

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL
LAY UP SHOOT ATLET BOLA BASKET PUTERA KLUB GALAXY
KABUPATEN TEBO JAMBI**

SKRIPSI

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



Oleh:

**ENDRI JASMAN
NIM. 85318/2007**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

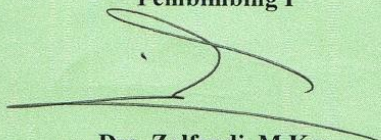
**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL *LAY UP*
SHOOT ATLET BOLA BASKET PUTRA KLUB GALAXY
KABUPATEN TEBO JAMBI**

Nama : Endri Jasman
NIM/BP : 85318/2007
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

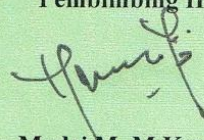
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



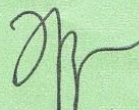
Drs. Zalfendi, M.Kes
NIP.19590602 198503 1 003

Pembimbing II



Drs. Madri M, M.Kes AIFO
NIP.19600916 198403 1 002

Ketua Jurusan
Pendidikan Olahraga



Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP.19620520 198703 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**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 : **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lay Up Shoot Atlet Bola Basket Putra Klub Galaxy Kabupaten Tebo Jambi**
Nama : Endri Jasman
NIM/BP : 85318/2007
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

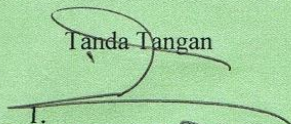
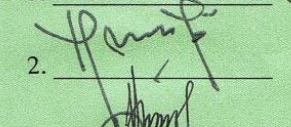
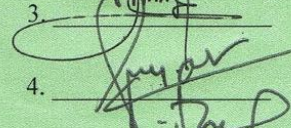


Padang, Juli 2011

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Zalfendi, M. Kes
2. Sekretaris : Drs. Madri M, M. Kes, AIFO
3. Anggota : Drs. Jaslindo, M.S
4. Anggota : Drs. Qalbi Amra, M.Pd
5. Anggota : Drs. Kamal Firdaus, M. Kes, AIFO

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

ABSTRAK

Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil *Lay Up Shoot* Atlet Bola Basket Putra Klub Galaxy Kabupaten Tebo Jambi

OLEH : Endri Jasman/2011

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan terlebih dahulu setelah mengetahui terdapat hubungan maka dilanjutkan mencari kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil *Lay Up Shoot*. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra yang berlatih di klub Galaxy Kabupaten Tebo Jambi yang berjumlah 14 orang. Teknik penarikan sampel menggunakan *total sampling*.

Instrumen yang dilakukan untuk memperoleh hasil penelitian adalah menggunakan tes *vertical jump* dan pelaksanaan gerakan *Lay Up Shoot*. Hipotesis yang digunakan adalah terdapat hubungan signifikan daya ledak otot dengan hasil *Lay Up Shoot* Atlet Bolabasket. Data ini dianalisis menggunakan rumus product moment pada 0,052 dan dilanjutkan dengan mencari determinasi.

Hasil analisis menunjukkan bahwa r_{xy} (koefisien korelasi) = 0.562 > r_{tab} 0.532. Artinya bahwa Daya Ledak Otot Tungkai sebagai *independent* variabel memiliki hubungan yang kuat dan searah terhadap *dependent* variabel yaitu keterampilan *Lay Up Shoot* atlet. Selanjutnya berdasarkan analisis signifikansi *linearitas regresi* antara ke dua variabel diperoleh F_{hit} 5.535 > F_{tab} 4.75, menyatakan bahwa ke dua variabel memiliki hubungan secara *linear*. Nilai T_{hit} 2.353 > T_{tab} 2.145, Artinya bahwa *koefisien regresi* (a) / nilai *konstanta regresi* menunjukkan hubungan yang signifikan. Dari rangkaian analisis diperoleh nilai determinasi = 0,316. data menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap hasil *Lay Up Shoot* memberikan sumbangan sebesar 31,6 %, sedangkan sisanya sebesar 68,4 % dipengaruhi oleh variabel lain.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'Alamin, Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia serta nikmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "**Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil *Lay Up Shoot* Atlet Bola Basket Putera Klub Galaxy Kabupaten Tebo Jambi**". Shalawat beserta salam semoga dilimpahkan selalu buat Nabi Muhammad SAW, para sahabat, dan orang-orang yang istiqomah di jalan-Nya.

