

**PENGARUH KEKUATAN OTOT TUNGKAI, DAYA LEDAK OTOT
LENGAN DAN MOTIVASI BERLATIH TERHADAP KEMAMPUAN
SHOOTING UNDER RING ATLET BOLA BASKET SEKOLAH
MENENGAH ATAS PEMBANGUNAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

TESIS



Oleh

**IRFAN SAPUTRA
NIM 15199071**

*Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mendapatkan gelar
Megister Pendidikan*

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA S2
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

ABSTRAK

Irfan Saputra(2019): Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan Dan Motivasi Berlatih Terhadap Kemampuan *Shooting Under Ring* Atlet Bola Basket SMA Pembangunan Universitas Negeri Padang

Berdasarkan observasi ke lapangan ditemukan masalah yaitu akhir ini prestasi Atlet bola basket putra SMA Pembangunan Universitas Negeri Padang semakin menurun. Hal ini dibuktikan belum maksimalnya *shooting under ring*. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh langsung, dan tidak langsung, Kekuatan Otot Tungkai (X_1), Daya Ledak Otot Lengan (X_2), Motivasi Berlatih (X_3) terhadap kemampuan *shooting under ring* (Y).

Populasi penelitian bola basket putra Atlet Bola Basket SMA Pembangunan Universitas Negeri Padang yang berjumlah 35 orang. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *total sampling* yaitu seluruh populasi dijadikan sampel berjumlah 35 orang. Data *shooting under ring* dikumpulkan dengan melakukan tes *shooting under ring*, Daya ledak otot lengan dengan melakukan tolakan bola medicine, selanjutnya kekuatan otot tungkai diukur dengan *leg dynamometer*, dan motivasi berlatih menggunakan kuisioner berskala Likert. Data dianalisis dengan analisis path model *trimming*

Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai koefisien jalur normal, signifikan dan linier, (1) Terdapat pengaruh langsung yang signifikan Daya Ledak Otot Lengan terhadap *Shooting under ring* Atlet Bola Basket SMA Pembangunan sebesar 16,16% (2) Terdapat pengaruh langsung yang signifikan kekuatan otot tungkai terhadap *Shooting under ring* Atlet Bola Basket SMA Pembangunan 14,44%. (3) Terdapat pengaruh langsung yang signifikan Motivasi berlatih terhadap *Shooting under ring* Atlet Bola Basket SMA Pembangunan sebesar 15,52%. (4) Terdapat pengaruh tidak langsung Daya Ledak Otot Lengan melalui motivasi berlatih terhadap *Shooting under ring* Atlet Bola Basket SMA Pembangunan sebesar 43,5%. (5) Terdapat pengaruh tidak langsung kekuatan otot tungkai melalui motivasi berlatih terhadap *Shooting under ring* Atlet Bola Basket SMA Pembangunan sebesar 7.29% .

Kata Kunci : Kemampuan *shooting under ring*, kekuatan Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan, dan Motivasi Berlatih.

ABSTRACT

Irfan Saputra(2018): Effect of Leg Muscle Strength, Arm Muscle Explosion and Motivation to Practice on Shooting Under Ring Basketball Athletes Ability in Development High School Padang State University

Based on observations to the field found a problem that is lately the achievement of male basketball athletes from the SMA State Development University of Padang has declined. This is evidenced not yet by the maximum shooting under ring. The aim of the study was to determine the direct, and indirect effects, Leg Muscle Strength (X1), Arm Muscle Explosion (X2), Practice Motivation (X3) on shooting under ring (Y) abilities.

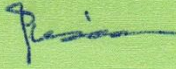
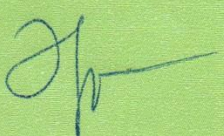
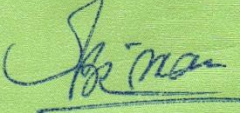
The population of men's basketball research at Basketball High School Athletes Development in Padang State University totaling 35 people. The sampling technique using total sampling is that the entire population is sampled totaling 35 people. Data under shooting is collected by carrying out a shooting under test, the strength of the arm muscles by doing medicine balls, then leg dynamometer leg strength is measured, and motivation to practice using a Likert scale questionnaire. Data is analyzed by analyzing the trimming model path

The results of data analysis show that the path coefficient values are normal, significant and linear, (1) There is a significant direct effect of Arm Muscle Strength on Shooting under ring High School Basketball Athletes Development. 16,16% (2) There is a significant direct effect of muscle strength limbs against Shooting under Basketball Basketball Athletes High School Development 14.44%. (3) There is a significant direct influence Motivation to practice on Shooting under ring Basketball High School Athletes Development at 15.52%. (4) There is an indirect influence on the Arm Muscle Strength through training motivation towards Shooting under ring Basketball High School Athletes Development at 43.5%. (5) There is an indirect effect of leg muscle strength through training motivation towards Shooting Under Ring Basketball Athletes in Senior High School Development of 7.29%

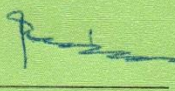
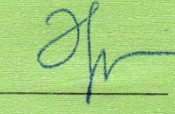
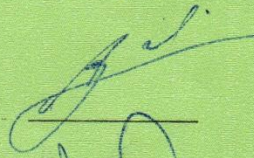
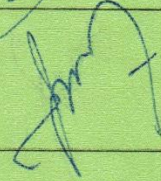
Keywords : Shooting Under Ring, Leg Muscle Strength, Arm Muscle Explosion and Motivation to Practice .

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : Irfan Saputra
NIM : 15199071

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram</u> NIP. 19570101 198403 1 001 Pembimbing I		14/02 - 2019
<u>Dr. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO</u> NIP. 19620520 198703 1 002 Pembimbing II		14/02 - 2019
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dekan, 	Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Koordinator, 	
<u>Dr. Zalfendi, M.Kes</u> NIP. 19590602 198503 1 003	<u>Dr. Bafirman HB, M.Kes., AIFO</u> NIP. 19591104 198510 1 001	

PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAH RAGA S2

No	Nama	Tanda Tangan
1.	Prof. Dr. Phil Yanuari Kiram NIP. 19570101 198403 1 004 (Ketua)	
2.	Dr. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO NIP. 19620502 198703 1 002 (Sekretaris)	
3.	Dr. Arsil, M.Pd. NIP. 19600317 198602 1 002 (Anggota)	
4.	Dr. Nurul Ihsan, M.Pd NIP. 19820515 200912 1 005 (Anggota)	

Mahasiswa

Mahasiswa : Irfan Saputra
NIM : 15199071
Tanggal Ujian : 28 Januari 2019

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

Karya tulis saya, tesis dengan judul “Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, daya Ledak Otot Lengan Dan Motivasi Berlatih Terhadap Kemampuan *Shooting Under Ring* Atlet Bola Basket SMA Pembangunan Universitas Negeri Padang” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun perguruan tinggi lainnya.

Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan Kontributor. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya, dan dicantumkan dalam daftar rujukan.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2019
Saya yang menyatakan,



Irfan Saputra
NIM 15199071

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah”*alamin*, segala puji dan rasa syukur kehadiran Allah SWT, shalawat beserta salam semoga selalu senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul **“Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan Dan Motivasi Berlatih Terhadap Kemampuan Shooting Under Ring Atlet Bola Basket Sekolah Menengah Atas Pembangunan Universitas Negeri Padang”**. Dalam tesis, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis sampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram sebagai pembimbing I dan Dr. Hendri Neldi, M. Kes., AIFO sebagai Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam menyelesaikan tesis ini.
2. Dr. Arsil, M.Pd., sebagai kontributor pertama dan Dr. Nurul Ihsan, M.Pd., sebagai kontributor kedua yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji tesis ini.
3. Bapak Dr. Bafirman, HB, M.Kes, AIFO selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan dan membantu dalam proses administrasi di Program Studi serta yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam menyelesaikan tesis ini.
4. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian.
5. Bapak Prof. Ganefri, Ph. D. selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan kesempatan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan di Universitas Negeri Padang.

