

**PENGARUH *POWER* OTOT LENGAN DAN *EXPLOSIVE POWER* OTOT TUNGKAI
TERHADAP KETERAMPILAN *JUMP SHOT* ATLET BOLABASKET PUTRA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan
sebagai salah satu persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



**FAZRIN
2013/1306825**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAHA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh *Power* Otot Lengan dan *Explosive Power* Otot Tungkai Terhadap Keterampilan *Jump Shot* Atlet Bolabasket Putra Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Nama : Fazrin
NIM : 1306825
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2018

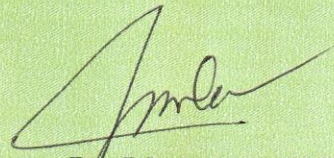
Disetujui oleh:

Mengetahui
Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, MS, AIFO
NIP. 19610615 1987031 003

Pembimbing



Dr. Ishak Aziz, M.Pd
NIP. 19600212 198602 1 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Universitas Negeri Padang*

**Pengaruh *Power* Otot Lengan dan *Explosive Power* Otot Tungkai Terhadap
Keterampilan *Jump Shot* Atlet Bolabasket Putra
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Nama : Fazrin
NIM : 1306825
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

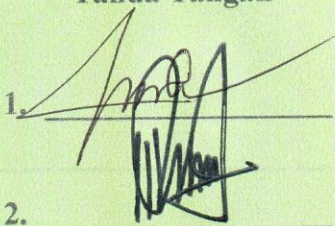
Padang, Agustus 2018

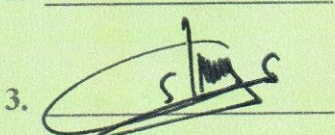
Tim Penguji

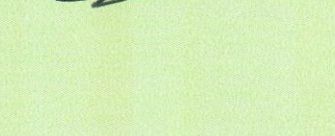
Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Ishak Aziz, M.Pd
2. Anggota : Dr. Ronni Yenes, M.Pd
3. Anggota : Sari Mariati, S.Si, M.Pd

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis ini berupa tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh *Power* Otot Lengan dan *Explosive Power* Otot Tungkai Terhadap Keterampilan *Jump Shot* Atlet Bolabasket Putra Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali pembimbing,
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini serta sanksi lainnya sesuai norma dari ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2018

Yang membuat pernyataan



Fazrin

ABSTRACT

Fazrin. 2018. "The Influence Of Arms Muscle Power and Explosive Power Leg Muscles to Jump Shot ability The Athlete Was The Sport Science Of Padang State University".

The problem in this research is the low ability jump shot that belongs to the athletes was the Sport Science of Padang State University. Therefore views the factors that affect the ability of the jump shot basketball athletes. In this case the relation is a arm muscle power and explosive power leg muscles possessed by athletes was the Sport Science of Padang State University.

This type of research is associative research aimed at studying the influence of one variable with another. Population and sample the study was the athlete was the Sport Science of Padang State University.

The results of this study are: (1) there is no influence of the arm muscle power to the jump shot ability athlete was the Sport Science of Padang State University where $r = 0.281$, $r^2 = 0.08$, and $t_h = 1.49 < t_t = 1.68$ (2) there is the influence of explosive power leg muscles to jump shot ability to the athlete was the Sport Science of Padang State University where $r = 0.766$, $r^2 = 0.59$ and $t_h = 6.567 > t_t = 1.68$. (3) there is the influence of arms muscle power and explosive power leg muscles together to the jump shot ability athletes was the Sport Science of Padang State University where $r = 0.77$, $r^2 = 0.60$, and $F_h = 23.81 > F_t = 19.46$.