Pada kesempatan ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam penyelesaian skripsi ini, namun penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis sangat mengharapkan saran dan bantuan demi kesempurnaan skripsi ini, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Pada bagian ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. H. Syahrial Bachtiar, M.Pd, sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO dan Bapak Drs. Zarwan, M. Kes selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Zalfendi, M.Kes dan Bapak Drs. Madri M, M.kes. AIFO selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan yang baik sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

4. Bapak Drs. Jaslindo, MS, Drs. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO Drs. Qalbi Amra, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan dorongan kepada penulis sdalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen serta karyawan dan karyawanati Fakultas Ilmu Keolahragaaan Universitas Negeri Padang.
6. Bapak Drs. Hargem Isla sebagai Pelatih Galaxy Kabupaten Tebo Jambi.
7. Teristimewa kepada kedua orang tua (Drs. Jamirus D dan Jasmaniar) dan adikku (Joni Pradinata) serta adinda (Fitri) yang telah memberikan dorongan dan moril.
8. Rekan-rekan Mahasiwa FIK-UNP, Serta semua pihak yang tidak dapat dicantumkan namanya yang telah banyak memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dari Bapak / Ibu dan rekan-rekan berikan dapat menjadi amal soleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Amin.

Padang, Juni 2011

Endri Jasman
2007/85318

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.	x
DAFTAR LAMPIRAN.	xi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah	3
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Kegunaan Penelitian	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	5
1. <i>Lay Up Shoot</i>	5
2. Daya Ledak Otot Tungkai.....	8

B. Kerangka Konseptual	12
C. Hipotesis Penelitian.....	13
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis,Tempat dan Waktu Penelitian	14
B. Populasi dan Sampel	14
C. Definisi Operasional.....	15
D. Jenis dan Sumber Data.....	15
E. Instrumen Penelitian	16
F. Prosedur Penelitian	19
G. Teknik Analisis Data.....	20
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	22
B. Jawaban dari Hipotesis.....	25
C. Pembahasan.....	26
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	28
B. Saran.....	28
DAFTAR PUSTAKA..	29
LAMPIRAN	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

“*Lay up shoot* merupakan suatu tembakan kombinasi dari gerakan *lay up* yang diakhiri oleh *shooting* ke ring”. Gerakan ini hanya dapat dilakukan dengan dukungan kondisi fisik seperti (1) daya ledak (*explosive power*), (2) kecepatan (*Speed*), (3) keseimbangan (*balance*), (4) kelincahan (*agility*), (5) koordinasi (*coordination*), Oleh karena itu jika seorang pemain bola basket tidak memiliki komponen tersebut maka gerakan *lay up shoot* tidak akan terlaksana dengan baik. Dalam melakukan *lay up shoot* dibutuhkan daya ledak otot tungkai yang maksimal karena sifatnya yang melompat. Pada gerakan *lay up shoot* seorang pemain harus memiliki kekuatan otot yang optimal terutama pada daya ledak otot tungkai karena bagian tubuh inilah yang memberikan pengaruh pada seorang pemain bola basket dalam melakukan gerakan *lay up shoot* ke ring lawan serta memperoleh poin dan ini merupakan salah satu hal yang mempengaruhi suatu prestasi, selain itu jika seorang pemain tidak memiliki daya ledak otot tungkai yang kurang optimal maka *lay up shoot* yang dihasilkanpun tidak baik dan poin yang seharusnya didapatkan dalam pertandinganpun tidak ada.