6. Seluruh dosen dan petugas tata usaha di lingkungan Program Studi S2 Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membantu dan memberi petunjuk diberbagai bidang disiplin ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
7. Bapak Kepala sekolah SMA Negeri 3 Padang dan SMA Pembangunan Universitas Negeri padang yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian di sekolah yang bapak pimpin dan sekaligus terimakasih kepada Atlet Bola Basket yang ikut serta bersedia menjadi sampel penelitian.
8. Teman-teman mahasiswa Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, khususnya angkatan 2015 yang selalu memberi dukungan, semangat, dan gagasan dalam penyusunan proposal penelitian ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan motivasi dan bantuan dalam penyelesaian tesis ini.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan yang setimpal untuk segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis, baik berupa pahala dan kemuliaan di sisi-Nya. Penulis sangat menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari kesempurnan, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan saran dan kritikan dari semua pihak. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Februari 2019
Penulis



Irfan Saputra
NIM 15199071

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	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.....	5
C. Pembatasan Masalah	12
D. Perumusan Masalah	12
E. Tujuan Penelitian	13
F. Kegunaan Hasil Penelitian	14
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Hakikat Teoritik	15
1. Kemampuan	15
2. Permainan Bola Basket	16
3. Hakikat <i>Shooting</i> Bola Basket	19
4. Kekuatan Otot	30
5. Daya Ledak (Power)	32
6. Motivasi.....	42
B. Penelitian yang relevan	50
C. Kerangka Berfikir.....	55
D. Hipotesis Penelitian.....	60
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	62
B. Tempat dan Waktu Penelitian	63
C. Populasi dan Teknik pengambilan Sampel	65
D. Instrument Penelitian	67

E. Teknik Penggumpulan Data	76
F. Teknik Analisis Data.....	76
G. Hipotesis Statistika.....	80

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	83
B. Pengujian Persyaratan Analisis data	88
1. Uji Normalitas	88
2. Uji Signifikansi dan Linieritas Regresi Sederhana	90
C. Pengujian Hipotesis	92
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	97
E. Keterbatasan Penelitian	104

BAB V. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Kesimpulan	105
B. Implikasi	106
C. Saran	108

DAFTAR RUJUKAN.....	110
----------------------------	------------

DAFTAR RIWAYAT HIDUP	113
-----------------------------------	------------

LAMPIRAN.....	114
----------------------	------------

DAFTAR TABEL

Tabel

	Halaman
1. Populasi Atlet Bola Basket SMA Pembangunan UNP	66
2. Sampel Penelitian Atlet SMA Pembanguna UNP	67
3. Kisi-kisi Instrumen Motivasi Belajar.....	72
4. Distribusi <i>Shooting Under Ring</i> (Y).....	83
5. Distribusi Frekuensi <i>Kekuatan Otot Tungkai</i> (X_1)	85
6. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan (X_2)	86
7. Distribusi Frekuensi Motivasi berlatih (X_3).....	87

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Dribbling</i> bolabasket.....	17
2. <i>Passing</i> bolabasket.....	18
3. Shooting bolabasket	18
4. Struktur Otot Lengan Bawah	39
5. Kerangka Konseptual	60
6. Konstelasi jalur pengaruh antar variabel penelitian bentuk mediated path model	63
7. Alat <i>Leg Dynamometer</i>	68
8. Pelaksanaan Pengukuran Kekuatan Otot Tungkai	69
9. Pelaksanaan Pengukuran Daya Ledak Otot Lengan	70
10. Histogram <i>Shooting Under Ring</i>	84
11. Histogram Kekuatan Otot Tungkai	85
12. Histogram Daya Ledak Otot Lengan	87
13. Histogram <i>Motivasi berlatih</i>	88
14. Koefesien jalur struktur 1.....	92

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Instrument Motivasi	115
2. Hasil Uji Coba Angket Motivasi Berlatih.....	138
3. Data Hasil Uji Coba Uji Validitas Shooting Under Ring	145
4. Data Hasil Uji Coba Uji Reliabilitas Shooting Under Ring	146
5. Data Mentah Hasil Penelitian.....	151
6. Data Mentah Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Dan Lengan, Motivasi Berlatih Terhadap Kemampuan dan Shooting Under Ring	159
7. Rangkuman Deskripsi Data Variabel Penelitian.....	161
8. Penentuan Tabel Distribusi Frekuensi Kemampuan Shooting Under Ring.....	162
9. Penentuan Tabel Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan.....	163
10. Penentuan Tabel Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai.....	164
11. Penentuan Tabel Distribusi Frekuensi Motivasi Berlatih	165
12. Uji Normalitas Variabel Kekuatan Otot Tungkai (X_1)	166
13. Uji Normalitas Variabel daya Ledak Otot Lengan (X_2).....	167
14. Uji Normalitas Variabel Motivasi Berlatih (X_3)	168
15. Uji Normalitas Variabel kemampuan Shooting Under Ring (Y).....	169
16. Uji Linearitas antara Kekutan Otot Tungkai (X_1) dengan Motivasi Berlatih (X_3).....	170
17. Uji Linearitas antara Daya Ledak Otot Lengan (X_2) dengan Motivasi Berlatih (X_3).....	171
18. Uji Linearitas antara Daya Ledak Otot Lengan (X_2) dengan Kemampuan Shooting Under Ring (Y).....	172
19. Uji Linearitas antara Kekuatan Otot Tungkai (X_1) dengan Kemampuan Shooting Under Ring (Y).....	173
20. Uji Linearitas antara Motivasi Berlatih (X_3) dengan Kemampuan Shooting Under Ring (Y)	174

21. Matriks Korelasi Antar Variabel pada Substruktur 1.....	175
22. Uji Hipotesis Substruktur 1	176
23. Uji Hipotesis Substruktur 2	177
24. Tabel Nilai-Nilai <i>r Product Moment</i>	178
25. Tabel Luas Dibawah Kurva Normal	179
26. Tabel Nilai-nilai Distribusi	180
27. Tabel Nilai- Nilai Distribusi <i>t</i>	183
28. Surat Keterangan Kalibrasi Alat Penelitian	184
29. Surat Izin Uji Coba Kuisioner	185
30. Surat Permohonan Validator	186
31. Surat Izin Uji Coba Angket Penelitian	187
32. Surat Izin Penelitian	188
33. Surat Keterangan Blangko Peminjaman Alat	189
34. Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	190
35. Dokumentasi Penelitian	191

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. (Kementerian Pemuda dan Olahraga RI, 2011:3). Melihat dari pengertian olahraga di atas, jelas bahwa kegiatan olahraga yang ingin dikembangkan harus dilakukan secara sistematis, terukur dan terarah. Hal tersebut supaya dapat mendorong atlet atau untuk melakukan aktivitas olahraga yang dapat membina karakter yang lebih baik, mampu mengembangkan potensi jasmani dan rohani, serta berjiwa sosial.

Pemerintah jelas mendukung langkah untuk memajukan olahraga, terutama dalam bidang pendidikan jasmani, seperti yang tercantum dalam UU RI no.2 tahun 1989 tentang sistem pendidikan nasional pasal 1:

Pendidikan adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan latihan bagi peranannya di masa yang akan datang. Pendidikan nasional bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

Tidak hanya itu ada juga Undang-Undang Republik Indonesia no. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional yang menyatakan :

“setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk melakukan kegiatan olahraga, memperoleh pelayanan dalam kegiatan olahraga, memilih dan mengikuti jenis dan cabang yang sesuai bakat dan minatnya, memperoleh pengarahan dukungan, bimbingan, pembinaan,

pengembangan dalam keolahragaan, menjadi pelaku olahraga, serta mengembangkan industri olahraga”

Berdasarkan UU di atas, dapat ditarik kesimpulan pemerintah memberikan dukungan dan perhatian terhadap olahraga dan hak-hak warga negara untuk melakukan kegiatan olahraga. Untuk mewujudkan tujuan dari pendidikan dan bentuk dukungan pemerintah ini perlu adanya motivasi pada diri masing-masing individu.

Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani (Kementerian Pemuda dan Olahraga R1, 2011:4). Berdasarkan pengertian di atas, salah satu cabang olahraga yang masuk ke dalam olahraga pendidikan dan menjadi muatan kurikulum di sekolah, baik tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Atas (SMA), sampai Perguruan Tinggi, yaitu cabang olahraga bola basket.