Key Word : Arms Muscle Power, Explosive Power Leg Muscles, Jump Shot ability

ABSTRAK

Fazrin. 2018. “Pengaruh *Power* Otot Lengan dan *Explosive Power* Otot Tungkai Terhadap Keterampilan *Jump Shot* Atlet Bolabasket Putra Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang”. Skripsi. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *jump shot* yang dimiliki oleh atlet bolabasket Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Maka dari itu dilihat faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *jump shot* atlet bolabasket. Dalam hal ini kaitannya adalah *power* otot lengan dan *explosive power* otot tungkai yang dimiliki oleh atlet bolabasket Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian asosiatif yang bertujuan untuk mempelajari pengaruh variabel satu dengan yang lainnya. Populasi dan sampel penelitian ini adalah atlet bolabasket Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Hasil penelitian ini adalah: (1) Tidak terdapat pengaruh *power* otot lengan terhadap keterampilan *jump shot* atlet bolabasket putra Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dimana $r = 0,281$, $r^2 = 0,08$, dan $t_h = 1,49 < t_t = 1,68$. (2) Terdapat pengaruh *explosive power* otot tungkai terhadap keterampilan *jump shot* atlet bolabasket putra Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dimana $r = 0,766$, $r^2 = 0,59$ dan $t_h = 6,567 > t_t = 1,68$. (3) Terdapat pengaruh *power* otot lengan dan *explosive power* otot tungkai secara bersama-sama terhadap keterampilan *jump shot* atlet bolabasket putra Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dimana $r = 0,77$, $r^2 = 0,60$, dan $F_h = 23,81 > F_t = 19,46$.

Kata Kunci : *Power* Otot Lengan, *Explosive Power* Otot Tungkai, Keterampilan *Jump Shot*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh *Power* Otot Lengan dan *Explosive Power* Otot Tungkai Terhadap Keterampilan *Jump Shot* Atlet Bolabasket Putra Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang”**. Shalawat serta salam tidak lupa untuk Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa manusia dari zaman jahiliah ke zaman peradaban. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dari berbagai pihak, untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada semua pihak terkait yaitu:

1. Bapak Dr. Ishak Azis, M. Pd sebagai pembimbing yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan masukan yang berharga bagi penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Dr. Ronni Yenes, M.Pd dan Ibuk Sari Mariati, S.Si, M.Pd. sebagai tim penguji yang telah memberikan masukan, arahan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Dr. Umar, Ms. AIFO selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah meluangkan waktunya dan memberikan fasilitas serta membantu proses administrasi di Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Staf Pengajar Jurusan Kepeleatihan dan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis.
5. Seluruh staf administrasi Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah membantu penulis dalam pengurusan administrasi.
6. Ayahanda dan Ibunda tercinta serta semua saudara/i yang selalu berdo'a dan memberikan dukungan dengan tulus dan ikhlas kepada penulis.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib seperjuangan tempat berdiskusi dan bercengkrama selama perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP semoga sukses selalu bersama kita.

Semoga bantuan yang telah diberikan dalam proses penelitian ini mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Akhirnya, segala kekurangan dalam penelitian ini agar menjadi perhatian bagi peneliti berikutnya.

Padang, Agustus 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
 BAB II KERANGKA TEORI	
A. Kajian Teori	10
1. Hakekat Bolabasket	10
2. Hakekat <i>Jump Shot</i>	13
3. Hakekat <i>Power</i> Otot Lengan	17
4. Hakekat <i>Explosive Power</i> Otot Tungkai	22
B. Kerangka Konseptual	26
C. Hipotesis Penelitian.....	29

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	30
1. Jenis Penelitian	30
2. Tempat dan Waktu Penelitian	30
3. Jenis dan Sumber Data	30
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	31
C. Populasi dan Sampel Penelitian	32
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	33
E. Teknik Analisis Data.....	38

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	39
B. Pengujian Persyaratan Analisis	44
C. Pengujian Hipotesis.....	46
D. Pembahasan.....	49
E. Keterbatasan Penelitian.....	53

