber: Kosasih (2008: 50)

Untuk dapat melakukan ini, seorang pemain bolabasket harus dapat bergerak (*start*), berhenti (*stop*), berlari, memoros (*pivot*), melompat dan mengubah arah secara cepat dengan tepat dapat dipertahankan keseimbangan tubuh. Begitu juga dalam penguasaan tubuh (*body control*) ini seorang pemain harus memiliki kondisi fisik yang baik, terutama harus memiliki kelincahan, kecepatan dan daya tahan, karena kelincahan merupakan kebutuhan atlet bolabasket untuk menguasai lapangan terutama saat penggeseran posisi, menyerang dan bertahan dalam suatu permainan. Kelincahan ini akan berfungsi dengan baik apabila seorang pemain juga memiliki daya tahan dan kecepatan yang baik pula, sebab kelincahan terjadi karena kekuatan atau tenaga yang meledak. Besarnya tenaga ditentukan pula oleh daya tahan yang dimiliki oleh seorang pemain, tanpa daya tahan seorang pemain tidak akan memiliki kekuatan yang baik pula.

2. Daya Ledak

a. Pengertian

Daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga, karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan lain sebagainya. Corbin dalam

Basirun, (2006 : 89) "Daya ledak dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk manampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara explosif atau dengan cepat".

Selanjutnya dengan pendapat Soekarman dalam Madri (2005 : 26) bahwa :

"Daya ledak merupakan elemen kondisi fisik dengan aspek kinerja dominan dalam proses bermain. Kondisi ini hanya dapat dicapai melalui latihan dan cara latihannya tidak cukup dengan berlatih saja tetapi harus dipersiapkan secara khusus sesuai dengan kebutuhan".

Banyak cabang olahraga yang memerlukan daya ledak untuk dapat melakukan aktivitas dengan baik, seperti: bola voli, bolabasket, atletik, tinju, senam dan lain sebagainya, ini merupakan kegiatan yang membutuhkan daya ledak yang betul-betul baik dalam pelaksanaannya. Menurut Annarino dalam Arsil (1999: 71), daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis, *explosive* dalam waktu yang cepat. Sedangkan menurut Surdjaji (1996:49) daya ledak otot adalah tenaga yang dapat dipergunakan untuk memindahkan berat badan atau beban dalam waktu tertentu.

Berdasarkan beberapa pendapat dan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa 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 *explosive* utuh untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.

b. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Daya Ledak

Menurut Nossek dalam Arsil (1999:74) faktor yang mempengaruhi daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi.

1). Kekuatan

Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Herre dalam Arsil (1999:74) membagi kekuatan menjadi 3 macam yaitu: kekuatan maksimal, daya ledak, dan kekuatan daya tahan.

Faktor fisiologis yang mempengaruhi kekuatan kontraksi adalah jenis kelamin, dan suhu otot. Di samping itu mempengaruhi kekuatan otot sebagai unsur daya ledak adalah jenis serabut otot, luas otot rangka, jumlah *cros bridge* dan sistem metabolisme.

2). Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin Mattew dalam Arsil (1999:75). Kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi suatu kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam akti sesingkat mungkin. Di samping itu kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh.

c. Tes Daya Ledak

Untuk mengetahui daya ledak otot harus mengandung unsur kekuatan dan kecepatan serta jarak sebagai dasar pengukuran. Para ahli bidang faal dan

olahraga mengemukakan instrument untuk mengukur daya ledak otot meliputi, (1) Tes untuk anggota gerak bawah (*lower extremity*), (2) Tes untuk anggota gerak atas (*upper extremity*). Menurut Barry dalam Arsil, (1999:79) mengemukakan bentuk tes daya ledak adalah :(1) *Standing broad jump (long jump)*, (2) *Vertical jump test*, (3) *Two hand medicine ball put*.

d. Peran Daya Ledak Pada Bolabasket

Meskipun bolabasket merupakan permainan tim, namun penguasaan teknik dasar individual sangatlah penting. *Shooting, passing, dribbling, rebounding, defending*, bergerak dengan bola maupun tanpa bola adalah teknik dasar yang harus dikuasai dan didukung oleh kemampuan kondisi fisik.