Bola basket merupakan permainan dengan gerakan kompleks yaitu gabungan dari berbagai kemampuan fisik seperti jalan, lari, lompat serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan dan lain-lain. Di sisi lain seorang pemain bola basket yang baik, harus menguasai teknik-teknik dasar permainan bolabasket, seperti *dribbling* , *shooting under ring*, *pasingg*, *rebond* dan lainnya.

Permainan bola basket adalah salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha

mencegah tim lawan mencetak angka. Pertandingan dikontrol oleh wasit, petugas meja dan seorang *commissioner*, jika hadir (PERBASI, 2010). Kemenangan dalam permainan bola basket selalu ditentukan dari jumlah banyaknya bola yang masuk ke ring dihitung dengan angka. Regu yang lebih banyak memperoleh angka, maka regu itulah yang menang. Untuk membuat banyak angka atau memasukan bola ke ring dibutuhkan teknik-teknik dasar permainan bola basket yang baik (Triyono, 2003). Menurut Imam Sodikun (1992), setelah teknik dasar dikuasai perlu juga dikembangkan taktik dan strategi. Taktik dalam permainan bola basket terdiri dari 5 taktik yaitu taktik individu, taktik kelompok, taktik beregu, taktik penyerangan, dan taktik pertahanan.

Shooting under ring merupakan salah satu keterampilan paling penting dalam bola basket. Artinya bahwa *shooting under ring* merupakan salah satu unsur yang menentukan dalam kemenangan setiap pertandingan. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk melakukan tembakan atau setiap serangan selalu berakhir dengan tembakan. Oleh karena itu kemampuan ini merupakan dasar yang harus dipelajari secara baik dan benar serta ditingkatkan latihan yang dirancang secara spesifik.

Sekolah Menengah Atas Pembangunan Universitas Negeri Padang merupakan salah satu sekolah yang ternama di kota padang, baik dalam bidang akademik maupun non akademik. SMA Pembangunan merupakan salah satu sekolah yang memiliki tim Bola basket putra dan putri yang selalu aktif mengikuti pertandingan-pertandingan regional di kota padang. Berdasarkan pengamatan peneliti, tim Bola basket SMA Pembangunan memiliki prestasi dari

2011 – 2017 akan tetapi itu hanya pada atlet perempuan. Prestasi pada tim Bola basket atlet laki-laki, pada tahun 2010 – 2015 yaitu jarang mendapatkan kemenangan baik dalam tingkat sekolah maupun pada *event* Bola basket DBL (*Development Basketball League*), dari yang biasanya memperoleh juara II dan III namun kini hanya sampai babak perempat final. Jadi prestasi tim basket putra SMA semakin lama semakin menurun.

Salah satu faktor kekalahan tim bola basket Putra SMA Pembangunan ini adalah lambat dalam melakukan *shooting under ring* karena lemahnya kekuatan otot tungkai maupun daya ledak otot lengan serta motivasi, sehingga sangat jarang melakukan tembakan *shooting under ring* dilakukan oleh atlet putra tim basket SMA Pembangunan. Kondisi ketertinggalan angka yang cukup jauh, sedangkan mereka memiliki banyak kesempatan untuk melakukan *shooting under ring*, namun tidak satupun yang berani melakukan *shooting under ring*, mereka masih memaksa untuk mendribble bola di bawah keranjang, sementara tipe lawan yang dihadapi adalah pemain dengan pertahanan yang baik.

Selain itu, hasil observasi peneliti mengunjungi tim ini pada hari-hari latihan mereka, peneliti melihat bahwa metode latihan yang diberikan kepada mereka sama dengan metode-metode latihan pada umumnya, juga ada beberapa bentuk latihan yang dikembangkan. Dari observasi yang telah dilakukan peneliti melihat bahwa kurangnya kemampuan *shooting under ring* pada team bola basket putra SMA Pembangunan pada saat latihan, dan kurangnya tingkat motivasi maupun kepercayaan diri masing-masing atlet SMA Pembangunan.

Masalah yang dikemukakan tersebut tentu tidak datang dengan sendirinya dan pasti ada beberapa faktor yang menyebabkan permasalahan tersebut. Secara umum faktor tersebut terbagi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal ada di dalam individu tim tersebut. Faktor-faktor internal yaitu : seperti motivasi, keadaan tubuh, kesehatan, antropometri, tingkat intelegensi, kemampuan, bakat dan minat. Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang ada diluar individu. Faktor dari luar diri pemain yang mempengaruhi kemampuan *shooting under ring* dalam permainan Bola basket yaitu kurang memadainya sarana dan prasarana , ketersediaan bola, perhatian dari sekolah yang masih kurang serta kemampuan berlatih.

Oleh sebab itu kemampuan pelatih dalam memberikan metode latihan yang digunakan akan sangat mempengaruhi, karena pemilihan metode latihan yang tepat mampu memberikan efektifitas dalam meningkatkan kemampuan *shooting under ring*. Peneliti menganggap penting melakukan penelitian pada Atlet Bola basket Putra SMA Pembangunan dengan harapan dapat mencari jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi melalui penelitian yang direncanakan, sehingga dari penelitian ini bisa ditarik kesimpulan sebagai *antisipatif* dan *korektif* dimasa yang akan datang.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, terdapat banyak permasalahan yang dapat dijadikan fokus penelitian sehubungan dengan hasil kemampuan *shooting under ring*. Permasalahan tersebut antara lain adalah motivasi berlatih, *dribbling*, *shooting under ring*, *pasingg*, *rebond*, keadaan

tubuh, tingkat intelegensi emotional, kondisi fisik, bakat, minat, dan daya tanggap individu yang berbeda dalam menerima materi dan pengajaran.

Motivasi pada kehidupan sehari-hari baik dalam pendidikan tentu sangat diperlukan mengingat tuntutan pendidikan dan karakter sumber daya manusia yang harus dicapai. Motivasi berlatih pada Atlet cenderung tidak mendapatkan hasil yang memuaskan. Hal ini dapat dilihat dari adanya Atlet yang tidak datang saat melakukan latihan, dalam latihan yang diadakan tiga kali dalam seminggu terkadang siswa tersebut hanya datang dua kali dalam seminggu. Dengan memperbaiki motivasi berlatih yang dimiliki oleh Atlet akan mampu membantu anak menjadi sukses dalam mencapai tujuan.

Untuk mencapai kesuksesan tersebut dalam hal ini ketika melakukan tembakan *shooting under ring* Atlet tidak hanya memerlukan motivasi berlatih, tapi juga memerlukan konsentrasi yang baik, untuk merealisasikan kemampuan teknik bermain bola basket khususnya *shooting under ring*. Konsentrasi yang baik dalam melakukan tembakan *shooting under ring* dapat membantu pemain untuk mencapai apa yang akan direalisasikan. Tidak kalah penting yaitu kekuatan otot tungkai Atlet. Kekuatan otot tungkai yang bagus akan membantu Atlet agar lebih baik dengan apa yang mereka lakukan. Salah satunya dalam melakukan tembakan *shooting under ring* pada permainan bola basket.

Peranan kekuatan otot tungkai pada saat melakukan *shooting under ring* adalah atlet dapat mempertahankan atau meningkatkan kualitas lompatannya, sehingga atlet yang melakukan lompatan tersebut, bisa melakukannya dengan maksimal. Kekuatan otot tungkai berpengaruh pada saat atlet berada pada saat

posisi akhir pelaksanaan lompatan pada saat melakukan *shooting under ring*. Dimana dibutuhkan otot kekuatan yang maksimal agar *shooting under ring* tersebut telak dan memberi dorongan yang kuat pada saat melakukan lompatan. *Shooting under ring* adalah tembakan dari posisi dibawah ring basket setelah melakukan dribbel atau mendapatkan operan dari teman satu team.

Tujuan utama *shooting under ring* adalah memasukkan bola ke keranjang lawan. Untuk itu dibutuhkan kekuatan untuk menggerakkan bola dari tangan ke keranjang. Sebagaimana kita ketahui hampir seluruh pelaksanaan gerakan dalam olahraga bola basket melibatkan seluruh alat-alat gerak, baik alat gerak aktif (otot) maupun alat gerak pasif (tulang). *Shooting under ring* dalam permainan bola basket merupakan sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, siku, kelenturan pergelangan tangan dan jari-jari tangan.