Salah satu komponen kondisi fisik yaitu daya ledak, Daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang memukul, jauh melempar, tinggi melompat, cepat berlari dan sebagainya. Banyak cabang

olahraga yang memerlukan daya ledak otot tungkai untuk dapat melakukan aktivitasnya dengan baik. Olahraga yang membutuhkan daya ledak otot tungkai yaitu bola basket. Menurut Annarino dalam Arsil (1999: 71),” Daya ledak merupakan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis, eksplosif dalam waktu yang cepat”. Jadi dapat dikatakan bahwa hal ini merupakan pengeluaran otot secara maksimum, Dalam bola basket daya ledak otot tungkai merupakan unsur yang penting karena mempengaruhi lompatan dalam pertandingan, dalam bola basket seseorang harus memiliki lompatan atau daya ledak otot tungkai yang baik karena sangat mempengaruhi irama atlit dalam bermain bola basket, jika daya ledak otot tungkai atlit baik maka dalam melakukan gerakan yang bersifatnya melompatpun akan terasa mudah namun jika tidak memiliki daya ledak yang tidak baik maka lompatan yang dihasilkanpun tidak baik dan peristiwa seperti ini sangat mempengaruhi prestasi suatu tim.

Kejadian seperti inilah yang terjadi pada klub Galaxy dimana penulis melakukan penelitian, penulis dapat melihat masih rendahnya atau kurangnya daya ledak atau lompatan dalam melakukan *lay up shoot* khususnya dan sering terbuangnya poin pada saat bertanding karena melakukan gerakan *lay up shoot* secara tidak benar dan baik dan hal ini juga dipengaruhi oleh kondisi fisik yang tidak optimal dan sangat mempengaruhi prestasi. Jika hal ini dibiarkan maka akan mengakibatkan prestasi klub galaxy akan menurun, oleh karena itu penulis tertarik untuk mengetahui lebih jauh keadaan daya ledak otot tungkai, dan *lay up shoot* selain itu untuk mengetahui apakah ada konstribusi antara

daya ledak otot tungkai terhadap hasil *lay up shoot*, untuk itu pada kesempatan kali ini penulis mengangkat judul penelitian yaitu Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil *Lay up shoot* Atlet Bola Basket Putera Klub Galaxy Kabupaten Tebo Jambi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi masalah yang ada, diantaranya adalah sebagai berikut :

1. daya ledak otot tungkai
2. keseimbangan.
3. kelincahan
4. kecepatan.
5. koordinasi.

C. Pembatasan Masalah

Untuk lebih terfokusnya melakukan penelitian ini sesuai kemampuan peneliti, dana, referensi, maka penelitian ini hanya melihat hubungan daya ledak otot tungkai terhadap hasil *lay up shoot* klub putera galaxy Kabupaten Tebo Jambi.

D. Rumusan Masalah

Berkaitan pembatasan masalah maka masalah penelitian dapat dirumuskan “Apakah daya ledak otot tungkai berhubungan terhadap hasil *lay up shoot* atlet bola basket putera klub Galaxy Kabupaten Tebo Jambi”.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk “melihat hubungan terlebih dahulu kemudian mengetahui besarnya kontribusi daya ledak otot tungkai dan terhadap hasil *lay up shoot* pada atlet bola basket putra klub Galaxy kabupaten Tebo Jambi”.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dari hasil penelitian ini nantinya adalah:

1. Hasil penelitian ini sebagai referensi Bola Basket di Perpustakaan
2. Agar Atlet bolabasket kabupaten Tebo secara umum, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti dalam rangka mempersiapkan diri serta meningkatkan kemampuan fisik secara teratur dan terprogram.
3. Untuk peneliti meraih gelar Sarjana Pendidikan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. *Lay Up Shoot*

Tembakan *lay up* merupakan suatu tembakan yang paling efektif untuk menghasilkan angka atau membuat score ke keranjang lawan. Hal ini dimungkinkan karena dalam gerakannya pemain diperbolehkan untuk membawa bola sebanyak dua hitungan setelah akhir dari menggiring atau menerima operan dan melepaskan bola pada saat melayang pada hitungan kedua. Dengan teknik ini memungkinkan pemain untuk lebih mendekatkan dirinya ke keranjang lawan.

Shooting atau menembak merupakan cara atau usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring lawan. Dengan cara menembakkan (memasukkan) bola ke keranjang lawan ini maka score atau nilai dapat diraih. Dari pengertian kedua unsur tersebut maka antara *lay up shoot* merupakan perpaduan antara *lay up* dengan *shooting* dengan cara yaitu pada awalnya melakukan gerakan *lay up* kemudian dilanjutkan melakukan gerakan tembakan atau *shooting* di depan ring atau di samping ring untuk memasukkan bola.