Persyaratan untuk melakukan setiap teknik diatas, adalah kemampuan kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan dan daya ledak. Daya ledak merupakan salah satu atribut fisik yang memegang peran utama dalam bermain, terutama mengatur seluruh bagian tubuh dalam posisi siap untuk bergerak dengan cepat. Kecepatan merupakan suatu keuntungan bila masih mampu untuk melakukannya dengan benar. Kecepatan dan ledakan otot tungkai mengacu pada kecepatan gerakan dalam menampilkan keahlian/prestasi. Kondisi ini sangatlah bersifat spesifik seperti ledakan dan kecepatan gerakan kaki saat bertahan, *rebound, shooting* dan melakukan perubahan arah dalam tempo waktu yang sangat

singkat. Bola basket merupakan kegiatan dengan kekuatan dan waktu singkat, sehingga pemain menghabiskan banyak energi dalam waktu yang singkat. Kecepatan, daya ledak berhubungan erat dengan gerakan-gerakan kaki yang merupakan pondasi dari semua keahlian dasar dalam bermain. Di sisi lain daya ledak sangat berperan dalam pelaksanaan berbagai aspek teknik secara tiba-tiba. Gerakan bertahan, menyerang maupun melakukan antisipasi dari berbagai kemungkinan, menggagalkan halangan lawan (*move off screen*) memotong pada ring basket dan menghindar dari penahanan ketika akan melakukan loncatan menyerang.

Bola basket terdiri dari 20 % aerobik dan 80 % anaerobik, dengan banyak faktor yang mempengaruhi pemakaian rasio energi bagi setiap pemain. Sejumlah pemain bergerak untuk mendapatkan ruang gerak, posisi dan berlari dengan percepatan- percepatan tertentu. Dengan demikian energi total yang dibutuhkan untuk pertandingan selama 2 jam, maka kontribusi sistem energi berubah secara berkesinambungan. Bola basket dikenal sebagai permainan yang membutuhkan kebugaran anaerobik yang tinggi, oleh karena itu suatu pertandingan selama 2 jam dibagi menjadi 4 segmen *Brittenham*, (1998:92). Dengan demikian sebagian besar dari seluruh gerakan dalam permainan basket dimotori oleh kemampuan kecepatan dan daya ledak, namun tidak tertutup didukung oleh kemampuan fisik

lainnya seperti daya tahan dan kekuatan. Ada 8 gerak dasar yang perlu dikuasai dilandasi dari kemampuan kecepatan dan daya ledak, seperti (1) mengubah kecepatan langkah, (2) mengubah arah, (3) satu-dua stop, (4) melompat-stop, (5) berputar maju, (6) berputar ke belakang, (7) melompat dengan dua kaki, (8) melompat dengan satu kaki.

3. Vertical Jump

Vertical jump merupakan salah salah satu bentuk tes dari Daya ledak otot tungkai dinyatakan sebagai kekuatan *explosive* dan banyak dibutuhkan oleh cabang-cabang olahraga yang cepat dan kuat. Daya ledak otot (*muscular power*) adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan kerja fisik secara *explosive*, dan intensitas kontraksi otot tergantung pada pengarahan sebanyak mungkin motor unit terhadap volume otot.

Tes vertical jump bertujuan untuk mengukur power seseorang. Untuk melakukan tes ini, diperlukan kapur tulis, spidol dan meteran, prosedur pelaksanaannya adalah:

* Teste berdiri disamping diding/tembok dengan rapat dan lengan di angkat keatas semaksimal mungkin sehingga jari tangan mencapai setinggi mungkin pada tembok/dinding.

* Titik pencapaian jari tangan diberi tanda dengan spidol.

* Kemudian kapur tulis dihancurkan sampai menjadi bubuk, dan teste

coba menaburi jari tangan dengan bubuk tersebut.

* Setelah itu teste meloncat setinggi mungkin pada tembok/dinding.

