

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOTLENGAN DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING *UNDERBASKET* ATLET BOLA
BASKET PUTRA PORPROV KABUPATEN DHARMASRAYA**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi jurusan kepelatihan sebagai salah satu
persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan*



Oleh:

**AGNESYA PUTRA
NIM. 85614**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Shooting* Underbasket Atlet Bolabasket Putra Porprov Kabupaten Dharmasraya**

Nama : **Agnesya Putra**

NIM : **85614**

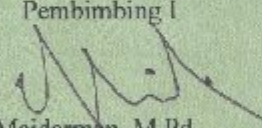
Jurusan : **Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

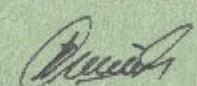
Padang, Juli 2012

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

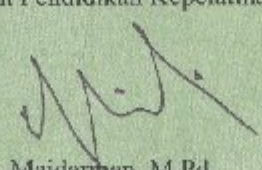

Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600919-198703 1 003

Pembimbing II


Drs. H. Witarasyah
NIP. 19580920-198603 1 005

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga


Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600919-198703 1 003

PENGESAHAN

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

Judul : **Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Shooting* Underbasket Atlet Bolabasket Putra Porprov Kabupaten Dharmasraya**

Nama : Agnesya Putra


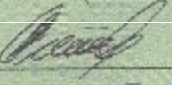
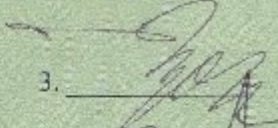
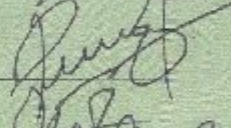
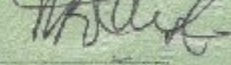
NIM : 85614

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Maidarman, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. H. Witarsyah	2. 
3. Anggota	: Drs. Umar, M.S AIFO	3. 
4. Anggota	: Padli, S.Si, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. Busli	5. 

ABSTRAK

Agnesya Putra (2012) : Kontribusi Daya Ledak Otot lengan dan keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* underbasket Atlet Bolabasket Putra *PORPROV* Kabupaten Dharmasraya.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan daya ledak otot lengan dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *shooting* underbasket. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan seberapa besar kontribusi daya ledak otot lengan dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *shooting* underbasket Atlet Bolabasket Putra *PORPROV* Kabupaten Dharmasraya. Penelitian ini masuk dalam penelitian *Korelasional*.

Populasi penelitian ini adalah Atlet Bolabasket Putra *PORPROV* Kabupaten Dharmasraya yang berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat kontribusi yang berarti antara daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *shooting* underbasket, terdapat kontribusi yang berarti antara keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* underbasket, dan terdapat kontribusi yang berarti antara daya ledak otot lengan dan keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* underbasket. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur daya ledak otot lengan dengan tes two hand medicine ball put. Untuk keseimbangan dengan tes stork stand. Selanjutnya kemampuan *shooting* underbasket dilakukan melalui tes *shooting* underbasket. Analisa data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan teknik analisis korelasi ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Untuk mencari kontribusi menggunakan rumus koefisien determinasi dengan rumus $r^2 \times 100\%$.

Adapun hasil analisis data menunjukkan :

1. Daya ledak otot lengan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *shooting* underbasket Atlet Bolabasket Putra *PORPROV* Kabupaten Dharmasraya dengan tingkat persentase sebesar = 26.14%.
2. Keseimbangan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *shooting* underbasket Atlet Bolabasket Putra *PORPROV* Kabupaten Dharmasraya dengan tingkat persentase sebesar = 39.15%.
3. Daya ledak otot lengan dan keseimbangan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan *shooting* underbasket Atlet Bolabasket Putra *PORPROV* Kabupaten Dharmasraya dengan tingkat persentase sebesar = 65,29%.

Kata Kunci : Daya Ledak Otot lengan. Keseimbangan, Kemampuan *shooting* underbasket.

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah diucapkan kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan untuk dapat menyelesaikan Proposal skripsi ini yang berjudul “Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Ketepatan *Shooting* Atlet bola basket putra porda kabupaten 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.

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

Propsal 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, selaku dosen pembimbing I, sekaligus selaku pembimbing akademik yang telah banyak menyediakan waktu dan pikiran dalam membimbing penulis selama ini.
3. Drs. Witarsyah selaku dosen pembimbing II yang telah banyak menyediakan waktu dan pikiran dalam membimbing penulis selama ini.
4. Bapak Drs. Umar Nawawi, M.S, AIFO, Bapak Busli. SPd dan Bapak Padli, S,Si. M.Pd Selaku tim penguji yang telah memberikan kritik dan saran untuk perbaikan proposal penelitian ini.
5. Bapak dan Ibu Staf Tata Usaha dan Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah membantu dalam kelancaran adminitrasi dan perolehan buku- buku penunjang skripsi

6. Ketua umum pengurus cabang PERBASI Dharmasraya, yang telah bersedia membantu penulis dalam menyelesaikan proposal Skripsi ini.
7. Atlet Bolabasket putra Porda Kabupaten Dharmasraya 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 Jurusan Kepel 2007.
10. Untuk Semua pihak yang mungkin tidak disebutkan satu persatu yang telah ikhlas membantu penyelesaian skripsi ini.

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

Akhir kata penulis mengharapkan semoga proposal skripsi ini dapat dapat bermanfaat bagi pembaca dan semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan karunianya kepada kita. Amin.

Padang, Mei 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II KAJIAN TEORITIS	
A. Kajian Teori	9
1. Bolabasket	9
2. Daya ledak	13
3. Daya Ledak Otot lengan.....	16
4. Keseimbangan	19
5. Shooting Underbasket	20
B. Kerangka Konseptual	22
C. Hipotesis Penelitian	23
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Defenisi Opersional	25
D. Populasi dan Sampel.....	26

	E. Variabel dan Data	27
	F. Instrument Penelitian	31
	G. Tekknik Analisa Data	35
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Deskripsi Data	37
	B. Pengujian Persyaratan Analisis	42
	C. Pengujian Hipotesis	44
	D. Pembahasan.....	48
BAB V	PENUTUP	
	A. Kesimpulan.....	52
	B. Saran	52
	DAFTAR PUSTAKA.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel

1. Populasi atlet Bolabasket Putra Porprov Kab. Damasraya.....	27
2. Sampel Penelitian.....	28
3. Tenaga Pengawas.....	29
4. Tenaga Pembantu.....	29
5. Alat-alat yang diperlukan	30
6. Format Isian Data.....	37
7. Daya Ledak Otot Lengan (X_1).....	39
8. Distribusi Frekuensi Keseimbangan.....	36
9. Distribusi frekuensi kemampuan <i>shooting</i> underbasket (X_2).....	41
10. Rangkuman uji normalitas sebaran data dengan uji <i>lilliefors</i>	42
11. Rangkuman hasil Analisis Korelasi Daya Ledak Otot lengan (X_1) terhadap kemampuan <i>shooting</i> underbasket (Y) Atlet Bolabasket Putra <i>PORPROV</i> Kabupaten Dharmasraya.....	44
12. Rangkuman hasil analisis Korelasi Keseimbangan (X_2) terhadap kemampuan <i>shooting</i> underbasket (Y) Atlet Bolabasket Putra <i>PORPROV</i> Kabupaten Dharmasraya.....	45
13. Rangkuman hasil Analisis Korelasi Daya Ledak Otot lengan (X_1) dan keseimbangan (X_2) terhadap kemampuan <i>shooting</i> underbasket (Y). Atlet Bolabasket Putra <i>PORPROV</i> Kabupaten Dharmasraya.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot pergerak lengan bawah, kiri dari <i>anterior</i> , kanan dari <i>posterior</i>	17
2. Otot pengerak pergelangan tangan dan jari	18
3. Pelaksanaan test <i>Stork Stand</i>	20
4. Desain Kerangka Konseptual	23
5. <i>Tes Two Hand Medicine Ball Push</i>	33
6. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai (X1).....	38
7. Histogram Kemampuan Keseimbangan (X2).....	40
8. Histogram Kemampuan <i>Shooting Underbasket(Y)</i>	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Hasil Penelitian	56
Lampiran 2 Tabel Analisis Uji Normalitas daya ledak otot lengan (X1) Melalui Uji Lilifors	57
Lampiran 3 Tabel Analisis Uji Normalitas keseimbangan (X2) Melalui Uji Lilifors	58
Lampiran 4 Tabel Analisis Uji Normalitas kemampuan shooting <i>underbasket</i> Melalui Uji Lilliefors (Y).....	59
Lampiran 5 Analisis Sederhana Dan Korelasi Ganda (variabel X1, X2 dan Y)	60
Lampiran 6 Pengujian hipotesis	61
Lampiran 7 korelasi ganda metode dolittle dengan 2 variabel bebas dan 1 variabel terikat	63
Lampiran 8 Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.....	65
Lampiran 9 Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i>	66
Lampiran 10 Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z	67
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian.....	69