Pelaksanaan dari teknik ini adalah: hitungan satu, bola ditangkap (bola dari operan atau akhir menggiring), posisi tubuh dalam keadaan melayang, dan mendaratkan salah satu kaki. Hitungan dua, melangkahkan

kaki yang satunya ke depan (kaki ini berfungsi sebagai kaki tolak) dan langsung menolak ke atas sambil menembakkan bola ke keranjang, dan mendarat dengan dua kaki sambil menjaga keseimbangan badan. Umumnya tembakan *lay up* ini dilakukan dari arah samping keranjang dengan cara memantulkan bola ke papan pantul terlebih dahulu. Jika dilihat dari pengertian di atas tembakan *lay up* dapat dibagi menjadi tiga gerakan yaitu: 1. mendribble, 2. Gerakan dua langkah, 3. Melayang dan menempatkan bola untuk masuk kekeranjang.

Dalam fardhi mengatakan tembakan *lay up* merupakan suatu tembakan yang paling efektif untuk menghasilkan angka atau membuat score ke keranjang lawan, tetapi tembakan *lay up* terkadang susah dilakukan pada saat lawan menghadang di depan kita dan di sekitar keranjang. Selain itu seringkali dapat kita lihat pada saat pertandingan pemain susah juga untuk memasukkan bola ke dalam keranjang pada saat melakukan *lay up* hal ini dikarenakan pemain lebih fokus bagaimana untuk menjaga pertahananya serafat sibuk bekerja keras dalam mengontrol bola. Sebenarnya jika teknik maupun taktik telah dikuasai sebenarnya masalah seperti itu mudah untuk ditanggulangi.

Teknik tembakan *lay up shoot* dalam bolabasket dapat dilakukan dengan dua cara yaitu melalui menggiring bola maupun operan dari kawan. Dalam melakukan tembakan *lay up shoot* adanya ketepatan: dalam mengarahkan bola ke ring basket agar bola tersebut dapat masuk. Menurut Wissel (1996:4) keahlian dasar yang harus dilatih dalam

tembakan lay up adalah keakuratan dalam menembak. Salah satu faktor yang menentukan serta menghasilkan suatu tembakan yang akurat adalah sudut tembakan karena disinilah dapat kita lihat posisi bola untuk masuk kedalam ring basket. Sudut tembakan yang dihasilkan sangat dipengaruhi oleh besarnya tenaga yang dikeluarkan untuk mendorong bola sampai ke ring, berat bola, tinggi badan penembak serta jarak penembak dengan ring basket.

Lay up shoot merupakan salah satu teknik yang paling penting dilakukan dalam permainan bola basket dan sering dilakukan pada saat pertandingan oleh pemain karena gerakan *lay up shoot* merupakan salah satu sumber point pada saat bertanding selain itu gerakan ini juga menipu karena gerakan ini merupakan gerakan modifikasi dari gerakan *lay up* dengan shooting, gerakan ini dilakukan tepat di depan atau di samping ring pada saat akan memasukkan bola.

Untuk dapat menguasai kemampuan *lay up shoot* secara baik banyak faktor yang mempengaruhinya seperti halnya melakukan tembakan *lay up shoot* sebenarnya hampir sama tetapi *lay up shoot* menggunakan shooting di dekat ring pada saat pemain setelah melakukan gerakan *lay up* atau digerakkan terakhir *lay up* diakhiri dengan lompatan shooting. Dalam hal ini peneliti hanya melihat faktor yang mempengaruhi *lay up shoot* dari segi daya ledak otot tungkai karena jika daya ledak otot sangat baik pada saat melakukan *lay up shoot* disertai teknik yang baik maka bola akan

mudah masuk kedalam ring basket. Maka hal seperti ini yang dibutuhkan pada pemain bolabasket.

2. Daya Ledak Otot Tungkai

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

Banyak cabang olahraga yang memerlukan daya ledak untuk dapat melakukan aktivitasnya dengan baik. Dalam beberapa cabang olahraga seperti: bola voli, bola basket, atletik, tinju, senam dan sebagainya merupakan kegiatan yang membutuhkan daya ledak yang benar-benar baik dalam pelaksanaannya. (Menurut Tanaka dalam Arsil (1999: 71) mengemukakan bahwa “daya ledak sangat berperan dalam usaha-usaha pelolosan final sprint”.