* Tanda bubuk pada tembok/dinding diberi tanda dengan spidol,

kemudian diukur jaraknya dari tanda awal.

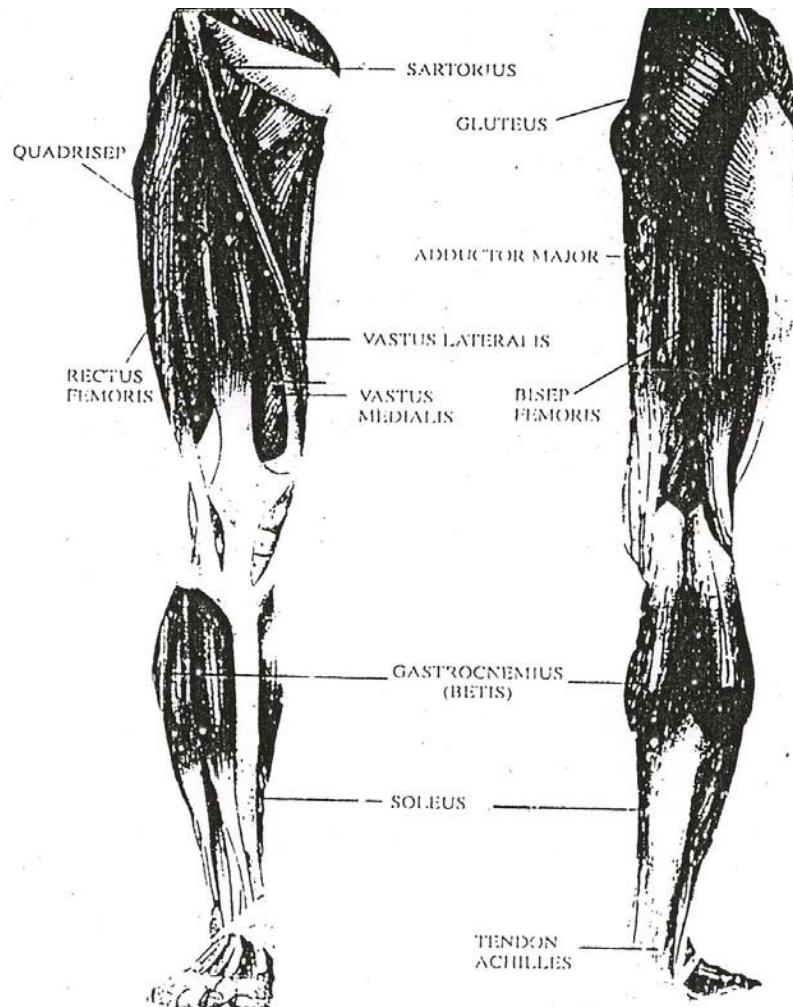
* Jarak tersebut adalah skornya (raihan)

* Lakukan tes ini sebanyak 3X.

Tabel 1. vertical jump

Rengking	Laki-laki	Perempuan
Memuaskan	>70	>60
Sangat Baik	61 – 70	51 – 60
Diatas Rata-rata	51 – 60	41 – 50
Rata-rata	41 – 50	31 – 40
Dibawah Rata-rata	31- 40	21- 30
Kurang	21 – 30	11 – 20
Sangat Kurang	<21	<11

Pada daya ledak, terdapat dua komponen yang bekerja secara bersamaan yaitu kekuatan dan kecepatan, maka otot yang bekerja mampu menampilkan gerakan yang kuat dan cepat. Seorang atlet yang hanya mempunyai kekuatan saja belum menjamin untuk mendapatkan prestasi yang baik. Prestasi yang baik harus ditunjang juga dengan latihan kecepatan, sehingga dengan kekuatan dan kecepatan otot tadi dapat menampilkan gerakan yang diharapkan.