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	55
B. Saran.....	56

DAFTAR PUSTAKA	57
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	59
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi	32
2. Distribusi Data Tes <i>Power</i> Otot Lengan Atlet Bolabasket Putra Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang	39
3. Distribusi Data Tes <i>Explosive Power</i> Otot Tungkai Atlet Bolabasket Putra Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang	41
4. Distribusi Data Tes Keterampilan <i>Jump Shot</i> Atlet Bolabasket Putra Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.....	43
5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	44
6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas	45
7. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Pertama.....	46
8. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Kedua	47
9. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Ketiga	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pelaksanaan <i>Jump Shot</i>	15
2. Otot-otot lengan yang berfungsi dalam keterampilan <i>jump shot</i>	21
3. <i>Musculus Quadriceps femoris</i> dan <i>Sartorius</i>	25
4. <i>Musculus Gastrocnemius</i> dan <i>tibialis Anterior</i>	25
5. Pengaruh <i>power</i> otot lengan dan <i>explosive power</i> otot tungkai terhadap keterampilan <i>jump shot</i>	29
6. Bentuk pelaksanaan pengukuran <i>power</i> otot lengan.....	34
7. Pelaksanaan <i>vertical jump test</i>	36
8. Daerah tes keterampilan <i>jump shot</i>	37
9. Histogram Data Tes <i>Power</i> Otot Lengan Atlet Bolabasket Putra Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang	40
10. Histogram Data Tes <i>Explosive Power</i> Otot Tungkai Atlet Bolabasket Putra Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang	42
11. Histogram Data Tes Keterampilan <i>Jump Shot</i> Atlet Bolabasket Putra Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Penelitian.....	59
2. Hasil T-Score Data Penelitian.....	60
3. Hasil Uji Normalitas Data Penelitian.....	61
4. Uji Homogenitas Data Penelitian.....	64
5. Analisi Data.....	65
6. Tabel Distribusi t.....	71
7. Daftar Nilai Kritis L Uji Liliefours.....	72
8. Dokumentasi Penelitian	73

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap warga negara, tentu sangat mencintai bangsa dan tanah airnya. Salah satu bentuk rasa cinta kepada tanah air yaitu dengan mengukir prestasi dan mengharumkan nama bangsa dan negara, seperti mengharumkan nama Indonesia di kancah Internasional. Olahraga merupakan salah satu wadah untuk berprestasi dan mengharumkan nama negara. Prestasi olahraga suatu negara, dapat membuat negara tersebut dikenal dan dikagumi oleh seluruh penduduk dunia. Salah satu contoh adalah Negara Amerika Serikat. Tidak semua orang mengetahui tempat-tempat wisata yang ada di Amerika, tetapi hampir seluruh bangsa di dunia mengetahui bahwa Amerika adalah negara terkuat dalam bolabasket. Oleh sebab itulah, negara ini dikenal oleh dunia.

Tidak mudah untuk meraih suatu prestasi olahraga karena diperlukan pembinaan yang baik dan benar agar mampu menghasilkan atlet-atlet yang bisa mengharumkan nama Indonesia di dunia Internasional. Oleh karena itu, pembinaan harus dimulai dari tingkat daerah dan memiliki tahap serta jalur pembinaan yang relevan, seperti dijelaskan dalam UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 21, yang berbunyi:

“(1) Pemerintah dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan wewenang dan tanggung jawab. (2) Pembinaan dan pengembangan bagaimana dimaksud ayat 1 meliputi pengolahragaan, ketenagaan pengorganisasian, pendanaan, metode, prasarana dan saran, serta menghargai keolahragaan. (3) Pembinaan dan pengembangan keolahragaan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. (4) Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan

melalui jalur keluarga, jalur Pendidikan, dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat.”

Prestasi terbaik atlet merupakan hasil dari pembinaan yang diberikan kepada atlet melalui latihan-latihan yang terprogram dengan baik dan terarah. Pembinaan dalam olahraga adalah usaha sadar yang dilakukan secara otomatis untuk mencapai tujuan keolahragaan. Dalam pembinaan olahraga sudah jelas prestasi menjadi tujuan utama.

Salah satu olahraga yang populer di masyarakat adalah bolabasket. Bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang menarik dan menjadi cabang olahraga yang berkembang. Hal ini ditandai dengan banyaknya pertandingan yang digelar dan juga semakin bervariasinya pertandingan yang ditambahkan dengan unsur hiburan, seperti: *three x three* dan *street ball* yang menjadikan olahraga bolabasket di kalangan anak muda menjadi olahraga yang bergengsi.

Permainan bolabasket merupakan olahraga yang mengandung unsur-unsur gerakan yang kompleks dan beragam. Gerakan dalam permainan bolabasket sangat kompleks karena adanya penggabungan jalan, lari, lompat, loncat, serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan, dan lain-lain. Unsur-unsur gerak tersebut terkoordinasi secara rapi, sehingga memerlukan waktu yang cukup lama untuk menguasai teknik dasar.