Dalam pelaksanaan proses *shooting under ring* pada permainan bola basket tinggi rendahnya capaian hasil prestasi atlet pada saat melakukan *shooting under ring* ini dikarenakan pada daya ledak otot lengan atlet bola basket tersebut. Sering kali atlet kesulitan dalam memahami konsep melakukan *shooting under ring* yang baik dan benar, sehingga hasil yang didapat tidak sesuai dengan yang diharapkan baik oleh pelatih maupun atlet itu sendiri. Hasil yang tidak sesuai tersebut berdampak pada prestasi yang kurang memuaskan, sedangkan pada saat melaksanakan *shooting under ring* tersebut dipengaruhi baik dari empat faktor utama yang mempengaruhi keterampilan permainan bola basket ditinjau dari eksternal maupun internal, yaitu: (1) kondisi, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) mental.

Kondisi-kondisi psikologis tersebut sangat berpengaruh terhadap kesuksesan seseorang untuk mengerjakan dan meraih prestasi non akademik, termasuk didalam pertandingan ketika melaksanakan *shooting under ring*. Salah satunya seperti yang dijelaskan oleh Salovey & Mayer (dalam Goleman, 2015) “menggunakan istilah kecerdasan emosi untuk menggambarkan sejumlah keterampilan yang berhubungan dengan keakuratan penilaian tentang emosi diri sendiri dan orang lain, serta kemampuan mengelola perasaan untuk memotivasi, merencanakan, dan meraih tujuan kehidupan”.

Kecerdasan emosional merupakan persoalan psikologis individu, tetapi persoalan psikologis individu tidaklah berdiri sendiri, karena individu itu sendiri berada dalam lingkungan sosial. Selanjutnya Salovey dan Mayer (dalam Uno, 2005:69) mengungkapkan kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk memahami, mengaplikasikan, menyalurkan maupun mengenali perasaan, meraih dan membangkitkan perasaan untuk membantu pikiran, memahami perasaan dan maknanya, dan mengendalikan perasaan secara mendalam sehingga membantu perkembangan emosi dan intelektual.

Jadi, dapat dipahami dari penjabaran di atas untuk melaksanakan proses *shooting under ring* pada waktu pertandingan dibutuhkan motivasi dari dalam maupun dari luar yang membantu proses pelaksanaan shooting under ring dapat terjadi dengan baik sehingga mendapatkan hasil yang memuaskan. Jika motivasi ini kurang, maka atlet akan senantiasa merasa cemas untuk mencoba melakukan shooting under ring ketika dalam pertandingan sehingga tidak adanya proses yang ditujukan seperti tujuan lama pertandingan yaitu kemenangan. Ditinjau dari segi

fisiologi dan psikologi keadaan mental dan psikis atlet putra dan putri berbeda, umumnya tingkat kecemasan akan lebih tinggi dirasakan oleh atlet putri. Karena itu, dibutuhkan motivasi yang baik agar dalam pertandingan dapat meraih hasil yang memuaskan.

Selanjutnya faktor psikologi yang menjadi penunjang yaitu motivasi. Motivasi adalah salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang dalam berbuat, bertindak, atau bekerja, untuk mencapai, memperoleh atau meraih sesuatu, motivasi juga sangat berpengaruh terhadap kinerja seseorang. Menurut Syahara (2011:150) “motivasi adalah faktor yang selalu menyertai setiap tindakan atau saat pembelajaran keterampilan gerak, yaitu keinginan yang muncul dalam diri seseorang yang akan mendorong untuk melakukan dan menyelesaikan tugas gerak”.

Sarana dan prasarana sangat berperan penting oleh pemain dalam melakukan latihan agar dapat mencapai apa yang mereka harapkan. Jika sarana dan prasaran di sekolah kurang memadai maka akan susah untuk merealisasikan apa yang akan mereka capai dalam melakukan tembakan *shooting under ring*. Sarana prasarana yang memadai diduga berhubungan serta dapat terealisasinya teknik *shooting under ring* yang diinginkan.

Kemampuan kekuatan otot tungkai yang dimiliki oleh atlet menjadi faktor penyebab dalam mencapai kemampuan menembak pada permainan bolabasket. Jika tingkat kekuatan otot tungkai dan daya tanggap dalam menerima materi permainan bola basket yang dimiliki atlet kurang, maka dalam proses latihan atlet akan mengalami kesulitan untuk mengendalikan rasa takut, kecemasan, ketidak

percayaan diri. Hal ini akan merugikan atlet maupun pelatih karena kurang tercapai tujuan dari latihan yang diinginkan. Jika tingkat kekuatan otot tungkai baik maka dalam proses latihan akan berjalan dengan lebih efektif dan efisien. Dalam hal ini, atlet akan senantiasa melakukan semua tugas gerak yang diberikan pelatih tanpa memikirkan faktor kecemasan, ketakutan, dan percaya diri karena hal tersebut dapat dikendalikan oleh atlet dalam latihan bolabasket.

Selain tingkat kekuatan otot tungkai, motivasi atlet juga dapat mempengaruhi hasil permainan bola basket untuk memperoleh keterampilan bolabasket. Tanpa motivasi, atlet tidak bergairah dalam melaksanakan latihan. Dengan adanya motivasi atlet dapat latihan dengan baik sehingga hasil dapat ditingkatkan. Sedangkan motivasi atlet terhadap materi latihan bola basket merupakan dorongan dalam mengikuti latihan bolabasket. Dengan adanya motivasi atlet lebih giat dalam mengikuti kegiatan sehingga hasil bola basket dapat ditingkatkan.

Shooting under ring merupakan salah satu keterampilan paling penting. Artinya bahwa *shooting under ring* merupakan salah satu unsur yang menentukan dalam kemenangan setiap pertandingan. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk melakukan tembakan atau setiap serangan selalu berakhir dengan tembakan. Oleh karena itu kemampuan ini merupakan dasar yang harus dipelajari secara baik dan benar serta ditingkatkan latihan yang dirancang secara spesifik.

Motivasi berlatih atlet dapat mempengaruhi hasil tembakan *shooting under ring* untuk memperoleh hasil poin yang banyak. Tanpa motivasi berlatih,

peserta didik tidak bersemangat dalam melaksanakan latihan. Dengan adanya motivasi berlatih atlet dapat latihan dengan baik dan tidak ada lagi atlet yang tidak hadir dalam melaksanakan latihan tersebut.

Selain motivasi berlatih, kepercayaan diri juga dapat mempengaruhi hasil tembakan *shooting under ring*. Kurangnya kepercayaan diri pada saat melompat karena takut mengalami cedera atau penampilan teknik tidak sesuai dengan yang diharapkan, terutama apabila dibandingkan dengan kemampuan teman-temannya yang dianggap lebih mengesankan maka kepercayaan diri yang rendah akan semakin memperburuk dan membuat mereka semakin malas berlatih. Pengalaman motorik atlet merupakan salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi hasil latihan bola basket. Dengan adanya pengalaman motorik atlet yang lebih banyak akan mempermudah dalam latihan bola basket.

Pengalaman motorik atlet membuat atlet mampu mengambil keputusan yang tepat dalam proses teknik dasar bola basket. Berbeda halnya dengan atlet yang minim dengan pengalaman motorik, mereka akan mengalami kesulitan dalam teknik dasar bola basket. Hal ini menyebabkan atlet lambat dalam mengambil keputusan gerak dalam teknik bola basket. Selain itu sarana dan prasarana juga memiliki peranan yang cukup penting dalam menentukan hasil latihan bola basket. Tanpa sarana dan prasarana yang memadai pelatih dan atlet akan mengalami kesulitan dalam melaksanakan kegiatan latihan.