Gambar 2. Otot tungkai
(www.google.com,gambar otot tungkai, 2010)

Bafirman, dkk (1999:59) membagi daya ledak atas dua bagian yaitu: “daya ledak absolut dan daya ledak relatif”. Daya ledak absolut berarti kekuatan untuk mengatasi suatu beban eksternal yang maksimum, sedangkan daya ledak relatif berarti kekuatan yang di gunakan untuk mengatasi beban itu sendiri. Faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak dikemukakan oleh Nossek dalam Arsil (1999) yaitu: “kekuatan dan

kecepatan kontraksi". Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Ditinjau dari faktor fisiologis, Bafirman, dkk (1999:60) mengemukakan : yang mempengaruhi kekuatan kontraksi otot adalah faktor usia, jenis kelamin dan suhu otot, sedangkan otot yang mempengaruhi kekuatan otot sebagai unsur daya ledak adalah jenis serabut otot, luas otot rangka, jumlah *cross bridge*, sistem metabolisme energi, sudut sendi, dan aspek psikologis. Bafirman, dkk (1999:60) juga berpendapat bahwa yang mempengaruhi kecepatan yaitu: kelentukan, tipe tubuh, usia dan jenis kelamin".

Berdasarkan beberapa pendapat dan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa daya ledak tungkai merupakan kemampuan untuk menampilkan kekuatan maksimal dan kecepatan maksimum eksplosif dalam waktu yang cepat dan sesingkat-singkatnya untuk mencapai tujuan yang dikehendaki, sehingga otot yang menampilkan gerakan yang eksplosif dihasilkan sangat kuat dan cepat dalam berkontraksi.

4. Jump Shoot

Salah satu teknik menembak yang sering terjadi dalam permainan bola basket yaitu *jump shoot*. *Jump shoot* yang sudah baik baru akan melepaskan tembakan pada saat loncatan mencapai titik tertinggi(Kulminasi saat berhenti diudara, saat akan turun)." *Jump shoot* yang dilakukan dengan baik merupakan tembakan yang tidak dapat di

cegah oleh pertahanan lawan baik tinggi lompatan yang menyebabkan gerakan horizontal ke gerakan vertikal'. Sodikoen (1999:59)

Kemudian menurut (Oliver 2007 : 28) dan juga dijelaskan :

Jump shoot adalah tembakan lompat, lompatan dengan lutut menekuk, lontaran tubuh dengan kedua kaki, dan luruskan kaki. Dipuncak loncatan lecutkan pergelangan tangan, menembak langsung ke arah ring. Tembakan jump shoot pada dasarnya sama dengan tembakan dasar satu tangan di tempat, yang membedakan adalah adanya lompatan pada saat melepaskan bola.

Ada istilah yang berkaitan dengan *jump shoot* dalam bolabasket yang perlu dikenalkan pada pemain sejak dini yaitu BEEF :

B (*Balance*) gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur tubuh dalam posisi seimbang. E(*Eyes*) agar shooting menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring). F(*Follow through*) kunci siku lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti arah ring.

Jumpshoot ini biasanya dilakukan dengan suatu gerakan yang cepat mengikuti suatu gerakan berhenti dalam waktu yang cepat pula ketika menerima atau menghentikan suatu *dribel*. *Jumpshoot* yang disertai dengan lompatan dan kemudian pada puncak lompatan bola dilepaskan menembakan bola langsung ke ring, dalam melakukan *jumpshoot* pemain berusaha melompat, mendorong tubuhnya ke atas untuk mencapai jangkauan yang lebih tinggi dan mempermudah memasukkan bola kedalam keranjang/ring lawan.

Banyak cara atau teknik menembak (*shooting*) di dalam permainan bolabasket, teknik tersebut dapat dibedakan berdasarkan situasi dan kondisi si penembak pada saat melakukan tembakan. Posisi tersebut adalah posisi keadaan diam sambil melompat (*jumpshoot*) dan melayang/berlari-lari sedangkan kemampuan atau kondisi seseorang dalam melakukan tembakan dengan baik dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain:

a. Kondisi fisik

Kondisi fisik merupakan keadaan fisik dan psikis seseorang untuk mencapai tujuan. Sajoto (1988: 58-59) mengemukakan sebagai berikut: (1) Kekuatan atau *strength*, (2) Daya tahan atau *endurance*, (3) Daya ledak atau *daya ledak*, (4) Kecepatan atau *speed*, (5) Kelentukan atau *flexibility*, (6) Keseimbangan atau *balance*, (7) Koordinasi atau *coordination*, (8) Kelincahan atau *agility*, (9) Ketepatan atau *accuracy*, (10) Reaksi atau *reaction*.

