

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN DAYA LEDAK OTOT  
TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN *JUMP SHOOT* ATLET  
BOLABASKET SMA N 1 KOTOBARU  
KAB.DHARMASRAYA**

**SKRIPSI**

*Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana  
pendidikan (s.pd) dijurusan Kepeatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*



**ARIF HIRJIANSYAH  
NIM. 49118**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2012**

## **HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**JUDUL : Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai  
Terhadap Kemampuan *Jump Shoot* Atlet Bolabasket SMA N 1  
Kotobaru Kab. Dharmasraya**

**Nama : Arif Hirjiansyah  
Nim : 49118  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

**Padang, Agustus 2012**

**Disetujui Oleh :**

**Pembimbing I,**

**Pembimbing II,**

**Drs. Umar, MS,AIFO  
NIP. 19630615 198703 1 003**

**Drs. Afrizal S, M.Pd  
NIP. 19590616 198603 1 003**

**Ketua Jurusan  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga,**

**Drs. Maidarman, M.Pd  
NIP. 19600507 198303 1 004**

## **PENGESAHAN**

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*

**Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai  
Terhadap Kemampuan *Jump Shoot* Atlet Bolabasket SMA N 1  
Kotobaru Kab. Dharmasraya**

**Nama : Arif Hirjiansyah  
NIM : 49118  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

**Padang, 6 Agustus 2012**

**Tim Penguji :**

	<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>
<b>1. Ketua</b>	<b>: Drs. Umar, MS,AIFO</b>	<b>1. ....</b>
<b>2. Sekretaris</b>	<b>: Drs. Afrizal S, M.Pd</b>	<b>2. ....</b>
<b>3. Anggota</b>	<b>: Drs. H. Witarsyah</b>	<b>3. ....</b>
<b>4. Anggota</b>	<b>: Roma Irawan, S.Pd, M.Pd</b>	<b>4. ....</b>
<b>5. Anggota</b>	<b>: Padli, S.Si, M.Pd</b>	<b>5. ....</b>

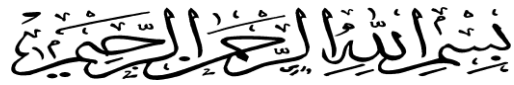
## **SURAT PERNYATAAN**

**Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar – benar karya saya sendiri.Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya pendapat yang di tulis atau di terbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti karya ilmiah yang lazim.**

**Padang,Agustus 2012**

**Yang menyatakan,**

**Arif Hirjiansyah**



*“ Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan  
Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan) Kerjakan dengan sungguh-  
sungguh (urusan) yang lain Dan hanya kepada Tuhanmu-lah hendaknya kamu  
berharap “  
(QS Alam Nasyrah : 6--8)*

**Berkat ridha-Mu ya Allah SWT  
Saat ini salah satu tujuan telah kuraih  
Salah satu keberhasilan.....**

Jangan Engkau putuskan rahmat dan hidayahMu  
Karna ku sadar ini bukanlah akhir dari perjuangan  
Jadikanlah keberhasilan ini  
sebagai langkah awalku meraih kesuksesan  
dan teladan bagi adik-adikku  
Serta semangat bagi teman dan sahabatku  
Bimbinglah aku dan ridhailah setiap langkah ku  
Amin.

**Dari banyak keberhasilan yang ingin kutuju  
Semoga keberhasilan ini menjadi loncatan.....  
Untuk keberhasilanku dimasa yang akan datang.  
Puji Syukur pada-Mu ya Allah.....  
Atas kesempatan yang Engkau berikan  
Tuk selalu dapat mencapai impian  
Walau penuh rintangan dan cobaan**

**Alhamdulillah hirabbil'alamin.....  
Kupersembahkan karya kecilku ini Sebagai tanda sayang dan  
baktiku atas Segala curahan kasih sayang, Do'a serta kesabaran Yang  
kuterima Dari Ibunda tersayang (Ramayulis) dan ayahanda tercinta  
(Awahir siregar)**

Tak lupa saudaraku yang tercinta "Bg dody, kak widya,bg ucok,uni evi, dan adekku sari dan ali"

Makasih atas segala do'a dan semangat serta dorongan yang telah diberikan untuk arif ini. And next,terima kasih juga ku ucapkan kepada seluruh sanak family yang telah memberikan sokongan kepadaku serta teman terdekat ku..

Selain itu terima kasih juga untuk rekan - rekan seperjuangan di kampus. We are not number one,but we want to be the best.semoga kita bisa menjadi putra dan putri terbaik bangsa,aaammminnn,,..... eeeiitss,,, tapi,,, Jangan ampe pake narkoba ok,,, Please SAY NO TO DRUG

Buat teman dan sahabat

*Rekan-rekan dms mal,ne-cya,donaliben,kaliang,obot ,tj,bg yose,yuda,reki.isal.ridho,terima kasih atas bantuannya.tak lupa rekan2 seperjuangan kepel.*

*Buat rekan kerja*

*terimakasih juga untuk guru SMANSA KOTO BARU,Dharma muda bbbatas bantuan dan kerja samanya. dan terima kasih pada murid smansa kotobaru yang saya cintai dan saya banggakan.*

*akhirnya,,, seluruh perjuangan tentu ada pengorbanan,apabila kita bisa menjalankannya tentu akan memetik hasilnya.jangan pernah mengulur waktu,lakukan semampumu apa yang bisa kamu lakukan dan jangan pernah ada kata MENYERAH.*

*Semoga kesuksesan selalu menyertai dalam hidup ini"Amin*

*SALAM DARI SAYA*

*"ARIF HIRJIANSYAH"*

## ABSTRAK

**Arif Hirjiansyah. 2012.** Skripsi. Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *jump Shoot* Atlet Bolabasket SMA N 1 Kotobaru Kab.Dharmasraya

Permasalahan ini berawal dari rendahnya kemampuan *jump shoot* atlet bolabasket SMA Negeri 1 Koto Baru. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat kontribusi daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shoot* atlet bolabasket SMA Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya. Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasional.

Pupolasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolabasket SMA Negeri 1 Koto Baru yang berjumlah 15 orang atlet. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *Purposive sampling*.

Teknik pengumpulan data adalah melalui test kemampuan *Vertical jump*, *Medicine Ball Push* dan *jump shoot*. Data yang diperoleh dianalisa dengan menggunakan SPSS v.16.0 dan statistik parametrik dengan formula korelasi *product momen* dan korelasi berganda. Dari hasil penelitian diperoleh (1) Terdapat kontribusi Daya ledak otot lengan terhadap Kemampuan *jump shoot* atlet SMA 1 Koto Baru yakni sebesar 37,94%. (2) Terdapat kontribusi Daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shoot* atlet SMA 1 Koto Baru yakni sebesar 45,90%. (3) Terdapat kontribusi Daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai secara bersama terhadap kemampuan *jump shoot* atlet SMA 1 Koto Baru yakni sebesar 84,28%.

**Kata Kunci :** Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai, *jump shoot*.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah diucapkan kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Jump Shoot* Atlet Bolabasket SMA N 1 Kotobaru Kab.Dharmasraya”. selanjutnya syalawat beserta salam semoga disampaikan Allah kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim.

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan Pendidikan (S-1) di jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini disampaikan penghargaan dan rasa terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Drs. H. Arsil M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yang telah memberikan peluang kepada penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.
2. Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
3. Drs. Umar, MS,AIFO selaku Penasehat Akademis (PA) dan sekaligus dosen pembimbing I yang telah banyak menyediakan waktu dan fikiran dalam membimbing penulis selama ini.



4. Drs. Afrizal S, M.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah banyak menyediakan waktu dan pikiran dalam membimbing penulis selama ini.
5. Drs. H. Witarsyah, Roma Irawan, S.Pd, M.Pd, Padli, S.Si, M.Pd selaku dosen penguji.
6. Kepala Sekolah SMA Negeri I Koto Baru yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di sekolah tersebut.
7. Atlet Bolabasket SMA Negeri I Koto Baru yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian
8. Kedua orang tua yang telah memberikan bantuan dan motivasi yang banyak kepada peneliti.
9. Seluruh Rekan-rekan seperjuangan Mahasiswa Kepelatihan 2004.
10. Untuk Semua pihak yang mungkin tidak disebutkan satu persatu yang telah ikhlas membantu penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, maka dari itu penulis mengharapkan saran dan kritikan yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhir kata peneliti mengharapkan semoga skripsi ini dapat dapat bermanfaat bagi pembaca dan semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan karuniaNya kepada kita. Amin.

Padang, Agustus 2012

Peneliti

## DAFTAR ISI

### Halaman

**HALAMAN JUDUL**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

**HALAMAN PERSEMBAHAN**

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>

### **BAB I    PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6

### **BAB II   KERANGKA TEORITIS**

A. Kerangka Teori .....	8
1. Bola Basket .....	8
2. Daya Ledak .....	17
3. Daya Ledak Otot Lengan .....	19
4. Daya Ledak Otot Tungkai .....	21
B. Kerangka Konseptual .....	24

C. Hipotesis .....	25
--------------------	----

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu penelitian.....	26
C. Populasi dan Sampel .....	26
D. Jenis dan Sumber Data .....	27
E. Definisi Operasional .....	28
F. Instrumen Penelitian .....	29
G. Teknik Analisis Data .....	33

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	35
B. Prasyarat Analisis .....	39
C. Pengujian Hipotesis Penelitian .....	40
D. Pembahasan .....	41

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

A. Kesimpulan .....	46
B. Saran .....	47

### **DAFTAR PUSTAKA**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Fase Persiapan .....	13
2. Fase Pelaksanaan <i>jump shoot</i> .....	14
3. Fase <i>Follow Through</i> .....	15
4. Otot Lengan .....	21
5. Struktur Otot Tungkai .....	22
6. Desain Kerangka Konseptual .....	24
7. <i>Tes Two Hand Medicine Ball Push</i> .....	30
8. <i>Vertical Jump</i> .....	32
9. Histogram Data Daya Ledak Otot Lengan .....	36
10. Histogram Data Daya Ledak Otot Tungkai .....	37
11. Histogram Kemampuan <i>jump shoot</i> .....	38

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Atlet Bolabasket SMA N 1 Koto Baru Kab. Dharmasraya.....	27
2. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Lengan .....	35
3. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai .....	37
4. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan <i>Jump shoot</i> .....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

1. Data Penelitian
2. Uji Normalitas Data
3. Korelasi  $x_1$  Terhadap Y
4. Korelasi  $X_2$  Terhadap Y
5. Analisis Bersama DOL dan DOT Terhadap Kemampuan *Jump Shoot*
6. Dokumentasi Penelitian
7. Surat izin Penelitian

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Kegiatan olahraga mencakup berbagai macam cabang seperti atletik, permainan, olahraga air, dan olahraga beladiri. Olahraga permainan yang dilakukan dalam proses pendidikan salah satunya adalah olahraga Bolabasket.

Bolabasket merupakan cabang olahraga yang menarik, dan dewasa ini bolabasket merupakan salah satu olahraga yang digemari oleh banyak orang. Hal ini dapat dilihat dari semakin banyaknya peminat olahraga bolabasket. Tayangan televisi yang menyajikan permainan bolabasket antarlain kompetisi NBA keseluruh dunia telah mempengaruhi banyak orang yang meminatinya. Bolabasket juga merupakan olahraga untuk semua orang, dapat dimainkan oeh pria maupun wanita.

Bolabasket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh masyarakat terutama dari kalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui kegiatan olahraga bolabasket, para remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental dan sosial. Permainan bolabasket saat ini mengalami

perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh ditanah air dan atlet-atlet bolabasket pelajar baik ditingkat sekolah maupun perguruan tinggi dan kompetisi yang ditangani secara profesional yaitu kompetisi bolabasket nasional antar klub se-Indonesia IBL (*Indonesian Basketball League*). Berbagai kompetisi tersebut dengan sendirinya akan memunculkan bakat potensial dibidang bolabasket.

Olahraga bolabasket juga diberikan pada bidang pendidikan khususnya pada pelajaran pendidikan jasmani disekolah. Hal inilah sebenarnya yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi para pealajar mengenal bolabasket khususnya pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket yang diadakan di sekolah akan menarik minat para pelajar menggemarnya.

Setiap regu berusaha mencetak angka ke basket lawan dan mencegah regu lain mencetak angka (PERBASI, 2010:1). Menurut Imam Soedikun (1999:8)

Bolabasket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar keteman), boleh dipantulkan ke lantai (ditempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola kekeranjang basket lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu masing-masing terdiri dari 5 pemain, setiap regu berusaha memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukan sedikit mungkin.

Dalam menghadapi persaingan kompetisi atau pertandingan, penguasaan teknik permainan sangat penting terutama dalam penguasaan teknik dasar permainan bolabasket. Penguasaan teknik dasar yang baik harus benar-benar dikuasai oleh seorang pemain bolabasket. Pencapaian prestasi tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknik bermain.



Pada permainan bolabasket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar dalam permainan bolabasket dapat dibagi sebagai berikut :

1. Teknik melempar dan menangkap
2. Teknik menggiring bola
3. Teknik menembak
4. Teknik gerakan berporos
5. Teknik tembakan Lay up
6. Merayah (Imam Sodikun, 1999 : 48).

Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya telah melakukan pengembangan diri bolabasket sejak mulai berdirinya sekolah ini sampai sekarang. Namun prestasi anak SMA ini belum ada. Setiap mengikuti pertandingan baik di tingkat Kecamatan maupun kabupaten anak-anak dari SMA ini selalu saja kalah, dan setelah peneliti temukan dilapangan terlihat bahwa anak-anak dari SMA ini tidak bisa melakukan dengan benar. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor seperti daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, koordinasi mata tangan, kecepatan gerak tangan, status gizi, dan sarana dan prasarana.

Untuk melakukan harus memiliki daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai. Daya ledak menurut Corbin dalam Arsil (1999 : 71) ”adalah kemampuan untuk menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara eksplosif atau cepat”. Sementara itu otot perut merupakan pusat pergerakan dari seluruh

badan. Untuk melatih kekuatan otot perut dapat dilakukan dengan latihan sit-up, karena sit-up bertujuan untuk mengukur daya tahan otot-otot perut (Remmy Muchtar, 1992:82).

Dalam melakukan *jump shoot* yang bagus dan akurat harus memiliki daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai yang bagus. Dalam hal ini peneliti ingin melihat sejauh mana kontribusi daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shoot*, untuk itu penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul ”*Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Jump shoot Atlet Bolabasket SMA N 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya*”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, terdapat banyak faktor yang mempengaruhi komponen *jump shoot* sehingga dalam penelitian ini dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apakah Daya ledak otot lengan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *jump shoot* Atlet Bolabasket SMA N 1 Kotobaru Kabupaten Dharmasraya.
2. Apakah Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan *jump shoot* Atlet Bolabasket SMA N 1 Kotobaru Kabupaten Dharmasraya.
3. Apakah Kekuatan Otot Perut lengan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *jump shoot* Atlet Bolabasket SMA N 1 Kotobaru Kabupaten Dharmasraya.

4. Apakah Koordinasi Mata tangan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *jump shoot* Atlet Bolabasket SMA N 1 Kotobaru Kabupaten Dharmasraya.
5. Apakah kecepatan gerak tangan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *jump shoot* Atlet Bolabasket SMA N 1 Kotobaru Kabupaten Dharmasraya.
6. Apakah status Gizi memberikan kontribusi terhadap kemampuan *jump shoot* Atlet Bolabasket SMA N 1 Kotobaru Kabupaten Dharmasraya.
7. Apakah sarana dan prasarana memberikan kontribusi terhadap kemampuan *jump shoot* Atlet Bolabasket SMA N 1 Kotobaru Kabupaten Dharmasraya.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas terlihat banyak faktor yang mempengaruhi hasil kemampuan *Jump shoot* atlet bolabasket di SMA N 1 Kotobaru Kabupaten Dharmasraya. Oleh Karena keterbatasan waktu, dan kemampuan peneliti maka penelitian ini hanya dibatasi pada ”*Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Jump shoot Atlet Bolabasket SMA N 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya*”.

### **D. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang dan pembatasan masalah di atas, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan diatas maka rumusan masalah yang akan diangkat adalah seberapa besar kontribusi daya ledak otot

lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shoot* atlet bolabasket SMA N 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk melihat seberapa besar kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *jump shoot* atlet Bolabasket SMA N I Kotobaru Kabupaten Dharmasraya.
2. Untuk melihat seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shoot* atlet Bolabasket SMA N I Kotobaru Kabupaten Dharmasraya.
3. Untuk melihat seberapa besar kontribusi daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai secara bersamaan terhadap kemampuan *jump shoot* atlet Bolabasket SMA N I Kotobaru Kabupaten Dharmasraya.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan masukan yang berarti bagi:

1. Peneliti untuk melengkapi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan (S1) FIK UNP.
2. Pengprov PERBASI Sumatera Barat yang berwenang dalam pembinaan bolabasket.

3. UNP sebagai salah satu Universitas penggerak pembinaan prestasi cabang olahraga bolabasket dilingkungan kampus.
4. Peneliti, pelatih, pemain dan masyarakat dalam menyusun program latihan dalam membina pemain atau atlet bolabasket.
5. Peneliti selanjutnya yang ingin meneliti lebih jauh permasalahan ini lebih dalam.
6. Sumbangan bagi khasanah ilmu pengetahuan, pengembangan ilmu pengetahuan serta menambah pengetahuan bagi pembaca.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Terdapat kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *jump shoot* atlet SMA 1 Koto Baru yakni sebesar 37,94% hal ini berarti apabila daya ledak otot lengan tinggi maka kemampuan *jump shoot* cenderung tinggi sebaliknya apabila daya ledak otot lengan lemah maka kemampuan *jump shoot* cenderung rendah.
2. Terdapat kontribusi Daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shoot* atlet SMA 1 Koto Baru yakni sebesar 45,90% hal ini berarti apabila daya ledak otot tungkai tinggi maka kemampuan *jump shoot* cenderung tinggi sebaliknya apabila daya ledak otot tungkai lemah maka kemampuan *jump shoot* cenderung rendah.
3. Terdapat kontribusi Daya ledak ototlengan dan daya ledak otot tungkai secara bersama terhadap kemampuan *jump shoot* atlet SMA 1 Koto Baru yakni sebesar 84,28% dengan demikian untuk meningkatkan kemampuan *jump shoot* atlet bolabasket SMA N 1 Koto baru Kab. Dharmasraya dapat dilakukan dengan berupaya meningkatkan daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai atlet.

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan kemampuan *jump shoot* yaitu:

1. Disarankan kepada pelatih agar dapat memberikan program latihan yang mampu meningkatkan hasil *jump shot* bolabasket untuk melatih unsur daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai, dengan cara melatih otot-otot yang dominan dalam melakukan *jump shoot*.
2. Bagi atlet pada umumnya dan khususnya atlet bolabasket SMA N 1 Koto baru Kab. Dharmasraya disarankan dapat meningkatkan keterampilan *jump shoot* dengan cara melakukan latihan secara sistematis dan berkesinambungan.
3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini, agar mendapatkan bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel dengan jumlah yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

## Uji Normalitas Data

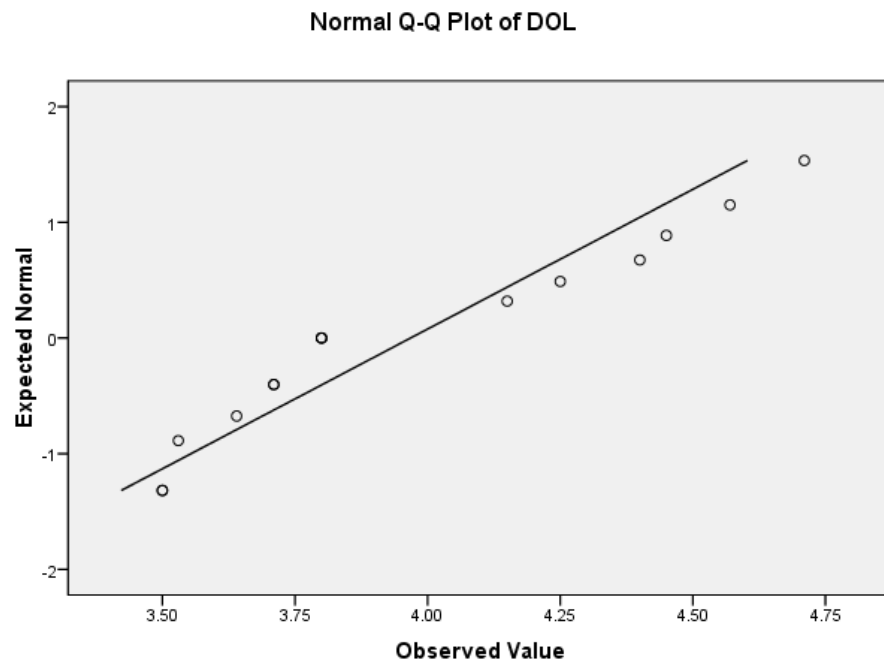
Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
DOL	.258	15	.080	.889	15	.066
DOT	.126	15	.200 <sup>*</sup>	.981	15	.973
Jumpshoot	.131	15	.200 <sup>*</sup>	.950	15	.522

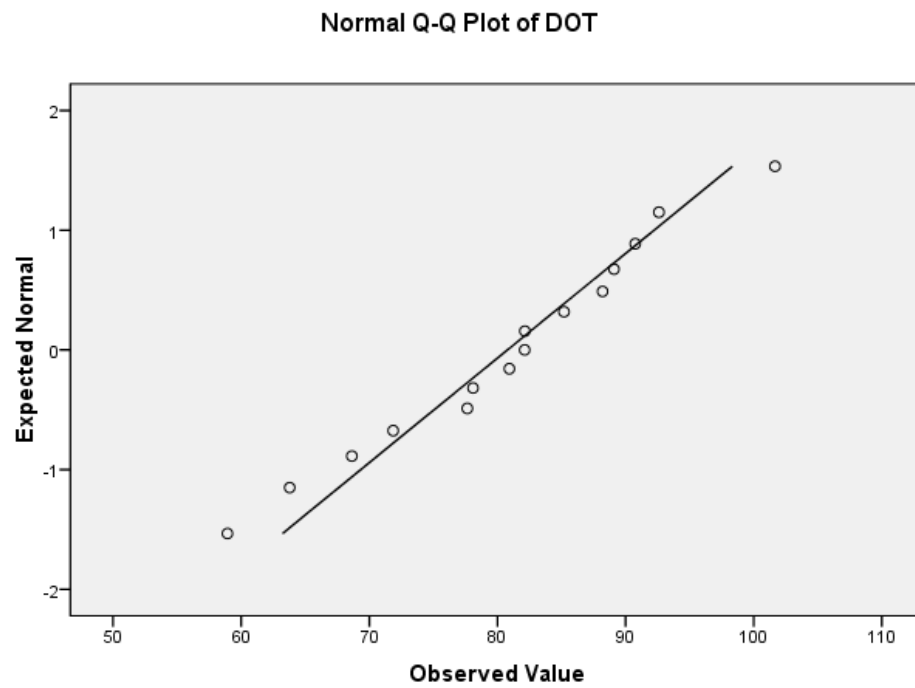
a. Lilliefors Significance Correction

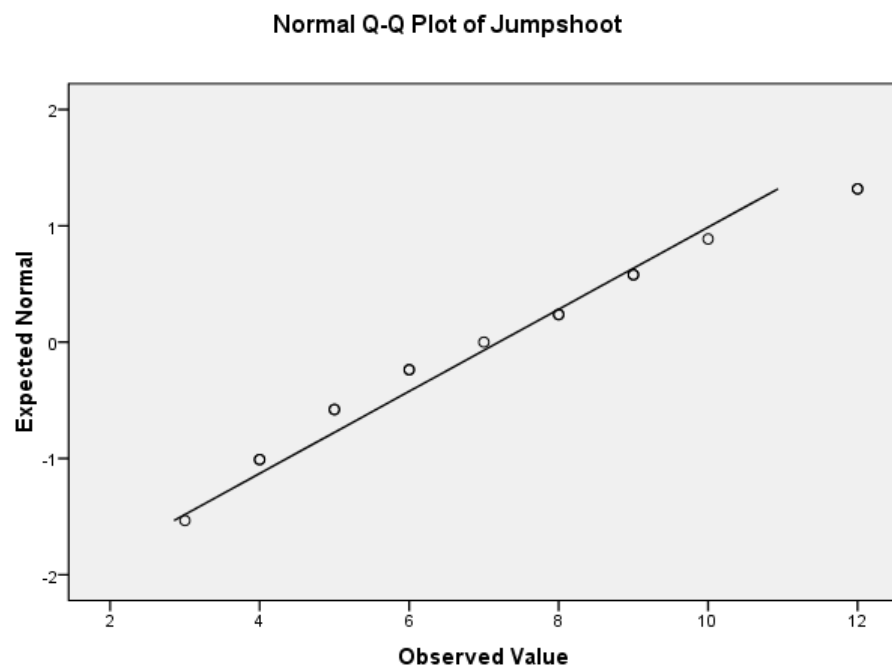
\*. This is a lower bound of the true significance.

Dari hasil pengukuran dengan menggunakan SPSS V.16 maka pada kolom Kolmogorof smirnov terlihat nilai signifikansi  $DOL = 0,080$  ,  $DOT = 0,200$  , *jump shoot* = 0,200. Dan nilai masing-masing sig berada diatas 0,05 dengan demikian data dikatakan berdistribusi normal.









## SMA N 1 Koto Baru

### Data Penelitian Putra

#### 1. Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan *jump shoot* (X1 terhadap Y)

No	Nama	DOL (cm)	JS (Y)	DOL (m) (X1)	X1 kdt	Y kdt	X1 * Y
1	Agista Mardika	350	12	3.5	12.25	144	42
2	Andika	471	10	4.71	22.1841	100	47.1
3	Wiko Arif Wibowo	380	12	3.8	14.44	144	45.6
5	Riko Novriandi	440	9	4.4	19.36	81	39.6
6	Wendri	425	8	4.25	18.0625	64	34
7	Fauzan Rianto	415	7	4.15	17.2225	49	29.05
8	Kholil putra	371	8	3.71	13.7641	64	29.68
9	Luki Ariandi	371	9	3.71	13.7641	81	33.39
10	Riko Arles	364	6	3.64	13.2496	36	21.84
11	Diki kurniadi	353	5	3.53	12.4609	25	17.65
12	Beni Anzori	380	4	3.8	14.44	16	15.2
13	Yudi Andiki	350	5	3.5	12.25	25	17.5
14	Andre	380	4	3.8	14.44	16	15.2
15	M. Taufan Yantika	445	3	4.45	19.8025	9	13.35
17	Al Hafiz Zahra	457	6	4.57	20.8849	36	27.42
Jumlah			108	59.52	238.5752	890	428.58

$$r_{x_1 y} = \frac{n (\sum x_1 y) - (\sum x_1) \cdot (\sum y)}{\sqrt{[n \sum x_1^2 - (\sum x_1)^2] [n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

$$r_{x_1 y} = \frac{(15 \cdot 428,58) - (59,52) \cdot (158)}{\sqrt{[15 \cdot 238,57 - (59,52)^2] [15 \cdot 890 - (108)^2]}}$$

$$r_{x_1 y} = 0,616$$

$$\text{Maka KP} = (0,616)^2 \cdot 100\%$$

Dan KP = 37,94

2. Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *jump shoot* (X2 terhadap Y)

No	Nama	Jangkauan	Lompatan	BB	DOT (X2)	JS (Y)	X2 kdt	Y kdt	X2 * Y
1	Agista Mardika	215	283	45	82.14195031	12	6747.3	144	985.7034
2	Andika	222	300	52	101.6596675	10	10334.69	100	1016.597
3	Wiko Arif Wibowo	199	230	63	77.64606236	12	6028.911	144	931.7527
5	Riko Novriandi	201	238	58	78.09565929	9	6098.932	81	702.8609
6	Wendri	199	265	45	80.92496525	8	6548.85	64	647.3997
7	Fauzan Rianto	198	250	43	68.63856059	7	4711.252	49	480.4699
8	Kholil putra	190	270	45	89.09545443	8	7938	64	712.7636
9	Luki Ariandi	200	235	45	58.93110384	9	3472.875	81	530.3799
10	Riko Arles	205	275	50	92.60129589	6	8575	36	555.6078
11	Diki kurniadi	203	260	43	71.86276505	5	5164.257	25	359.3138
12	Beni Anzori	206	255	53	82.12435083	4	6744.409	16	328.4974
13	Yudi Andiki	210	250	63	88.2	5	7779.24	25	441
14	Andre	198	268	49	90.74926997	4	8235.43	16	362.9971
15	M. Taufan Yantika	195	265	46	85.19319222	3	7257.88	9	255.5796
17	Al Hafiz Zahra	194	235	45	63.7826387	6	4068.225	36	382.6958
Jumlah					1211.646936	108	99705.25	890	8693.618

$$r_{x_2 y} = \frac{n(\sum x_2 y) - (\sum x_2) \cdot (\sum y)}{\sqrt{[n \sum x_2^2 - (\sum x_2)^2] [n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

$$r_{x_2 y} = \frac{15 \cdot 8693,62 - (1211,65) \cdot (108)}{\sqrt{[15 \cdot 99705,25 - (1211,65)^2] [15 \cdot 890 - (108)^2]}}$$

$$r_{x_2 y} = -0,677$$

$$\text{Maka KP} = (-0,677)^2 \cdot 100\%$$

Dan KP = 45,90

3. Daya Ledak Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai Secara Bersamaan Terhadap Kemampuan *jump shoot* (X1 dan X2 terhadap Y)

No	Nama	DOT (X2)	JS (Y)	DOL (m) (X1)	X1 kdt	X2 kdt	Y kdt	X1 * Y	X2 * Y	X1 * X2
1	Agista Mardika	82.14195031	12	3.5	12.25	6747.3	144	42	985.7034	287.4968
2	Andika	101.6596675	10	4.71	22.1841	10334.69	100	47.1	1016.597	478.817
3	Wiko Arif .W	77.64606236	12	3.8	14.44	6028.911	144	45.6	931.7527	295.055
5	Riko Novriandi	78.09565929	9	4.4	19.36	6098.932	81	39.6	702.8609	343.6209
6	Wendri	80.92496525	8	4.25	18.0625	6548.85	64	34	647.3997	343.9311
7	Fauzan Rianto	68.63856059	7	4.15	17.2225	4711.252	49	29.05	480.4699	284.85
8	Kholil putra	89.09545443	8	3.71	13.7641	7938	64	29.68	712.7636	330.5441
9	Luki Ariandi	58.93110384	9	3.71	13.7641	3472.875	81	33.39	530.3799	218.6344
10	Riko Arles	92.60129589	6	3.64	13.2496	8575	36	21.84	555.6078	337.0687
11	Diki kurniadi	71.86276505	5	3.53	12.4609	5164.257	25	17.65	359.3138	253.6756
12	Beni Anzori	82.12435083	4	3.8	14.44	6744.409	16	15.2	328.4974	312.0725
13	Yudi Andiki	88.2	5	3.5	12.25	7779.24	25	17.5	441	308.7
14	Andre	90.74926997	4	3.8	14.44	8235.43	16	15.2	362.9971	344.8472
15	M. Taufan Y	85.19319222	3	4.45	19.8025	7257.88	9	13.35	255.5796	379.1097
17	Al Hafiz Zahra	63.7826387	6	4.57	20.8849	4068.225	36	27.42	382.6958	291.4867
Jumlah			10 8	59.52	238.5752	99705.25	890	428.58	8693.618	4809.91

**Rumus Korelasi Ganda**

$$R_{X_1X_2Y} = \frac{\sqrt{r^2_{X_1Y} + r^2_{X_2Y} - 2(r_{X_1Y})(r_{X_2Y})(r_{X_1X_2})}}{1 - r_{X_1X_2}}$$

$$R_{X_1X_2Y} = \frac{\sqrt{37,94^2 + 45,90^2 - 2(37,94)(45,90)(0,003)}}{1 - 0,003}$$

$$R_{X_1X_2Y} = 0,92$$

Kontribusi secara simultan  $x_1$ ,  $x_2$  terhadap  $y$  adalah :

$$KP = r^2 \times 100 \%$$

$$KP = 0,92^2 \times 100\%$$

KP = 84,28

## DAFTAR PUSTAKA

- Adnan Fardi. 1999. *Bolabasket dasar*. Padang:DIP-UNP
- Arsil, (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK-Universitas Negeri Padang.
- Basirun. 2006. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelenturan Terhadap Prestasi Lompat Tinggi di SMA Negeri Matur*. Tesis. Padang : Program Pascasarjana UNP.
- Hall Wissel. 2000. *Petunjuk Lengkap Latihan Pemanfaatan Bolabasket*; Penterjemah BagusPribadi –Ed. 1, cet. 3- Jakarta : PT. Raja GrafindoPersada
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta; CV. Tambak Kusuma
- <http://www.google/image/otot-lengan.com>
- Imam Soedikun. 1999. *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Padang : FIK UNP.
- Ismayarti. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga Cetakan ke-2*. Jakarta: UNS Press
- 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.
- M. Sajoto. 1988. *Pencapaian Prestasi Prima Atlet*. Jakarta: dirjen Pend. Tinggi Depdikbud
- PERBASI.2000.*Peraturan-peraturan Dalam Olahraga Bolabasket*.Jakarta: Pusat Pendidikan Peraturan dan Pelatihan KONI PUSAT
- Riduwan. 2006. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru – Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung:Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta :PT Rineka Cipta.