Dalam melakukan *shooting under ring* kekuatan otot tungkai mempunyai peranan yang sangat penting terhadap keberhasilan tembakan. Tekukan kaki akan memberikan tenaga penting untuk tembakan. Pemain yang tidak menekuk

kakinya pada saat melakukan *shooting under ring* kemungkinan besar akan gagal memasukkan bola ke keranjang karena bola tidak sampai ke keranjang.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini menghasilkan sesuatu yang baik dan dengan mempertimbangkan kemampuan, pengalaman, dan waktu yang dimiliki, penelitian ini dibatasi pada masalah untuk mengetahui pengaruh langsung, tidak langsung, dan total (kausal) dari Kekuatan otot tungkai, Daya ledak otot lengan dan Motivasi Berlatih terhadap kemampuan *shooting under ring* atlet bola basket putra SMA Pembangunan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah sesuai dengan apa yang akan diteliti adalah sebagai berikut ini.

1. Apakah kekuatan otot tungkai berpengaruh langsung terhadap kemampuan *shooting under ring* bola basket atlet SMA Pembangunan Universitas Negeri Padang ?
2. Apakah daya ledak otot lengan berpengaruh langsung terhadap kemampuan *shooting under ring* bola basket atlet SMA Pembangunan Universitas Negeri Padang?
3. Apakah motivasi berlatih berpengaruh langsung terhadap kemampuan *shooting under ring* bola basket atlet SMA Pembangunan Universitas Negeri Padang ?

4. Apakah kekuatan otot tungkai berpengaruh langsung terhadap kemampuan *shooting under ring* bola basket atlet SMA Pembangunan Universitas Negeri Padang melalui motivasi ?
5. Apakah kekuatan lengan berpengaruh langsung terhadap kemampuan *shooting under ring* bola basket atlet SMA Pembangunan Universitas Negeri Padang melalui motivasi ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah, maka tujuan penelitian yang akan dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mengungkapkan besarnya

1. Pengaruh langsung kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting under ring* bola basket atlet SMA Pembangunan Universitas Negeri Padang?
2. Pengaruh langsung daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *shooting under ring* bola basket atlet SMA Pembangunan Universitas Negeri Padang?
3. Pengaruh langsung motivasi terhadap kemampuan *shooting under ring* bola basket atlet SMA Pembangunan Universitas Negeri Padang?
4. Pengaruh tidak langsung kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting under ring* bola basket atlet SMA Pembangunan Universitas Negeri Padang melalui motivasi
5. Daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *shooting under ring* bola basket atlet SMA Pembangunan Universitas Negeri Padang melalui motivasi

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian, diharapkan dapat bermanfaat dan memberikan suatu sumbangan bagi pelatih/pembina, dan tenaga pengajar.

1. **Secara teoritis**, diharapkan dapat bermanfaat sebagai sumbangan pemikiran bagi civitas akademika dalam memperkaya disiplin ilmu, sekaligus sebagai pengembangan wawasan dalam memperluas kajian konsentrasi Pendidikan Olahraga.
2. **Secara praktis**, diharapkan dapat bermanfaat bagi beberapa pihak, di antaranya :
 - a. Sebagai bahan masukan dan pertimbangan untuk pelatih dalam pembuatan silabus latihan untuk meningkatkan teknik dasar bola basket khususnya dalam permainan bolabasket, dengan mempertimbangkan kekuatan otot tungkai, Daya ledak otot lengan, motivasi terhadap kemampuan *shooting under ring* bolabasket.
 - b. Dapat memudahkan atlet dalam meningkatkan kemampuan *shooting under ring* dalam permainan bola basket dengan mengetahui faktor-faktor yang memberikan sumbangan dan pengaruh kekuatan otot tungkai, Daya ledak otot lengan, dan motivasi.
 - c. sebagai bahan pertimbangan dan evaluasi dalam program pembinaan jangka panjang, serta pemanduan bakat untuk menumbuh kembangkan minat masyarakat, dan sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Hakikat Teori

1. Hakikat Kemampuan

Setiap manusia pada umumnya dibekali kemampuan dasar berupa kemampuan gerak. Dalam kehidupan sehari-hari kemampuan gerak sangat dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan, baik secara individu maupun kelompok. Untuk lebih menunjang setiap pekerjaan yang mempunyai karakteristik yang rumit, kemampuan gerak harus ditingkatkan. Kemampuan adalah daya atau kekuatan untuk melakukan suatu tindakan dari suatu latihan, apabila kemampuan diasah maka akan menjadikan anak tersebut terampil menjalaninya.

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), Kemampuan memiliki arti kesanggupan, kecakapan, kekuatan, (Depdiknas, 2005:707). Sedangkan menurut (Depdikbud, 1997:546) Kemampuan merupakan kesanggupan, kecakapan, kekuatan, kita berusaha dengan diri sendiri untuk melakukan sesuatu kekayaan yang dimiliki.

Berdasarkan pengertian-pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan adalah kesanggupan, kekuatan, atau kecakapan seseorang individu dalam menguasai suatu keahlian dan digunakan untuk mengerjakan beragam tugas dalam suatu pekerjaan atau latihan yang dilakukan secara kontinu.

2. Permainan Bolabasket

Permainan bola basket di Indonesia merupakan permainan yang banyak digemari dan menduduki urutan ketiga setelah permainan bola voli, tetapi dalam perkembangannya terutama dikota-kota besar, permainan bola basket bisa menduduki urutan ke dua, setelah permainan sepakbola. Hal ini karena minat dikalangan pelajar dan generasi muda, cenderung lebih menyenangi permainan bolabasket. Bahkan didalam kurikulum sekolah, permainan bola basket diajarkan di tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, bahkan di perguruan tinggi permainan bola basket masih dimainkan dan dipertandingkan. (Akros 1999: 3)

Permainan bola basket termasuk cabang olahraga permainan yang dilaksanakan secara beregu dan dikelompokkan sebagai permainan bola besar. Dalam PERBASI (1999:11) bahwa bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri atas 5 orang pemain. Tiap-tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah regu lawan memasukkan bola ke dalam keranjang sendiri atau membuat angka/score. Bola boleh dioper, digelindingkan, atau dipantulkan/di dribbling ke segala arah, sesuai dengan peraturan/ketentuan.

Permainan bola basket dilakukan dalam 4 babak, yang masing-masing babak lamanya 10 menit (4 x 10 menit). Sedangkan waktu untuk istirahat antara babak pertama dan kedua adalah 2 menit. Akan tetapi jika pada akhir permainan terdapat jumlah angka yang diperoleh kedua regu itu sama, maka

diberikan babak tambahan 5 menit sampai terdapat selisih hasil pertandingan atau angka yang didapatkan oleh kedua regu.

Permainan bola basket termasuk cabang olahraga beregu yang bertujuan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya dengan cara sportif. Setiap pemain harus dapat menguasai teknik dasar dalam permainan bola basket.

Dalam permainan olahraga bola basket dikenal beberapa teknik dasar, yaitu:

a) *Dribble* (menggiring bola)

Dribble atau menggiring bola adalah suatu usaha untuk membawa bola ke depan. Selanjutnya Vic Ambler (1990:10) menyatakan *dribble* dalam bola basket adalah membawa bola dengan cara memantul-mantulkannya.

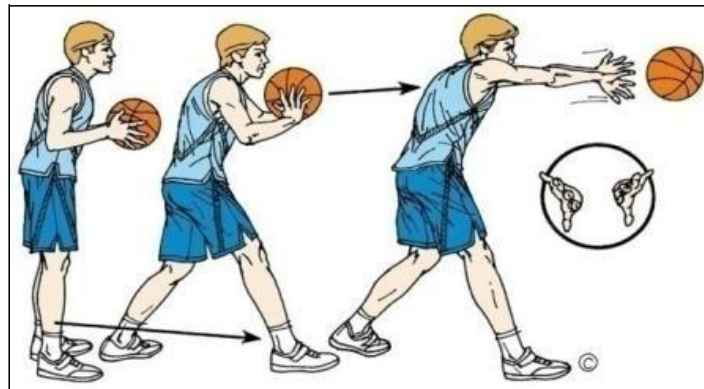


Gambar 1. *Dribbling* bolabasket
Sumber: (mari-berkawand.blogspot.com)

b) *Passing* (mengoper bola)

Passing adalah mengoper bola, dalam permainan bola basket dikenal berbagai macam jenis passing yaitu dengan dua tangan dan dengan satu tangan : operan dada (*chest pass*) , operan pantul (*bounce*

pass) ,operan pantul satu tangan (*underhand pass*), operan atas kepala (*overhead pass*). Operan dengan menggunakan satu tangan: operan jarak jauh (*baseball pass*) , operan melambung (*lob pass*), dan lemparan lompat (*The jump hand pass*).



Gambar 2. *Passing* bolabasket
 Sumber : (osaghinet.blogspot.in/2013/12/teknik-dasar-permainan-bola-basket.html?m=1)

c) *Shooting under ring* (menembak)

Shooting under ring adalah usaha memasukan bola ke dalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih poin. Dalam melakukan shooting under ring ini dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu dengan shooting under ring dengan dua tangan serta shooting under ring dengan satu tangan. Cara lain untuk shooting under ring adalah dengan *lay-up* yaitu usaha memasukan bola kedalam ring dengan dua langkah dan meloncat agar dapat meraih point, *lay-up* disebut juga dengan tembakan melayang.



Gambar 3. Shooting bolabasket
Sumber : (Danny Kosasih, 2008:51)

Jadi permainan bola basket adalah permainan yang biasa dimainkan baik di dalam sekolahan sebagai bagian dari kurikulum sekolah maupun diluar sekolah sebagai olahraga prestasi karena dipertandingkan yang dimainkan oleh masing-masing dua tim, terdiri dari lima orang dan masing-masing tim saling berlomba menyerang dan memasukan bola ke dalam keranjang untuk mencetak poin sebanyak-banyaknya dengan kemampuan individu dan kelompok yang dimiliki, serta setiap individu harus menguasai teknik dasar permainan bola basket seperti: *dribble*, *passing* dan *shooting under ring*. Apabila teknik dasar tersebut telah dikuasai dengan baik oleh seorang pemain, maka pemain akan dapat bermain bola basket dengan baik.

3. Hakikat *Shooting* Bola Basket

Keahlian dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain bola basket adalah *shooting*, karena tujuan permainan bola basket adalah memasukan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan tidak membuat skor. Untuk itu teknik dasar *shooting* merupakan teknik dasar yang penting, meskipun tidak meninggalkan teknik dasar lain. Oleh karena itu

teknik *shooting* merupakan hal yang terpenting, karena kemenangan regu dalam suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah skor yang dibuat. Ada tujuh teknik dasar dalam *shooting*, sesuai dengan yang dikatakan Akros Abidin (1999: 59), secara umum teknik dasar *shooting* itu ada tujuh jenis yaitu : (1) Tembakan satu tangan (*One-hand Set Shoot*), (2) Tembakan bebas (*Free Throw*), (3) Tembakan sambil melompat (*Jump Shoot*), (4) Tembakan tiga angka (*Three point Shoot*), (5) Tembakan mengait (*Hook Shoot*), (6) *Lay Up Shoot*, (7) *Runeer* (*layup* yang diperpanjang)

a) *Shooting* dengan satu tangan (*One hand Set Shoot*)

Tembakan satu tangan sering dilakukan oleh setiap pemain, untuk melakukan *shooting* satu tangan pada dasarnya tekniknya sama seperti yang digunakan pada tembakan bebas, termasuk pandangan, keseimbangan, posisi tangan, pengaturan siku, irama tembakan dan pelaksanaannya. Untuk tembakan dengan jarak yang dekat memerlukan kelentukan pergelangan tangan dan jari memberikan dorongan yang lebih kuat, sedangkan pada *shooting* jarak jauh memerlukan dorongan dari kedua kaki, punggung dan bahu.

b) Tembakan bebas (*Free Throw*)

Dalam tembakan bebas memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasi dan keyakinan. Langkah yang penting sebelum mengawali tembakan bebas adalah menghilangkan semua gangguan pada pikiran dan pusatkan perhatian pada ring basket.

c) *Shooting* sambil melompat (*Jump Shoot*)

Teknik *shooting* sambil melompat sering digunakan dibandingkan tembakan lainnya. Tembakan ini sulit dihalangi karena dilakukan pada titik tertinggi lompatan. Saat melakukan *jump shoot* (tembakan melompat), melompatlah dengan lutut menekuk, lontarkan tubuh dengan kedua kaki, dan luruskan kaki. Di puncak lompatan, lecutkan pergelangan tangan menembak langsung ke arah ring. Lecutan pergelangan tangan akan menyebabkan bola terlempar dengan *backspin* (putaran pelintir), saat bola terlepas dari telapak jari-jari menuju sasaran. Lakukan tembakan tinggi melengkung. Pastikan untuk selalu menindaklanjuti tembakan dengan mempertahankan posisi pergelangan tangan, dan lengan yang melakukan tembakan sama seperti ketika melakukan tembakan sampai bola mencapai ring basket.

d) Tembakan tiga angka (*Three point Shoot*)

Pada umumnya *three point Shoot* dilakukan sambil melakukan gerakan lompatan, baik dilakukan dengan satu tangan maupun dengan menggunakan dua tangan. Sebelum melakukan tembakan ini biasanya lutut sedikit ditekuk dan siap untuk mendorong kedua kaki keatas dan setelah melompat tinggi, lepaskan bola yang telah dikendalikan oleh jari-jari tangan.

e) Tembakan mengait (*Hook Shoot*)

Keunggulan dari *hook shoot* adalah susah untuk dihalangi baik oleh pihak lawan yang tinggi. *Hook shoot* hanya dilakukan apabila sipenembak dekat dengan ring basket yang berjarak antara 3 sampai 4 meter. Tembakan

hook shoot yang luput sebaiknya dianggap sebagai operan pada diri sendiri. Lawan yang berusaha menghalangi *hook shoot* tidak akan berada di luar lingkaran, karena ia akan tetap berusaha keras untuk menghalangi lawan.

f) *Lay Up Shoot*

Tembakan *lay up* dilakukan dengan ring basket, setelah menggiring bola. Untuk melakukan lompatan yang tinggi dalam gerakan *lay up*, maka dibutuhkan kecepatan pada tiga atau empat langkah terakhir. Sangatlah penting untuk menjaga agar kepala tetap tegak sewaktu akan dan selama melakukan tembakan. Bola harus dilemparkan dekat kepapan dengan pergelangan tangan dan jari. Dan seharusnya menyentuh papan terlebih dahulu baru masuk ke dalam ring. Ini lebih baik daripada langsung ditembakkan ke ring agar bola lebih mudah untuk masuk kedalam ring.

g) *Runner (lay up yang diperpanjang)*

Tembakan *lay up* yang diperpanjang digunakan jauh dari ring basket. Tembakan *runner* dilakukan seperti *lay up*, kecuali ancang-ancang melompat agak jauh dari ring basket.

h) *Shooting under ring*

Shooting under ring sering digunakan ketika pemain penyerang yang berada di dekat ring menerima sebuah umpan, merebut bola dari *rebound*, atau melakukan *dribble-drive* ke arah ring basket (Jon Oliver, 2007:18). Sedangkan menurut Nuril Ahmadi *Shooting under ring* adalah tembakan dari posisi di bawah ring basket setelah melakukan dribbel atau mendapatkan operan (2007:29). *Shooting under ring* merupakan salah satu

teknik dasar dalam bola basket yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain karena teknik ini sangat mendukung terhadap teknik yang lain seperti *lay up shoot*, agar pemain dapat melakukan gerakan *lay up* dengan baik, maka harus menguasai teknik *under ring* dengan baik yang biasanya dilakukan dari sudut 45 derajat dari setiap arah keranjang.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *shooting under ring* adalah tembakan yang digunakan oleh pemain penyerang yang berada di dekat atau di bawah ring basket.

a. Komponen Pendukung Keberhasilan *Shooting Under Ring*

Dalam melakukan *shooting under ring* komponen fisik sangat berperan sebagai berhasilnya seseorang melakukan *shooting under ring*. Seperti yang dijelaskan Akros Abidin (1999:71) “setiap unsur-unsur gerakan dapat memberikan kontribusi terhadap keterampilan gerak, karena seseorang yang memiliki keterampilan gerak adalah orang yang mampu melakukan gerak secara efisien dan benar secara mekanis”. Selanjutnya Akros Abidin (1999 : 72) menjelaskan 8 komponen fisik yang dapat menunjang meningkatnya prestasi seorang pemain dalam bermain bolabasket. Delapan komponen tersebut yaitu: (1) daya tahan (*endurance*), (2) stamina, (3) kelentukan (*flexibility*), (4) kekuatan (*strength*), (5) daya ledak (*power*), (6) kelincahan (*agility*), (7) kecepatan (*speed*), dan (8) koordinasi.