Jadi, dalam melakukan *jump shoot* bisa disimpulkan ada beberapa komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam melakukan *shooting* yaitu: kekuatan otot lengan untuk melakukan tembakan yang kuat dan tepat serta daya ledak otot kaki untuk mencapai lompatan yang tinggi dan menambah koordinasi gerakan, koordinasi mata-tangan dibutuhkan untuk mengarahkan bola kedalam keranjang, kelentukan pergelangan tangan untuk keefektifan gerakan *jump shoot*, keseimbangan tubuh untuk pengendalian kesetimbangan tubuh, daya tahan

dibutuhkan untuk melakukan intensitas gerakan tanpa merasa lelah, kecepatan reaksi dibutuhkan untuk dapat bergerak dan merespon dengan cepat rangsangan yang datang, mental dalam bermain bolabasket.

b. Teknik

Teknik adalah cara-cara tertentu yang sistematis untuk dikembangkan dalam prakteknya, guna melakukan kegiatan secara efektif. Maksudnya kesesuaian cara-cara tersebut untuk mencapai tujuan. Menurut Fardi (1999: 36) ada lima teknik menembak antara lain: (1) Tembakan satu tangan ditempat (*one handed set shoot*), (2) Tembakan satu tangan sambil melompat (*jump shoot*), (3) Tembakan dua tangan didepan dada (*two handed from chest set shoot*), (4) Tembakan dua tangan diatas kepala (*two handed over head set shoot*), (5) Tembakan dengan melayang (*lay up shoot*)

Menurut Ibrahim dalam Anggraini (2011:13) Menjelaskan gerakan dalam *jump shoot* adalah sebagai berikut: ”(a) posisi tubuh stabil, rendahkan tubuh dengan menekuk lutut, (b) ketika hendak menembak, seiring tangan yang naik tubuh juga ikut naik, (c) melompatlah setinggi-tingginya, lepaskan bola sewaktu mencapai titik tertinggi”.

c. Mekanika

Mekanika dasar adalah dasar dari melakukan gerakan shooting dengan baik. Kosasih (2008:48)mekanika dasar diantaranya: (1) Pandangan, (2)

Keseimbangan tubuh, (3) Posisi tangan, (4) Penjajaran siku dalam, (5) Irama menembak, (6) *Follow trough*.

Pelaksanaan dari gerakan *jump shoot* berdasarkan Fardi (1999:38) dapat dilakukan sebagai berikut: Tentukan titik atau tempat dibawah ring untuk berhenti dan menembak, giring bola dengan cepat kearah titik tersebut, sesaat atau selangkah akan mendekati titik, bola ditangkap dengan kedua tangan dan dipegang didepan dada dan berhenti pada titik yang telah ditentukan dengan menekuk kedua lutut, lalu pada posisi ini melompatlah keatas (tidak kedepan) dengan menolakkan kedua kaki secara serempak dengan kuat, lepaskan bola pada saat titik tertinggi dalam lompatan dengan gerakan yang cepat dari pergelangan dan jari tangan .

Dari pelaksanaan tembakan *jump shoot* ini sering terjadi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh pemain seperti lompatan kurang tinggi, melepaskan bola sejalan dengan lompatan, bola disamping kepala, keseimbangan belum mantap serta melepaskan bola bersamaan dengan naiknya badan keatas (belum mencapai titik tertinggi), tidak baiknya jalan bola ketika dilepas dari tangan. Untuk mengurangi kesalahan-kesalahan yang dijelaskan atas perlu ditingkatkan latihan yang lebih mengarah kepada gerakan *jump shoot* dan latihan kekuatan otot tungkai sehingga *jump shoot* dapat dilakukan dengan sempurna.