Menurut Annarino dalam Arsil (1999: 71), “Daya ledak merupakan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis, eksplosif dalam waktu yang cepat”. Jadi dapat dikatakan bahwa hal ini merupakan pengeluaran otot secara maksimum.

Daya ledak sangat berkaitan dengan daya (power). Menurut Annarino dalam Arsil (1999 : 72) “mengatakan bahwa daya (power) adalah berhubungan dengan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot dinamik dan eksplosif dan melibatkan pengeluaran kekuatan otot maksimum dalam suatu durasi yang pendek”. Selain itu menurut

(Friedrich (1969) dan Bossey (1980) dalam Arsil : 72) sama-sama mengemukakan bahwa power merupakan hasil dari kombinasi kekuatan dengan kecepatan. Jadi dapat disimpulkan bahwa power terdiri atas dua faktor yang saling berkaitan yaitu antara kekuatan otot berkontraksi dan kecepatan, Dapat dirumuskan sebagai berikut $\text{Kecepatan} \times \text{Kekuatan} = \text{Power}$.

Berdasarkan beberapa pendapat 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 eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki.

a. Jenis daya ledak

Secara umum menurut arah dan bentuk gerakan, daya ledak terdiri dari daya ledak siklik (Bompa dalam Arsil, 1999: 73). Cabang olahraga yang memerlukan daya ledak asiklik secara dominan adalah melempar dan melompat dalam atletik, unsur-unsur gerakan senam, anggar dan gerakan yang memerlukan lompatan seperti Bola basket, bola volley, pencak silat dan sebagainya.

Daya ledak menurut macamnya ada dua, yaitu daya ledak absolute berarti kekuatan untuk mengatasi suatu beban eksternal yang maksimum, sedangkan daya ledak relatif berarti kekuatan yang digunakan untuk mengatasi beban berupa berat badan sendiri. Daya ledak akan berperan apabila dalam suatu aktivitas olahraga terjadi gerakan eksplosif.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak

Menurut (Nossek dalam Bafirman, 2008: 85) faktor yang mempengaruhi daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi.

1) Kekuatan

Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Dilihat dari segi latihan, (Menurut Here dalam Bafirman 2008 : 85) membagi kekuatan menjadi tiga macam yaitu

- a. Kekuatan maksimal
- b. Kekuatan daya ledak
- c. Kekuatan daya tahan

Faktor fisiologis yang mempengaruhi kekuatan kontraksi otot adalah usia, jenis kelamin dan suhu otot. Disamping itu faktor 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.

2) Kecepatan

Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin. (Matthews dalam Bafirman, 2008: 86). Kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi suatu kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin.

Di samping itu kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh.

Menurut (Astrand dalam Bafirman, 2008: 86), “Faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah kelenturan, tipe tubuh, usia dan jenis kelamin”. (Bompa dalam Bafirman, 2008: 86) “mengemukakan kecepatan adalah keturunan dan bakat bawaan, waktu reaksi kemampuan mengatasi tahanan luar, teknik, koordinasi dan semangat, serta elastisitas otot”.

Kekuatan kerja fisik dalam olahraga prestasi merupakan komponen yang sangat penting, demikian dengan olahraga Bolabasket. Kondisi fisik yang baik merupakan salah satu unsur pendukung dalam pencapaian prestasi yang optimal, oleh karena itu peningkatan maupun pemeliharaan merupakan dua aspek yang sangat penting yang dilakukan secara continue dan berkesinambungan. Kondisi fisik merupakan modal utama dalam pencapaian prestasi olahraga. Sajoto (1988)” mengungkapkan unsur kondisi fisik dalam olahraga yaitu: (1) kekuatan, (2) daya tahan, (3) daya ledak, (4) kecepatan, (5) kelenturan, (6) kelincahan, (7) koordinasi,(8) keseimbangan, (9) ketepatan, dan (10) reaksi”.