Dari komponen-komponen yang disebutkan diatas dapat dianalisis menjadi komponen pendukung keberhasilan seseorang dalam melakukan *shooting under ring*. Secara garis besar komponen fisik pendukung

shooting under ring yang dimaksud dapat diuraikan menjadi beberapa unsur, diantaranya :

a) *Kelentukan (Flexibility)*

Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi dan gerakan kelentukan dipengaruhi oleh elastis tidaknya otot-otot tendon dan ligamen. Dalam melakukan *shooting under ring* kelentukan pergelangan tangan dan jari tangan menjadi sangat vital agar dapat melecutkan bola seperti bola *backspin*.

b) *Kekuatan*

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Sedangkan menurut Hartmann bahwa kekuatan adalah kapasitas seseorang dalam menggunakan aktivitas otot untuk melawan atau mengatasi tenaga/daya yang datang dari luar dirinya. Untuk anak tingkat SMA kekuatan otot lengan menjadi salah satu faktor keberhasilan dalam melakukan *shooting under ring*. Hal ini dikarenakan postur tubuh yang masih pendek ditambah dengan bola basket yang cukup berat menjadikan saat melakukan *shooting under ring* harus memerlukan kekuatan otot lengan yang cukup banyak. Perlu diketahui juga saat posisi penembak jauh dari ring basket tentu kekuatan yang dibutuhkan lebih banyak dibandingkan dengan posisi yang dekat dengan ring basket.

c) *Koordinasi*

Koordinasi adalah sesuatu kemampuan gerak yang sangat kompleks dan erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya

tahan, kelentukan, dan kesegaran jasmani. Saat melakukan *shooting under ring* koordinasi antara kekuatan, kelentukan dan pandangan mata akan berpengaruh terhadap ketepatan bola yang ditembakkan. Sedangkan menurut Hal Wissel (2000: 46), komponen yang mendukung keberhasilan tembakan dan yang perlu diperhatikan secara umum pada saat melaksanakan tembakan adalah :

d) Pandangan (*Sight*)

Pusatkan mata anda pada ring, tunjukan hanya pada sisi muka lingkaran untuk semua jenis tembakan kecuali untuk tembakan pantulan (*bankshoot*). Gunakan tembakan samping jika anda pada sisi 45 derajat dari papan ring. Sudut 45 derajat ini terbentuk dari jarak antara kotak dan tanda ditengah line. Jarak sudut sisi yang disebut *45-degree funnel* melebar ketika anda bergerak keluar. Untuk tembakan sisi, tunjukan pada puncak dekat sudut kotak pada papan ring. Pandangan sasaran anda secepatnya dan jagalah mata terfokus padanya hingga bola mencapai sasaran. Mata anda jangan mengikuti gerakan bola atau tangan penjaga. Konsentrasi pada target mengurangi gangguan, seperti teriakan, lambaian handuk, tangan lawan, atau pelanggaran keras.

e) Keseimbangan (*Balance*)

Berada dalam keseimbangan memberikan anda tenaga dan kontrol irama tembakan anda. Basis anda, atau posisi kaki adalah dasar keseimbangan, dan menjaga kepala anda segaris kaki (basis) sebagai kontrol keseimbangan. Rentangkan kaki anda selebar bahu dan

arahkan jari ke depan. Kaki pada sisi tangan yang menembak harus di depan (kaki kanan untuk tembakan tangan kanan). Jari kaki yang di belakang harus sejajar dengan tumit dari kaki yang menembak (*toe-to-heel relationship*). Ini akan memberikan tenaga penting untuk tembakan anda. Pemain pemula dan yang sudah kecapi sering melempar bola dari belakang kepala atau sehingga melakukan kesalahan. Kepala harus segaris pinggang dan kaki. Kepala mengontrol kaki dan harus sedikit lebih maju ke depan membuat garis menanjak antara bahu dan tubuh bagian atas dengan ring.

f) Posisi Tangan

Untuk menembak adalah penting dalam menempatkan bola pada tangan tepat dibelakang bola dan juga penting menempatkan tangan yang tidak menembak di bawah bola sebagai penjaga keseimbangan. Posisi ini disebut block and tuck. Selanjutnya tangan menembak secara langsung di belakang bola, jari telunjuk pada titik tengah kemudian bola melepas pada jari telunjuk tepat berada di kutub atau tanda lain pada bagian tengah bola, agar kontrol dan sentuhan ujung jari yang sudah terbangun dapat menghasilkan lemparan yang lembut tapi tepat.

g) Pensejajaran Siku Dalam

Posisi lengan yang baik saat akan melakukan tembakan adalah berbentuk L atau siku membentuk sudut 90 derajat. Posisi bola di depan dan di atas bahu untuk menembak, antara telinga dan bahu, siku-siku berada di dalam dan pada saat menembak siku harus tetap

terjaga, bola sejajar dengan ring dan selanjutnya posisi tangan berada di belakang bola dan siku digerakkan ke arah dalam.

h) Irama Menembak

Menembak adalah sinkronisasi antara kaki, siku tembak, kelenturan pergelangan, dan jari tangan. Tembakan boleh dengan halus, bersamaan dengan gerakan mengangkat yang ritmis. Kekuatan inti dan ritme tembakan berasal dari gerakan naik turun kaki. Untuk menunjang seorang pemain agar dapat meningkatkan prestasi dalam bermain bola basket dan melakukan *shooting under ring* agar berhasil maka ada 8 komponen fisik yang mendukung seorang pemain agar dapat melakukan shooting under ring dengan baik yaitu: 1. daya tahan (*endurance*), 2. Stamina, 3. kelenturan (*flexibility*), 4. kekuatan (*strength*), 5. daya ledak (*power*), 6. kelincahan (*agility*), 7. kecepatan (*speed*), dan 8. koordinasi. Selain itu komponen yang mendukung keberhasilan shooting under ring adalah 1. pandangan (*sight*), 2. keseimbangan (*balance*), 3. posisi tangan 4. pensejajaran siku, dan 5. irama menembak.

Jadi dalam melakukan *shooting under ring* supaya dapat berhasil dengan baik, diperlukan komponen fisik untuk dapat melatih keterampilan dalam melakukan *shooting under ring*. Tentunya dari beberapa komponen pendukung *shooting under ring* tersebut harus dikuasai dan dilatih dengan baik, karena dalam permainan bola basket tujuan utamanya adalah memasukan bola sebanyak mungkin ke *ring*

lawan dengan salah satu cara menggunakan *shooting under ring* agar suatu regu bisa memenangkan suatu pertandingan.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi *shooting under ring*

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002 : 32) ada 5 faktor yang mempengaruhi keberhasilan *shooting under ring* yaitu :

a) Jarak

Melakukan *shooting under ring* dengan jarak yang lebih dekat dengan ring akan menjadi mudah untuk memasukan bolanya karena akurasi dalam melakukan *shooting under ring* menjadi lebih tepat. Akan tetapi melakukan *shooting under ring* tepat di bawah ring menjadi sangat sulit untuk dilakukan karena bola harus masuk melalui sisi atas ring, maka lakukan dengan jarak sedekat mungkin agar bola masuk.

b) Mobilitas

Melakukan *shooting under ring* dengan sikap berhenti (diam) lebih mudah dilakukan dibanding dengan sikap berlari atau memutar. Dengan sikap berhenti penembak dapat fokus terhadap sasaran. Hal tersebut disebabkan juga karena dasar teknik *shooting under ring* yang dimiliki belum baik, serta kebiasaan yang dilakukan pada saat berlatih.