Untuk melakukan *jump shoot* dibutuhkan daya ledak otot tungkai untuk melompat setinggi mungkin, koordinasi mata-tangan berguna mengarahkan bola ke keranjang/ring dan keseimbangan tubuh yang berperan dalam menjaga keadaan tubuh di udara ketika tubuh melompat sehingga tembakan tetap terjaga sasarnya ketika melompat. Dengan demikian daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-tangan mempunyai peranan penting, artinya komponen kondisi fisik daya ledak otot tungkai, koordinasi mata-tangan dan keseimbangan tubuh merupakan komponen yang menentukan dalam keberhasilan *jump shoot*.

Terdapat 4 jenis *jump shoot* dasar dalam permainan bola basket, yaitu:

1. *Drive and jump shoot*

Adalah *jump shoot* dasar yang dalam artian harfiah *dribble and shoot*.

2. *Sanding jump shoot*

Adalah *jump shoot* dalam posisi bebas analogi permainan adalah pemain menerima passing dalam daerah kosong dan melakukan *jump shoot*.

3. *No charge jump shoot*

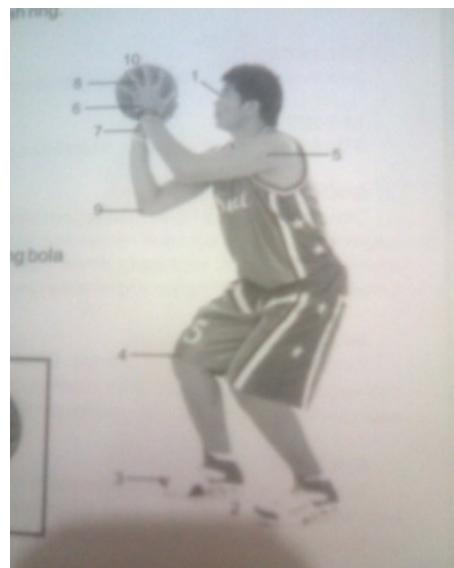
Adalah *jump shoot* dengan penjagaan *man to man* namun harus mampu melakukan shoot tanpa terkena offensive foul (melakukan

vertikal jump/melompat vertikal-dan bukan melompat ke depan yang menyebabkan *offensive*)

4. *Quick stop jump shoot*

Adalah melakukan jump shoot secara kilat, analogi dalam permainan adalah berlari menerima passing, lalu langsung jump shoot mendahului penjagaan lawan.

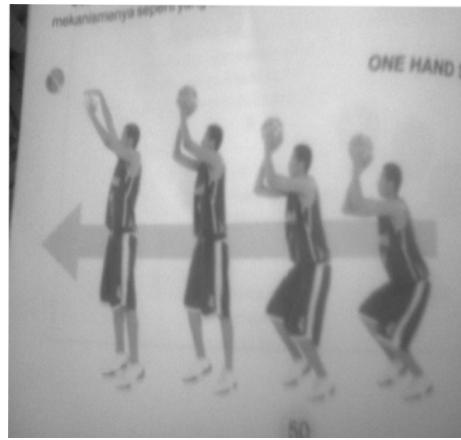
Inilah gambar fase persiapan *jumpshoot* :



Gambar 3. Fase persiapan dalam *jumpshoot* (Kosasih, 2008:47)

Pada fase persiapan mata melihat target/ring, kaki terentang selebar bahu, jari kaki lurus kedepan, lutut dilenturkan, bahu dirilekskan, tangan yang tidak menembak berada disamping bola, tangan yang menembak dibelakang bola, jari-jari rileks, siku masuk ke dalam dan bola diantara telinga dan bahu.

Setshot adalah melakukan shooting melompat dan semua mekanismenya seperti yang diterangkan pada BEEF.