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bolabasket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh masyarakat terutama dari kalangan pelajar dan mahasiswa. Ini terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan atlet-atlet bolabasket pelajar, baik tingkat sekolah maupun perguruan tinggi, ditunjang lagi dengan seringnya diadakan turnamen-turnamen antar klub, even-even pelajar tingkat daerah hingga nasional. Melalui kegiatan olahraga basket, remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental dan sosial. Selain itu bolabasket telah mengalami variasi dalam permainannya dengan memasukkan unsur hiburan seperti *streetball*, *three on three*, dan *crushbone* dan hal ini menjadikan olahraga bolabasket bergengsi dan tren mode dikalangan anak muda. Selain itu bolabasket juga menjadi olahraga prestasi bagi kalangan pelajar dan mahasiswa.

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 atlet.

Hal ini dapat dipahami karena gerakan-gerakan dalam olahraga bolabasket sangat tergantung pada penguasaan teknik-teknik dasar yang baik sehingga mampu menunjang kelancaran permainan sesungguhnya nanti. Dengan penguasaan teknik dasar yang baik dan benar maka efisiensi, keefektifitas gerak akan dicapai selanjutnya akan menghasilkan keterampilan yang berkualitas, dengan demikian perolehan skor dapat diraih sebanyak-banyaknya.

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

Kondisi fisik menurut Jonath dan Krempel dalam Syafrudin (1999:31) yaitu: (a). Dalam arti sempit, kondisi fisik merupakan suatu keadaan yang

meliputi faktor kekuatan, kecepatan dan daya tahan (b). Dalam arti luas, meliputi selain ketiga faktor di atas ditambah dengan faktor kelentukan, daya ledak dan koordinasi. "Syafudin" (1999) menyatakan pada saat melompat dan melempar. Daya ledak sangat dibutuhkan karena merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Daya ledak merupakan suatu komponen biomotorik dalam kegiatan olahraga, karena daya ledak menentukan seberapa keras orang memukul, seberapa jauh orang melempar dan menendang, seberapa tinggi orang melompat serta seberapa kuat orang dapat melakukan *underbasket* dan lain sebagainya.

Daya ledak merupakan kekuatan otot terbesar untuk menyelesaikan suatu tugas dalam waktu singkat. 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".

Permainan *bola basket* sangat terfokus pada penguasaan teknik *shooting*, karena keterampilan ini merupakan suatu keterampilan yang memberikan hasil nyata secara langsung dalam permainan tentunya harus

didukung oleh kemampuan kondisi fisik yang baik pula. Secara umum teknik tersebut dapat dibedakan berdasarkan situasi dan kondisi saat melakukan shooting. Salah satu teknik *shooting* yang sering dilakukan saat bermain adalah *underbasket*. Menurut Hal Wissel (2000:67), “*underbasket* adalah menembak dengan sudut 45 derajat dari setiap arah ke keranjang. Mulai dengan sikap seimbang pada sudut 45 derajat dengan papan, pantulkan bola pada puncak sudut kotak dari papan”. *Underbasket* dilakukan dalam keadaan posisi diam sambil melompat langsung melakukan tembakan. Di sini jelas, dalam melakukan teknik *underbasket* sangat dibutuhkan daya ledak otot lengan untuk melakukan pantulan bola ke papan ring. Apabila daya ledak tersebut tidak dilakukan dengan maksimal maka *underbasket* pun tidak terlaksana dengan baik. Hingga saat ini belum ditemukan literatur yang mengungkapkan seberapa besar kontribusi elemen kondisi fisik seperti daya ledak otot lengan dan keseimbangan terhadap kemampuan *underbasket* atlet.

Salah satu cabang olahraga yang banyak digemari di kabupaten ini adalah bolabasket. Hal ini dibuktikan dengan adanya klub-klub bolabasket yang selalu aktif dalam mengikuti setiap even yang ada di Kabupaten Dharmasraya maupun di kabupaten lain di Sumbar. Selain itu juga dapat terlihat dengan keikutsertaan tim PORPROV kabupaten Dharmasraya dalam Pekan Olahraga Provinsi yang diadakan setiap dua tahun sekali.

Dilapangan penulis melihat masih adanya kekurangan pada atlet bolabasket putra PORPROV Dharmasraya yakni pada saat melakukan *Shooting Underbasket*, dimana atlet belum bisa menyelesaikan penyelesaian yang baik. Hal ini membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian

tentang kontribusi daya ledak otot lengan dan keseimbangan terhadap kemampuan *shooting underbasket* atlet putra PORPROV Kabupaten Dharmasraya.

Dari penjelasan di atas belum diketahui seberapa besar sumbangan atau kontribusi daya ledak otot lengan dan keseimbangan terhadap kemampuan *underbasket*. Disini penulis ingin mengetahui hal tersebut yaitu tentang seberapa besar sumbangan atau kontribusi daya ledak otot lengan dan keseimbangan terhadap kemampuan *underbasket* atlet Bolabasket putra PORDA kabupaten Dharmasraya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah yang berkaitan dengan kontribusi daya ledak otot lengan dan keseimbangan terhadap kemampuan *shooting underbasket* atlet Bolabasket putra PORPROV kabupaten Dharmasraya yaitu:

1. Apakah kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan *shooting underbasket* atlet bolabasket putra PORPROV Kabupaten Dharmasraya
2. Apakah koordinasi gerak berkontribusi terhadap kemampuan *shooting underbasket* atlet bolabasket putra PORPROV Kabupaten Dharmasraya
3. Apakah kekuatan berkontribusi terhadap kemampuan *shooting underbasket* atlet bolabasket putra PORPROV Kabupaten Dharmasraya
4. Apakah kecepatan berkontribusi terhadap kemampuan *shooting underbasket* atlet bolabasket putra PORPROV Kabupaten Dharmasraya

5. Apakah kelentukan berkontribusi terhadap kemampuan *shooting* underbasket atlet bolabasket putra PORPROV Kabupaten Dharmasraya
6. Apakah keseimbangan berkontribusi terhadap kemampuan *shooting* underbasket atlet bolabasket putra PORPROV Kabupaten Dharmasraya
7. Apakah dayaledak berkontribusi terhadap kemampuan *shooting* underbasket atlet bolabasket putra PORPROV Kabupaten Dharmasraya?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut banyak faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan *shooting* underbasket diantaranya kelincahan, kekuatan, keseimbangan, kelentukan, koordinasi dan lain sebagainya. Mengingat latar belakang masalah tersebut di atas cukup luas, maka penelitian ini hanya dibatasi pada “Dayaledak otot lengan, Keseimbangan dan kemampuan *shooting* underbasket”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang diuraikan di atas, maka dalam penelitian ini dirumuskan masalah.

1. Apakah dayaledak otot lengan berkontribusi terhadap kemampuan *shooting* underbasket atlet bolabasket putra PORPROV Kabupaten Dharmasraya?
2. Apakah keseimbangan berkontribusi terhadap kemampuan *shooting* underbasket atlet bolabasket putra PORPROV Kabupaten Dharmasraya?

3. Apakah daya ledak otot lengan dan keseimbangan secara bersama-sama berkontribusi terhadap kemampuan *shooting underbasket* atlet bolabasket putra PORPROV Kabupaten Dharmasraya?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *shooting underbasket* atlet Bolabasket putra PORPROV kabupaten Dharmasraya
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan *shooting underbasket* atlet Bolabasket putra PORPROV kabupaten Dharmasraya
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi secara bersama-sama daya ledak otot lengan dan keseimbangan terhadap kemampuan *shooting underbasket* atlet Bolabasket putra PORPROV kabupaten Dharmasraya.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Bagi peneliti sendiri untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga S1 pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Pelatih tim atlet Bolabasket putra PORPROV kabupaten Dharmasraya sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam pelaksanaan, pembinaan atlet basket
3. Atlet untuk bahan masukan dalam mengembangkan kemampuan dan bakat untuk mencapai prestasi yang lebih baik
4. Menambah referensi karya ilmiah bagi Mahasiswa tentang kontribusi daya ledak otot lengan dan keseimbangan terhadap kemampuan *underbasket* atlet Bolabasket putra PORPROV kabupaten Dharmasraya
5. Sebagai bahan rujukan dan pembuka wacana untuk penelitian berikutnya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Daya ledak otot lengan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *shooting* underbasket Atlet Bolabasket Putra *PORPROV* Kabupaten Dharmasraya dengan tingkat persentase sebesar = 26,14%.
2. keseimbangan memberikan kontribusi kemampuan *shooting* underbasket Atlet Bolabasket Putra *PORPROV* Kabupaten Dharmasraya dengan tingkat persentase sebesar = 39,15%.
3. Daya ledak otot lengan dan keseimbangan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan *shooting* underbasket Atlet Bolabasket Putra *PORPROV* Kabupaten Dharmasraya dengan tingkat persentase sebesar = 65,29%.

A. Saran

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

1. Bagi para pelatih bolabasket pada umumnya, dan khususnya bagi pelatih Bolabasket Putra *PORPROV* Kabupaten Dharmasraya disarankan untuk

melatih unsur daya ledak otot lengan dan keseimbangan untuk kemampuan *shooting* underbasket.

2. Bagi atlet-atlet sepakbola pada umumnya, dan khususnya bagi Atlet Bolabasket Putra *PORPROV* Kabupaten Dharmasraya disarankan dapat meningkatkan kemampuan *shooting* underbasket dengan cara melakukan latihan secara sistematis dan berkesinambungan.
3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan Fardi. 1999. *Bolabasket Dasar*. Padang: DIP-UNP
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: DIP-UNP
- Arsil. 2009. *Tes pengukuran dan evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga*. Padang: DIP-UNP
- Aryadi Adnan. 2005. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Padang : DIP-UNP
- Bafirman, dkk. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK-UNP
- E.A Maxwell,1983.*Introduction to Statistic Thinking*.Nwe Jersey 07632 : Prentice-hall,INC,Englewood cliffs.pp 541
- 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://barasatya.wordpress.com/category/tugas-kuliah/>
- <http://google.com/gambar/.jpeg>
- <http://poetrasentence.wordpress.com/2012/03/14/keseimbangan-dalam-olahraga/>
- 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.
- Imam Soedikun. 1999. *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Padang : FIK UNP.
- Pearce. C Eviyn. 1990. *Anatomi dan Fisiologi Untuk Paramedis*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Umum.
- Riduwan. 2006. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung : Alfabeta.
- Sudjana. 1996. *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito
- Sugiyono.2002. *Statistika Untuk Penelitian*.Bandung: CV.ALFA BETA. pp.288