Kemampuan pemain untuk menampilkan gerakan-gerakan tersebut sangat tergantung kepada penguasaan teknik-teknik dasar yang menunjang permainan ini. Menurut Fardi (1999:24), teknik-teknik dasar dalam bolabasket

dapat dikelompokkan dalam teknik melempar (*passing*), menangkap (*chatching*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), berlari (*start*), dan berhenti (*stop*).

Atlet bolabasket yang berprestasi harus ditunjang oleh kondisi fisik yang baik. Menurut Dinata (2008:35), terdapat beberapa keahlian atletik yang diperlukan untuk menjadi pemain bolabasket yang handal, yakni kecepatan, tenaga atau kekuatan, ketangkasan, dan koordinasi. Sementara itu, Brittenham (2001:1) menyatakan bahwa banyak pelatih dan pemain menyamakan atletik dengan kebugaran fisik. Merasa bugar bukan hanya penting dari sisi kesehatan. Komponen-komponen berikut sama pentingnya bagi pemain bolabasket, seperti kebugaran sistem pernafasan jantung (*Cardiorespiratory*), kekuatan otot, ketahanan otot, kelenturan, komposisi tubuh.

Dalam cabang olahraga bolabasket, satu tim bisa memenangkan pertandingan jika mengumpulkan *point* lebih banyak dari lawan. Untuk menghasilkan *point*, setiap pemain diharuskan menguasai teknik menembak (*shooting*) dengan baik. Menembak adalah unsur yang menentukan kemenangan dalam permainan. Setiap regu yang menguasai teknik bermain bolabasket, pasti akan berusaha mencari kesempatan untuk melakukan tembakan. Setiap serangan pasti akan diusahakan untuk diakhiri dengan tembakan. Semakin banyak tembakan yang masuk, semakin banyak *point* yang dihasilkan.

Dari pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa *shooting* merupakan sasaran akhir dari setiap permainan. Salah satu jenis *shooting* yang sering

digunakan dalam permainan bolabasket adalah *jump shot*. Seorang pemain yang dapat melakukan tembakan *jump shot* dengan baik merupakan ancaman yang berbahaya bagi lawan-lawannya dalam mencetak angka. *Jump shot* merupakan tembakan yang sangat efektif dan sulit dihadap oleh lawan. Teknik ini perlu dimahirkan dan dikuasai oleh para pemain. Umumnya, para penembak *jump shot* yang sudah baik baru melepaskan tembakan saat lompatan mencapai titik tertinggi (kulminasi saat berhenti di udara, saat akan turun).

Menurut Kosasih (2008:51), *jump shot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*. Ketika itu, bola dilepaskan pada titik tertinggi lompatan. Ada yang perlu diperhatikan saat melakukan *jump shot*, yakni pemain harus mulai dari lantai (*quik stance*). Lalu, melompat dan menjaga *verticality*.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa lompatan yang tinggi sangat dibutuhkan untuk melakukan *jump shot*. Untuk menghasilkan lompatan yang tinggi, tentunya memerlukan daya ledak (*explosive power*) otot tungkai yang baik. Untuk menghasilkan angka *jump shot*, tentunya bola harus masuk ke dalam keranjang. Agar setiap pemain dapat memiliki akurasi tembakan yang baik diduga membutuhkan teknik-teknik yang benar dan didukung unsur kondisi fisik, seperti *power* otot lengan, pergelangan tangan dan mental. Kuat dugaan, semua unsur kondisi fisik ini mempengaruhi akurasi tembakan, terutama *power* otot lengan.

Dengan demikian, untuk melakukan *jump shot* dengan baik dibutuhkan *explosive power* otot tungkai dan *power* otot lengan yang baik. Lompatan yang tinggi membuat pemain dapat menghindari dari hadangan lawan serta posisi ring basket lebih terlihat jelas, sehingga pemain dapat memasukkan bola dengan mudah dan *power* otot lengan yang baik dapat membuat tembakan yang lebih akurat ke dalam keranjang.