Gambar 4. One hand set shoot
(Kosasih, 2008:50)

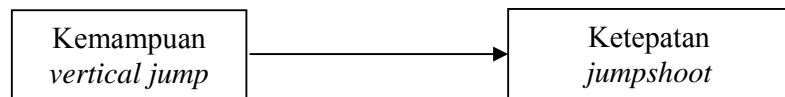
B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan latar belakang dan kajian teori di atas lebih lanjut dirumuskan ke dalam kerangka konseptual dan hubungan antara masing-masing variabel yang diteliti dalam penelitian ini. Sesuai dengan lingkup penelitian yang berfokus pada kemampuan *vertical jump* dan ketepatan *jumpshoot*. Hal ini terlihat pada saat seorang pemain bola basket melakukan *jumpshoot* fisik pemain harus prima karena akan berdampak pada keberhasilan *jumpshoot*, seperti:

- Pada melakukan lompatan *jumpshoot*, kemampuan *vertical jump* belum terlatih maka pada saat pendaratan akan terjadi cidera seperti terkilir, terjatuh dll.
- Pada saat melepaskan tembakan koordinasi mata tangan dan kemampuan *vertical jumpharus* bekerja sama untuk melakukan *jumpshoot*.

Jadi dari penjelasan diatas maka dapat dirumuskan terdapat hubungan yang signifikan kemampuan *vertical jump* dengan ketepatan *jumpshoot*.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah ketepatan *jumpshoot*. Tampak seperti gambar berikut :



Gambar 5. Kerangka Konseptual

Keterangan :

X = Kemampuan *vertical jump*

Y = Ketepatan *JumpShoot*

R_{xy} = Kontribusi X terhadap Y

Berdasarkan rumus kerangka konseptual dapat dijelaskan, yaitu:

jumpshoot. Jadi kemampuan *vertical jump* berhubungan dalam melakukan *jumpshoot*.

C. Hipotesis

Dari penjelasan di atas tentang hubungan kemampuan *vertical jump* dengan ketepatan *jumpshoot* saya menemukan jawaban sementara pada permasalahan penelitian maka dipenelitian, hipotesis yang diajukan: "Terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan *vertical jump* dengan ketepatan *jumpshoot* atlet Bolabasket SMA N I Aur Malintang Kab. Padang Pariaman.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Pada bab ini peneliti akan menyampaikan kesimpulan dan pembahasan dari penelitian yang dilakukan, kesimpulannya sebagai berikut:

1. Dari hasil pembahasan yang dilakukan ternyata variabel kemampuan *Vertical Jump* sangat menentukan keberhasilan dalam pelaksanaan ketepatan *Jump Shoot*.
2. Pada dasarnya kemampuan *Vertical Jump* diperlukan dalam ketepatan *Jump Shoot*, dan setelah dilakukan analisis ternyata ketepatan *Jump Shoot* atlet dipengaruhi oleh *Vertical Jump*.

B. Saran

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

1. Disarankan kepada para pelatih untuk dapat meningkatkan ketepatan *Jump Shoot*, maka perlu ditingkatkan latihan yang berkenaan dengan latihan *Vertical Jump*.
2. Disarankan kepada peneliti berikutnya untuk dalam meningkatkan ketepatan *Jump Shoot* dalam permainan bolabasket, maka perlu memasukkan variabel *Vertical Jump* dalam penelitian. Karena *Vertical Jump* sangat dibutuhkan untuk ketepatan *Jump Shoot* yang sempurna.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: DIP-UNP
- Arsil. 2009. *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.
- Depdiknas. 2007. *Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi*.UNP Padang
- E.A Maxwell.1983.*introduction to Statistic Thinking*. New Jersy 07632 : Prentice-hall,inc,Englewood cliffs,pp 541
- Fardi, Adnan. 1999. *Bolabasket Dasar*. Padang: DIP-UNP
- Harsono. 1993. *Latihan Kondisi Fisik*. KONI Pusat. Pusat Pendidikan dan Penataran: Jakarta
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta; CV. Tambak Kusuma
- <http://google.com/gambar/.jpeg>
- Iskandar. 2008. *Metodologi Penelitian dan Sosial (Kuantitatif dan Kualitatif)*. Jakarta:GP Press
- Ismayarti. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga Cetakan ke-2*. Jakarta: UNS 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.
- Soedikun,Imam. 1999. *OlahragaPilihan Bolabasket*. Padang : FIK UNP.
- Sudjana. 1996. *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito