

**HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN DAN KELENTUKAN
PERGELANGAN TANGAN DENGAN HASIL *JUMP SHOOT*
DALAM OLAHRAGA BOLABASKET PADA
ATLET PUTRA DI KLUB BINUANG
SAKTI SIJUNJUNG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan
dan Rekreasi sebagai salah satu persyaratan
Guna memperoleh Gelar Sarjana Sains*



Oleh:

LATIF FAJRIN
89689/2007

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

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Judul : **Hubungan Antara Keseimbangan dan Kelentukan
Pergelangan Tangan Dengan Hasil *Jump Shoot* Dalam
Olahraga Bolabasket Pada Atlet Putra di Klub
Binuang Sakti Sijunjung**

Nama : Latif Fajrin

NIM/BP : 89689/2007

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Disetujui Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs.Hanif Badri
NIP. 19580502 198403 1 006

Drs. Rasyidin Kam
NIP. 19530516 198011 1 002

Mengetahui
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi

Drs.Didin Tohidin, M.Kes,AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN DAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN DENGAN HASIL *JUMP SHOOT* DALAM OLAHRAGA BOLABASKET PADA ATLET PUTRA DI CLUB BINUANG SAKTI SIJUNJUNG

Nama : Latif Fajrin
NIM/BP : 89689/2007
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs.Hanif Badri	
2. Sekretaris	: Drs. Rasyidin Kam	
3. Anggota	: Drs.Didin Tohidin, M.Kes,AIFO	
4. Anggota	: Drs. Apri Agus M.Pd	
5. Anggota	: M. Sazeli Rifki S.Si, M.Pd	

ABSTRAK

Hubungan Antara Keseimbangan dan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Hasil *Jump Shoot* Dalam Olahraga Bolabasket Pada Atlet Putra Di Klub Binuang Sakti Sijunjung

OLEH : LATIF /2011

Masalah dalam penelitian ini adalah sering gagalnya *jump shoot* yang dilakukan oleh para atlet di klub Binuang Sakti Sijunjung, hal ini disebabkan kurangnya keseimbangan dan kurangnya kelentukan pada pergelangan tangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan keseimbangan dengan hasil *jump shoot*, hubungan kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *jump shoot* dan mengetahui hubungan keseimbangan dan kelentukan pergelangan tangan secara bersama-sama dengan hasil *jump shoot*.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan atlet di klub Binuang Sakti Sijunjung yang berjumlah 108 orang. Yang dijadikan sampel kelompok umur 16-20 tahun yang berjumlah 30 orang. Dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni-Juli 2011, bertempat di lapangan basket GOR Binuang Sakti Sijunjung.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan (X_1) dengan hasil *jump shoot* (Y) ($r = 0.578$) dimana nilai korelasi ini menggambarkan kekuatan hubungan yang sederhana dan kelentukan pergelangan tangan (X_2) dengan hasil *jump shoot* (Y) ($r = 0.799$) dimana nilai korelasi ini menggambarkan kekuatan hubungan yang kuat dan juga hubungan keseimbangan (X_1) dan kelentukan pergelangan tangan (X_2) ($r = 0.618$) dimana nilai korelasi ini menggambarkan kekuatan hubungan yang kuat. Selanjutnya hubungan keseimbangan (X_1) dan kelentukan pergelangan tangan (X_2) secara bersama-sama dengan hasil *jump shoot* (Y) juga signifikan ($R : 0.920$) dimana nilai korelasi ini menggambarkan hubungan yang sangat kuat. Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan kepada para pelatih bolabasket agar lebih meningkatkan pola latihan bagi atlet sehingga hasil *jump shoot* atlet putra di klub Binuang Sakti Sijunjung dapat lebih baik lagi.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis haturkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-NYA penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul : Hubungan Antara Keseimbangan dan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Hasil *Jump Shoot* Dalam Olahraga Bolabasket Pada Atlet Putra Di Klub Binuang Sakti Sijunjung.

Tujuan penelitian ini adalah untuk memenuhi sebahagian dari persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sains pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Prodi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapat kemudahan, bantuan, dorongan yang sangat berarti dan sumbangan baik berupa materil maupun moril dari berbagai pihak yang tidak akan pernah penulis lupakan jasanya. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga atas bantuan , dukungan dan perhatiannya. Ucapan terima kasih dan penghargaan tersebut penulis tujukan kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Z. Mawardi Effendi, M,Pd sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Syahrial. B, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin M.Kes. AIFO sebagai ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Prodi Ilmu Keolahragaan sekaligus sebagai dosen penguji yang bersedia meluangkan waktu ditengah kesibukan untuk memberikan masukan yang sangat berarti terhadap pengetahuan penulis dan kesempurnaan skripsi ini.

4. Bapak Drs.Hanif Badri selaku Pembimbing I, dan Bapak Drs. Rasyidin Kam selaku Pembimbing II, yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, motivasi, perhatian dan masukan kepada penulis dalam proses penulisan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Apri Agus M.Pd dan bapak M. Sazeli Rifki S.Si, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan banyak masukan dan saran yang sangat berarti bagi kesempurnaan skripsi ini dan bagi pengetahuan penulis.
6. Seluruh staf pengajar di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Prodi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Pengurus, pelatih dan pemain di Klub Binuang Sakti Sijunjung yang telah memberikan waktu dan kesempatan serta motivasi terhadap penulis.
8. Kedua orangtua tercinta Dasril (ayah) dan Sumarnis S.Pd (ibu) yang telah memberikan banyak dukungan, semangat serta do'a yang tulus dan ikhlas untuk pendidikan penulis.
9. Semua sahabat dan teman-teman atas dukungan tak terhingga kepada penulis.
10. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dalam penyelesaian skripsi ini.

Atas semua bantuan yang telah diberikan kepada penulis, penulis doakan semoga Allah S.W.T senantiasa membalasnya dengan kebaikan yang berlipat ganda. Amin

Padang, Juli 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN LULUS SKRIPSI	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian	8
BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	9
1. Permainan Bolabasket	9
2. <i>Jump Shoot</i>	11
3. Keseimbangan	15
4. Kelentukan	17
5. Pergelangan Tangan	18

6. Menembak (<i>Shooting</i>)	21
B. Kerangka Konseptual	22
C. Hipotesis Penelitian	24
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Defenisi Operasional	27
D. Populasi	27
E. Sampel	27
F. Jenis dan Sumber Data	28
G. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	29
H. Teknik Analisis Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	36
B. Pengujian Persyaratan Analisis	40
C. Pengujian Hipotesis	42
D. Pembahasan	47
BAB V KESEIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	55
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari dewasa ini, mulai dari tingkat pelajar, mahasiswa, hingga masyarakat umum telah menampakkan antusias yang besar untuk ikut memainkan olahraga bolabasket. Bola basket adalah olahraga untuk semua orang. Walaupun bolabasket adalah olahraga yang kebanyakan dimainkan oleh anak muda dengan pemain terbanyak pria remaja, namun bolabasket dimainkan oleh pria maupun wanita dari segala usia dan ukuran tubuh bahkan oleh mereka yang cacat.

“Bola basket ditemukan pada tahun 1891 oleh Dr. James Naismith, seorang anggota pelatihan YMCA (*Young Men’s Christian Association*) di Springfield, Massachusetts (sekarang dikenal dengan Springfield collage). Naismith merancang bola basket sebagai jawaban atas tugas yang diberikan oleh Dr. Luther Gulick, Direktur Departemen Pendidikan Fisik, yang menugaskan untuk membentuk suatu permainan seperti sepak bola atau *lacrosse* yang dapat dimainkan dalam ruangan selama musim dingin. Bola basket segera menjadi terkenal dan tersebar dengan cepat oleh para lulusan sekolah pelatihan YMCA” (Hal Wissel, 1997).

Penggemar bolabasket yang berasal dari segala usia merasakan bahwa bolabasket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur dan menyehatkan. Dengan perkembangannya hingga saat ini olahraga bolabasket telah berhasil mencapai tujuan mulia dari

undang-undang No 3 tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional dalam pasal 4 Bab II yang berbunyi:

“Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan keharmonisan bangsa” (UU No 3 : 2005 : 7).

Bolabasket menurut Sodikun (1992:8) adalah “olahraga permainan yang menggunakan bola besar yang dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (di tempat maupun sambil jalan) dan tujuannya adalah memasukan bola ke *basket* (keranjang) lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari 5 pemain. Setiap regu berusaha memasukan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukan sedikit mungkin”.

Untuk dapat melakukan permainan bolabasket, seseorang harus menguasai teknik-teknik dasar bermain bolabasket dengan baik secara individu. Hal ini disebabkan karena bolabasket merupakan bukan permainan tim saja tapi juga merupakan permainan yang membutuhkan ketrampilan individual. Menurut Fardi (1999:24) “dengan teknik dasar yang baik dan benar maka efesiensi dan efektifitas gerak akan dicapai yang selanjutnya akan membuahkan keterampilan yang berkualitas. Selain itu, pe-bolabasketpun dapat dengan mudah mengkombinasikan teknik-teknik dasar ini di dalam situasi yang menunjang permainan tanpa mengalami kesulitan yang berarti”.

Menurut A. Sarumpet dkk dalam Supangat (2007) mengatakan bahwa “terdapat beberapa teknik dasar bola basket yaitu: 1) Melempar dan

menangkap (*passing* dan *catching*), 2) Menggiring (*dribbling*), 3) Menembak (*shooting*), 4) *Pivot* dan olah kaki, 5) Merayah”.

Dari kelima teknik dasar bola basket di atas unsur yang terpenting adalah menembak (*shooting*). Menembak merupakan teknik terpenting yang harus dikuasai oleh para pemain bola basket. Tujuan dalam permainan bola basket adalah untuk menciptakan tembakan yang tepat dan mendapat angka pada setiap kesempatan, karena merupakan syarat regu tersebut dinyatakan pemenang. Menurut Sodikoen (1999:36) tembakan terbagi menjadi beberapa jenis, yaitu antara lain : “Tembakan dengan satu tangan (*one handed set shoot*), tembakan dengan satu tangan sambil melompat (*jump shoot*), tembakan dengan dua tangan di depan dada (*two handed from chest set shoot*), tembakan dengan dua tangan diatas kepala (*two handed over head set shoot*), tembakan dengan melayang (*lay up shoot*)”.

Jump shoot adalah tembakan yang sangat penting penggunaannya dalam bolabasket. Menurut Sajoto (1985:22) “apabila seorang pemain mampu melakukan *jump shoot* dengan baik, maka ia akan menjadi ancaman yang berbahaya bagi lawan, setiap saat ia mampu untuk mendulang poin dengan mudah jika ia menguasai bola, sebab pemain itu bisa melakukan *jump shoot* dalam situasi apapun, seperti saat melakukan *dribble* atau saat menerima operan dalam keadaan diam dan bergerak”.

Selain dengan menguasai teknik dasar dan kemampuan melakukan *jump shoot* dalam permainan bola basket, perlu juga di butuhkan kondisi fisik yang baik untuk menunjang penguasaan permainan bola basket secara menyeluruh. Sebagaimana dikatakan Brittenham (1998:1) dalam bukunya

yang berjudul “Panduan Lengkap Latihan Pemantapan” bahwa “pada permainan bolabasket, semakin baik seorang pemain dalam melakukan *dribble*, menembak dan mengoper, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk sukses. Tetapi keahlian khusus tersebut akan menjadi terbatas oleh kondisi fisik yang lemah”.

Diperlukan kondisi fisik yang baik untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam permainan bolabasket, komponen-komponen dasar dari kondisi fisik menurut Baley dan Astrand dalam Arsil (1999) meliputi : ”Kekuatan (*Strenght*), Kecepatan (*Speed*), Kelentukan (*Fleksibility*), Kelincahan (*Agility*), Daya Tahan (*Endurance*), Daya Ledak (*Power*), Koordinasi (*Coordination*), dan Keseimbangan (*Balance*)”.

“Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan” (Harsono:1988). Kekuatan merupakan komponen paling dasar dan sangat penting dalam olahraga. Karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik, berperan untuk mencegah cedera, dan merupakan komponen dasar bagi komponen kondisi fisik lainnya.

Yang dimaksud dengan kecepatan dalam olahraga adalah gerak laju yang dihasilkan oleh kontraksi otot. Menurut Gallahue dalam Subarjah (2010) “*speed is the ability to cover a short distance in as short a period of time as possible. Speed is influence by reaction time*”. Jadi kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sangat cepat/pendek, dan kecepatan dipengaruhi oleh waktu reaksi.

“Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan perubahan arah secepat-cepatnya dalam keadaan bergerak tanpa kehilangan

keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya” (Subarjah:2010). Petedick (Harsono:1988) menjelaskan bahwa “*agility is the ability to change direction quickly and accurately while in movement without losing balance*”.

“Kelentukan adalah kemampuan melakukan gerakan persendian seluas-luasnya tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot” (Ismaryati:2006). Kelentukan berperan penting dalam segala cabang olahraga yang menuntut pergerakan sendi.

“Daya tahan terbagi menjadi dua, yaitu daya tahan otot dan daya tahan kardiorespiratori. Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi atau bekerja dalam waktu relatif lama. Sedangkan daya tahan kardiorespiratori adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah melakukan pekerjaan tersebut” (Subarjah:2010).

Harre dalam Arsil, (1999:71) menyatakan bahwa daya ledak yaitu kemampuan olahragawan untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi tinggi. Kontraksi tinggi diartikan sebagai kemampuan otot yang kuat dan cepat dalam berkontraksi. Pendapat yang senada dari Jansen dalam Arsil, (1999:72) mengemukakan “daya ledak adalah semua gerakan *explosif* yang maksimum secara langsung tergantung pada daya. Daya otot adalah sangat penting untuk menampilkan prestasi yang tinggi”.

Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Menurut Barror dalam Subarjah (2010) koordinasi adalah

kemampuan untuk memadukan berbagai macam gerakan kedalam satu atau lebih pola gerak khusus.

Menurut Harsono (1988) “keseimbangan adalah mudahnya seseorang untuk mengontrol dan mempertahankan posisi tubuh”. Dalam kegiatan olahraga terdapat dua macam keseimbangan, yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis.

Apabila dianalisis, untuk dapat melakukan *jump shoot* secara optimal, maka seluruh aspek kondisi fisik secara umum memiliki peran yang penting, namun keseimbangan dan kelentukan pergelangan tangan merupakan kondisi fisik yang berperan penting secara khusus. Keseimbangan diperlukan untuk mempertahankan posisi saat melompat dan mendarat. Kelentukan pergelangan tangan dapat mengefektifkan gerakan dan mengefisienkan tenaga saat menembak bola. Menurut Harsono dalam Supangat (2007:6) “semakin baik kelentukan seseorang maka akan menghemat energi (efisien) dalam melakukan gerakan”.

Setelah peneliti mengamati pada kegiatan-kegiatan latihan yang dilakukan dan juga setelah berdiskusi dengan beberapa pelatih di klub Binuang Sakti, salah satu klub bolabasket profesional yang berada di Muaro, Kabupaten Sijunjung, terdapat realita yang seringkali ditemukan pada saat sesi latihan, uji coba, maupun ketika pertandingan resmi. Yaitu sering gagalnya *jump shoot* yang dilakukan oleh para atlet.

Mengingat unsur-unsur kondisi fisik merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari penggunaan teknik dasar pada kegiatan olahraga secara umum, termasuk ketika melakukan *jump shoot* dalam olahraga bolabasket, karena itulah peneliti menarik kesimpulan bahwa lemahnya

unsur-unsur kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet bolabasket di klub Binuang Sakti Sijunjung sangat berhubungan erat dengan kegagalan mereka ketika melakukan *jump shoot*.

Berdasarkan realita di atas maka peneliti sangat tertarik untuk meneliti sejauh mana hubungan keseimbangan dan kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *jump shoot* pada atlet putra di klub Binuang Sakti Sijunjung.

B. Identifikasi Masalah

Suatu penelitian tentu mempunyai permasalahan yang ingin diteliti dan dicari jalan keluarnya. Berdasarkan pada latar belakang dalam penelitian ini, maka permasalahan yang akan dikaji adalah:

1. Kurangnya kekuatan (*Strenght*) ketika melakukan *jump shoot*.
2. Kurangnya kelentukan (*Fleksibility*) ketika melakukan *jump shoot*.
3. Kurangnya koordinasi (*Coordination*) ketika melakukan *jump shoot*.
4. Kurangnya keseimbangan (*Balance*) ketika melakukan *jump shoot*.
5. Kurangnya daya ledak (*Explosive Power*) ketika melakukan *jump shoot*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang ada dalam permainan bolabasket, khususnya pada faktor-faktor kondisi fisik yang berhubungan dengan *jump shoot*, sangat banyak masalah yang didapati. Dikarenakan keterbatasan waktu yang peneliti miliki, maka penelitian ini hanya menitikberatkan kepada keseimbangan, kelentukan pergelangan tangan dan *jump shoot*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan secara bersama antara keseimbangan dan kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *jump shoot*?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui hubungan antara keseimbangan dengan hasil *jump shoot*.
2. Mengetahui hubungan antara kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *jump shoot*.
3. Mengetahui hubungan secara bersama antara keseimbangan dan kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *jump shoot*.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana penuh.
2. Menambah khasanah pengetahuan tentang bola basket pada khususnya.
3. Sebagai bahan keperpustakaan bagi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai bahan pembanding dengan penelitian sebelumnya dan juga sebagai salah satu bahan referensi bagi penelitian selanjutnya.
5. Sebagai acuan bagi guru olahraga, atlet, pelatih dan pembina olahraga.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dari penelitian hubungan keseimbangan dan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *jump shoot* atlet putra di klub Binuang Sakti Sijunjung. Maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan hasil *jump shoot* untuk atlet putra dengan nilai $r = 0.578$ yang kemudian dilanjutkan dengan uji t, terlihat $t_{hitung} = 3.680 > t_{tabel} = 1.7003$. Nilai koefisien korelasi 0.578 menyatakan tingkat keeratan hubungan yang sederhana
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *jump shoot* untuk atlet putra dengan nilai $r = 0.799$ yang kemudian dilanjutkan dengan uji t, terlihat $t_{hitung} = 6.904 > t_{tabel} = 1.7003$. Nilai koefisien korelasi 0.799 menyatakan tingkat keeratan hubungan yang kuat.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kelentukan pergelangan tangan untuk atlet putra dengan nilai $r = 0.618$ yang kemudian dilanjutkan dengan uji t, terlihat $t_{hitung} = 4,084 > t_{tabel} = 1.7003$. Nilai koefisien korelasi 0.618 menyatakan tingkat keeratan hubungan yang kuat.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan kelentukan pergelangan tangan secara bersama-sama dengan hasil *jump shoot* dengan nilai koefisien korelasi ganda $R = 0.920$ dan dilanjutkan

dengan uji keberartian koefisien korelasi ganda dengan uji F yaitu $F_{hit} : 74.40 > F_{tabel} : 3.35$. Yang menyatakan keeratan hubungan yang sangat kuat.

B. Saran

1. Kepada atlet putra di klub Binuang Sakti Sijunjung agar terus berlatih demi upaya meningkatkan keseimbangan dan kelentukan pergelangan tangan untuk hasil yang lebih baik pada *jump shoot* serta tidak lupa memperhatikan dan melatih unsur-unsur kondisi fisik lainnya dengan tujuan kematangan dalam setiap teknik pada olahraga bolabasket.
2. Bagi pelatih di klub Binuang Sakti Sijunjung agar membuat program latihan khusus untuk peningkatan keseimbangan dan kelentukan pergelangan tangan, dikarenakan hubungan keseimbangan dan kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *jump shoot* sangat signifikan. Dengan tujuan agar mampu memperoleh angka dan hasil yang optimal pada setiap latihan, uji coba, bahkan pertandingan.
3. Diharapkan kepada peneliti lain agar dapat melanjutkan penelitian ini dengan melihat variabel-variabel lainnya yang berhubungan dengan peningkatan hasil *jump shoot*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arsil. 2009. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Brittenham, Greg. 1996. *Panduan Lengkap Latihan Khusus Pemantapan Bola Basket*. Bandung: Raja Grafindo Persada.
- David. 2010. *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Lay Up Shoot Dalam Olahraga Bola Basket*. Padang: Skripsi Universitas Negeri Padang.
- Fardi, Adnan. 1999. *Bola Basket Dasar*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Hadjar, Ibnu. 1996. *Dasar-dasar Metodologi*. Jakarta: Raya Grafindo Persada.
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Choaching*. Jakarta: P2LPTK.
- <http://physio.esaunggul.ac.id>: diakses 30 maret 2011.
- Iskandar. 2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Jakarta: Gaung Persada Press.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Johnson, B.L & Nelson, J.K. 1986. *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education*. New York : Macmillan Publishing Company.
- Juliantine, Tite. 2009. *Jurnal Metode Latihan Peregangan Dinamis, Statis, Pasif, dan Kontraksi-relaksasi(PNF)*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga. 2005. *Undang-Undang Keolahragaan Nasional No 3 Tahun 2005*. Yogyakarta: Pustaka Yustisia.
- Oliver, Jon. 2007. *Dasar-dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.
- Poerwadarminata. 1986. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: PN Balai Pustaka.