Salah satu unsur kondisi fisik yang memiliki peranan penting dalam aktivitas olahraga, baik sebagai unsur pendukung dalam suatu gerak tertentu maupun unsur utama dalam upaya pencapaian teknik

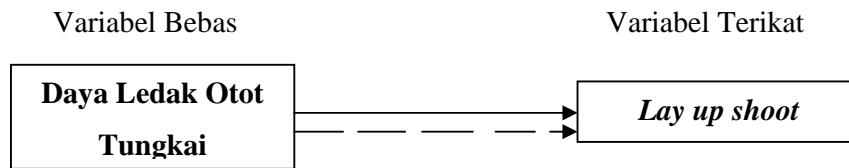
gerak yang sempurna adalah daya ledak, atau yang disebut dengan eksplosif power.

Daya Ledak dalam olahraga bola basket terkhusus melakukan tembakan lay up sangat penting dikarenakan harus melompat setinggi mungkin untuk mendekati keranjang agar bola tersebut masuk sedangkan tinggi ring bola basket setinggi 305 cm dibutuhkan daya ledak otot tungkai yang maksimal serta baik.

B. Kerangka Konseptual

Dari hasil kajian teori di atas, maka dapat dijelaskan bahwa hasil *lay up shoot* dalam olahraga bolabasket dipengaruhi oleh daya ledak otot tungkai. Hal ini dikarenakan daya ledak otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik dalam olahraga bolabasket. Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan secara maksimal dalam waktu yang sesingkat singkatnya yang menggunakan kekuatan sekelompok otot tungkai dari pangkal paha sampai pergelangan kaki dalam satu kontraksi tegangan terhadap suatu tahanan.

Perpaduan dari kedua variabel ini yaitu daya ledak otot tungkai dengan *lay up shoot* merupakan perpaduan aspek yang mendukung. Jika seseorang mempunyai daya ledak otot tungkai yang baik maka hasil dari *lay up shootnya* akan baik pula. Untuk lebih jelasnya kerangka konseptual dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1 : Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka konseptual di atas maka dapat dijelaskan hipotesis penelitian sebagai berikut “Daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan terhadap hasil *lay up shoot* pada atlet bola basket putera klub Galaxy Kabupaten Tebo Jambi ”

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan Jawaban dari Hipotesis dan Pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dapat dilihat dari r_{xy} (koefisien korelasi) = 0.562 > r_{-tab} 0.532. Artinya bahwa Daya Ledak Otot Tungkai sebagai *independent* variabel memiliki hubungan yang kuat dan searah terhadap *dependent* variabel yaitu Hasil *Lay Up Shoot* atlet.
2. Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 31,6% terhadap hasil *Lay Up Shoot* Atlet Bola Basket Putra Klub Galaxy Kabupaten Tebo

B. Saran

Saran yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada para atlet bola basket terutama atlet putra agar lebih meningkatkan intensitas latihan sehingga hasil *Lay Up Shoot* atlet bola basket dapat meningkat dengan baik
2. Diharapkan kepada pelatih untuk memberikan latihan dan sesering mungkin kepada atlet sehingga akan mencetak atlet-atlet yang terlatih dan ikut berkompetensi di dunia keolahragaan
3. Untuk peneliti selanjutnya agar mengkaji lebih dalam tentang daya ledak otot tungkai terhadap hasil *Lay Up Shoot* Atlet bola basket dengan metode dan media yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Bafirman. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Edward, Fox L. (1993). *The Physiological Basis For Exercise Sport*. Ohio University United States Of America
- Fardi, Adnan. 1999. *Bola Basket Dasar*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- FIK-UNP. (2007). *Panduan Penulisan Penelitian Skripsi*. Padang : UNP Press
- Maxwell, E.A. 1983. *Intoduction to Statistik Thinking*. New Jersey : Prentice Hall,INC Englewood Cliff.
- Radcllife (1985). *Plyometris Eksplosife Power Training*. Human Kineties Publisher, inc
- Sajoto, Muhammad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang.
- Sudjana,1996:369.*Metode Statistik*.Bandung:Tarsito Bandung
- Sugiono. 2002. *Statistik Untuk Penelitian*.Bandung : CV. Alfabeta
- Syafruddin. 1999. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Wissel, Hall.2000. *Petunjuk Lengkap Latihan Pemanfaatan Bolabasket* ;Penterjemah Bagus Pribadi –Ed. 1, cet. 3- Jakarta : PT . Raja Grafindo Persada