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang merupakan salah satu Fakultas dari Universitas terkemuka di Indonesia yang bertempat di Jln. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Barat, Padang. Salah satu kelebihan Fakultas ini adalah pembinaan atlet muda dalam olahraga, termasuk olahraga bolabasket. Fakultas ini telah banyak menghasilkan atlet bolabasket yang membela tim atau *clubnya* masing-masing. Namun, pembinaan bolabasket Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang masih banyak prestasi yang belum memuaskan.

Pada umumnya, atlet bolabasket Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang mengalami masalah dalam keterampilan *jump shot*. Banyak pemain yang masih belum biasa melakukan teknik *jump shot* dengan benar. Banyak juga *jump shot* yang dilakukan pemain dalam pertandingan tidak berhasil menghasilkan *point*, sehingga tim bolabasket Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sulit meraih kemenangan.

Seperti yang dijelaskan sebelumnya, banyak sekali faktor yang mempengaruhi keberhasilan suatu *jump shot*, seperti penguasaan teknik, koordinasi gerakan, *explosive power* otot tungkai, kekuatan otot lengan, daya

tahan pemain untuk melakukan gerakan tanpa rasa lelah, kecepatan reaksi untuk bergerak secara cepat merespon ransangan yang datang, *power* otot tungkai dan lain sebagainya.

Namun dalam proses latihan, peneliti melihat para pemain tidak memanfaatkan *explosive power* otot tungkai mereka untuk melakukan lompatan *jump shot*, sehingga para pemain tidak bisa mendapatkan posisi yang ideal di udara untuk melepaskan bola. *Explosive power* otot tungkai yang tidak maksimal juga mengakibatkan lompatan pemain juga menjadi rendah, sehingga dalam setiap pertandingan, *shooting-shooting* yang dilakukan umumnya dapat diblok oleh lawan. Kalaupun ada, *jump shot* yang mampu melewati hadangan lawan itupun arahnya seringkali melenceng, tidak sampai ke keranjang bahkan jauh dari sasaran.

Kemungkinan besar *shooting* yang dilakukan pemain masih belum akurat disebabkan oleh *power* otot lengan pemain yang belum terlatih dengan baik, sehingga saat melakukan tembakan yang dilepaskan dengan *jump shot* terkadang melewati keranjang, tidak sampai ke keranjang, hanya menyentuh ring dan kembali ke lapangan permainan.

Bertolak dari uraian di atas, penulis tertarik melakukan penelitian dengan mengajukan judul “Pengaruh *Power* Otot Lengan dan *Explosive Power* Otot Tungkai terhadap Keterampilan *Jump Shot* Atlet Bolabasket Putra Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, penulis melakukan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Faktor kondisi fisik.
2. *Power* otot lengan.
3. *Explosive power* otot tungkai.
4. Taktik.
5. Keterampilan *jump shot*.
6. Teknik menembak

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, masalah yang diteliti dibatasi pada:

1. *Power* otot lengan.
2. *Explosive power* otot tungkai.
3. Keterampilan *jump shot*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini, yakni:

1. Apakah terdapat pengaruh *power* otot lengan terhadap keterampilan *jump shot* atlet bolabasket putra Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang?

2. Apakah *explosive power* otot tungkai memberikan pengaruh terhadap keterampilan *jump shot* atlet bolabasket putra Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang?
3. Apakah *power* otot lengan dan *explosive power* otot tungkai secara bersama-sama memberikan pengaruh terhadap keterampilan *jump shot* atlet bolabasket putra Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui seberapa besar pengaruh *power* otot lengan terhadap keterampilan *jump shot* atlet bolabasket putra Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Mengetahui seberapa besar pengaruh *explosive power* otot tungkai terhadap keterampilan *jump shot* atlet bolabasket putra Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Mengetahui seberapa besar pengaruh *power* otot lengan dan *explosive power* otot tungkai secara bersama-sama terhadap keterampilan *jump shot* atlet bolabasket putra Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

F. Manfaat Penelitian

Dengan memperhatikan tujuan penelitian, penelitian ini diharapkan berguna:

1. Salah satu syarat bagi penulis untuk menyelesaikan studi Strata Satu (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bahan bacaan bagi mahasiswa di perpustakaan, khususnya perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Sebagai tolak ukur untuk meningkatkan kemampuan *jump shot* Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Jurusan, sebagai bahan perbandingan dan masukan bagi penelitian selanjutnya.
5. Fakultas, sebagai bahan masukan untuk menentukan arah dan kebijakan dalam usaha meningkatkan mutu Pendidikan.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab sebelumnya, maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat pengaruh *power* otot lengan terhadap keterampilan *jump shot* atlet bolabasket putra Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dimana $t_h = 1,49 < t_t = 1,68$ dan $r^2 = 0,08$, sehingga dapat disimpulkan bahwa *power* otot lengan hanya memberikan kontribusi 8% terhadap keterampilan *jump shot* atlet bolabasket Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Terdapat pengaruh *explosive power* otot tungkai terhadap keterampilan *jump shot* atlet bolabasket putra Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dimana $t_h = 6,576 > t_t = 1,68$ dan $r^2 = 0,59$, sehingga dapat disimpulkan bahwasanya *explosive power* otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 59% terhadap keterampilan *jump shot* atlet bolabasket Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Terdapat pengaruh *power* otot lengan dan *explosive power* otot tungkai secara bersama-sama terhadap keterampilan *jump shot* atlet bolabasket putra Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dimana $F_h = 23,81 > F_t = 19,46$ dan $r^2 = 0,60$.

B. Saran

1. Bagi para pelatih dan atlet bolabasket dalam melakukan latihan, khususnya pada sesi latihan peningkatan keterampilan *jump shot* dalam permainan bola basket, diharapkan memperhatikan faktor-faktor utama dan faktor pendukung yang menjadi penyebab keberhasilan *jump shot* tersebut. Hal ini telah terbukti secara nyata dalam penelitian ini bahwasanya *explosive power* otot tungkai sangat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *jump shot* atlet bolabasket Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Dalam pengembangan metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *jump shot* seorang atlet bolabasket, hendaknya selalu memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan *jump shot* tersebut. Sehingga metode latihan yang dikembangkan menjadi efektif dan efisien dalam meningkatkan keterampilan *jump shot* atlet bolabasket
3. Dalam penelitian ini dapat kita lihat secara jelas bahwasanya keterampilan *jump shot* seorang atlet bolabasket dipengaruhi oleh kondisi fisiknya. Maka dari itu diharapkan kepada pelatih bolabasket, sebelum melatih keterampilan *jump shot* hendaknya terlebih dahulu melatih berbagai macam aspek kondisi fisik yang dibutuhkan dalam pelaksanaan *jump shot*.

DAFTAR RUJUKAN

- Arifin, Zaenal. (2012). *Evaluasi Pembelajaran: Prinsip, Teknik, dan Prosedur*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- (2008). *Physical Education and Training*, Padang: FIK UNP.
- Aulia, Beni. (2010). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Teknik Tendangan Dollyo Chagi pada Atlet Taekwondo di Kabupaten Padang Pariaman (Skripsi). Padang: FIK UNP.
- Bachtiar, Syahril (2004). *Buku Ajar Tenis Lapangan*. Padang: FIK UNP.
- Bafirman. (1999). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Brittenham, Greg. (2002). *Bola Basket – Latihan Khusus Pemantapan*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Dinata, Marta. (2008). *Bola Basket – Konsep dan Teknik Bermain Bola Basket*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Fardi, Adnan. (1999). *Bola Basket Dasar*. Padang: FIK UNP.
- FIBA. (2015). *Peraturan Resmi Bola Basket 2015*. Beijing: FIBA Sentral Board.
- <https://cutbangsite.wordpress.com/2016/08/27/>. Diakses 25 Januari 2018.
- <https://learningjust4u.wordpress.com/2011/09/27/bio-kelas-8-sistemgerak-bagian-2/>. Diakses 25 Januari 2018.
- <https://www.google.co.id/search?q=teknik+jump+shoot>. Diakses 26 Oktober 2017.
- <https://www.google.co.id/search?q=vertical+jump+test>. Diakses 26 Oktober 2017.
- Kosasih, Danny. (2008). *Fundamental Basketball*. Semarang: Karangturi Media.
- Margono. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nawawi, Umar. (2007). *Anatomi Tubuh Manusia*. Padang: FIK UNP.
- Nurhasan. (1984). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: FPOK IKIP Bandung.