c) Sikap Penembak

Sikap menghadap, menyerong atau membelakangi ring basket mempengaruhi sulit atau mudahnya penembak. *Shooting under ring* dengan sikap menghadap ke ring basket lebih mudah untuk dilakukan

dibandingkan dengan membelakangi ring basket. Saat membelakangi ring basket pemain tidak mengetahui dimana letak ring sesungguhnya dan untuk bisa melakukannya pemain perlu melakukan latihan agar menjadi terbiasa.

d) Ulangan Tembakan

Ulangan tembakan atau jumlah kesempatan yang diperoleh penembak untuk melakukan *shooting under ring*, semakin sedikit mendapat jumlah kesempatan *shooting under ring* maka semakin sulit untuk memperoleh keberhasilan penembak. Saat melakukan *shooting under ring* belum berhasil masuk maka pemain akan melakukan koreksi kesalahan *shooting under ring* pada dirinya dan saat penembak melakukan *shooting under ring* berikutnya bisa menjadi benar.

e) Situasi dan Suasana

Faktor situasi dan suasana fisik serta psikis menjadi persoalan yang penting bagi semua pemain. Saat kondisi letih atau lelah akan berpengaruh dalam permainan, karena faktor fisik adalah faktor yang paling penting dalam semua olahraga. Faktor kawan dan lawan juga berpengaruh terhadap pemain untuk melakukan tembakan seperti saat kawan tidak bisa diajak kerjasama dan lawan yang sangat tangguh dalam bertahan, sehingga mempengaruhi penembak dalam melakukan tugasnya untuk dalam menghasilkan tembakan yang baik.

Selain itu permainan basket adalah permainan mental, disamping beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan shooting under ring seperti : 1. Jarak, 2. Mobilitas, 3. Sikap penembak, 4. Ulangan tembakan dan 5. Situasi dan suasana meningkatkan ketahanan mental adalah kunci untuk meningkatkan prestasi pada semua lini keahlian dasar termasuk menembak. Mampu menembak di bawah tekanan membedakan penembak terbaik dari yang terbaik.

Menurut Akros Abidin (1999: 72) “hubungan langsung antara percaya diri dalam menembak adalah faktor yang paling konsisten yang kita kenal pada penembak-penembak handal, penembak yang percaya diri mengontrol pikiran, perasaan, dan teknik menembaknya”. Sedangkan menurut Wissel (2000: 46) “ketika pemain melakukan menembak dengan satu tangan sangatlah penting mereka menjaga mata mereka pada target, dengan kaki selebar bahu, dan lutut sedikit ditekuk. Tangan non *shooting* harus di bawah bola dan tangan penembak di belakang bola, dengan siku terselip masuk, dan bola harus diposisikan diantara telinga dan bahu.

4. Kekuatan Otot

Kekuatan atau *strength* adalah suatu komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu (Sajoto, 1988:58). Menurut Harsono (1988:176) kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tagangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan otot tungkai yang

dimaksud penulis yaitu kemampuan otot tungkai dalam mempergunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Kekuatan otot tungkai disini yaitu kemampuan seseorang dalam menggunakan sekelompok otot untuk melakukan gerakan menumpu dan menolak dalam *shooting under ring*.

a. Otot Tungkai

Heri (2006;160-170) menyatakan Peranan Kekuatan Otot Tungkai pada loncat Selain kecepatan pada saat melakukan awalan, juga ternyata kekuatan pada saat melakukan tolakan sangatlah diperlukan. menyatakan bahwa kekuatan adalah tenaga yang dipakai untuk mengubah keadaan gerak atau bentuk suatu benda. Cara otot berkontraksi untuk menghasilkan kekuatan sangat dipengaruhi oleh kemampuan otot yang akan menentukan macam gerakan yang dihasilkan.

Callixtus (2012:1-8) menyatakan bahwa tembakan bebas merupakan tembakan yang dilakukan secara khusus di tempat yang ditetapkan yaitu daerah tembakan bebas yang jaraknya dengan ring atau sasaran kurang lebih 4,25 m. Karena jaraknya yang tetap maka diperlukan koordinasi kekuatan untuk memberikan tembakan secara tepat. Para pemain yang semakin lentuk pergelangan tangannya tidak ada jaminan hasil tembakan bebas lebih baik, demikian juga dengan pemain yang kurang lentuk. Saat melakukan lemparan sangat diperlukan koordinasi kekuatan lengan dan kelentukan, namun setiap pemain memiliki cara yang berbeda-beda dalam melakukan tembakan.

Dalam melakukan *shooting under ring* kekuatan otot tungkai mempunyai peranan yang sangat penting terhadap keberhasilan

tembakan. Tekukan kaki akan memberikan tenaga penting untuk tembakan. Pemain yang tidak menekuk kakinya pada saat melakukan *shooting under ring* kemungkinan besar akan gagal memasukkan bola ke keranjang karena bola tidak sampai ke keranjang (Wissel, 2000:46). Dengan menekuk kaki di samping untuk keseimbangan juga akan memberikan kekuatan yang besar untuk memindahkan bola dari tangan sampai ke keranjang basket.

5. Daya Ledak (*Power*)

a. Pengertian daya Ledak

Telah diketahui bahwa betapa pentingnya kekuatan bagi hampir semua cabang olahraga. Oleh karena itu latihan *strength* harus senantiasa masuk dalam program latihan kondisi fisik untuk pemain. Namun apakah kekuatan sudah cukup bagi pemain untuk meningkatkan prestasinya, jawabannya tentu belum cukup karena orang yang memiliki kekuatan saja atau yang kuat ototnya belum cukup dengan sendirinya akan berprestasi tinggi apabila tidak mempunyai otot-otot yang cepat. Oleh karena itu pemain tidak hanya sekedar berlatih untuk meningkatkan kekuatannya saja, akan tetapi kekuatan tersebut haruslah ditingkatkan menjadi daya ledak (*power*).

Daya ledak diperlukan hampir disemua cabang olahraga, oleh karena itu di dalam daya ledak terdapat unsur fisik yaitu kekuatan dan kecepatan. Harsono (2001: 200) mengemukakan bahwa daya ledak adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam

waktu yang sangat cepat. Menurut Wahjoedi (2000: 61) menyatakan, “Daya ledak (*power*) adalah kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau kelompok otot untuk bekerja secara eksplosif”. Selanjutnya Sajoto (1995: 8) mengemukakan bahwa *power* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.

Daya ledak merupakan suatu unsur di antara unsur-unsur komponen kondisi fisik, yaitu kemampuan biomotorik manusia yang dapat ditingkatkan sampai batas-batas tertentu dengan melakukan latihan-latihan tertentu yang sesuai. Daya ledak ini harus ditunjukkan oleh perpindahan tubuh (dalam tendangan jauh) atau benda (peluru yang ditolakkan) melintasi udara, otot-otot harus mengeluarkan kekuatan dengan kecepatan yang tinggi, agar dapat membawa tubuh atau objek pada saat pelaksanaan gerak untuk dapat mencapai suatu jarak.

Suharno HP (1984:11) menyatakan bahwa daya ledak atau *explosive power* adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya atau sesingkat-singkatnya. Secara umum pengertian daya ledak adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh.

Bertolak dari pengertian daya ledak yang dikemukakan tersebut, tampak bahwa perpaduan antara kekuatan dan kecepatan yang akan menghasilkan tenaga (*force*) yang dapat digerakkan dalam waktu

singkat. Oleh sebab itu daya ledak dapat juga dikatakan sebagai kerja yang dilakukan dalam waktu yang singkat secara fungsional terhadap hubungan antara daya, energi dan kerja. Energi atau tenaga adalah kemampuan melakukan kerja, dan kerja adalah pemakaian *force* melewati jarak tertentu. Untuk dapat menolak sejauh mungkin, dua komponen utama yaitu kecepatan dan kekuatan yang tentunya akan terpadu menjadi daya ledak. Daya ledak tungkai akan menunjang kegiatan dalam melakukan *jump shoot* dan *shooting* pada bola basket.

b. Metode Pengukuran Daya Ledak (*Power*)

Ada banyak metode yang biasa digunakan untuk mengukur daya ledak. Beberapa di antaranya adalah:

1) *Vertical Jump*

Vertical jump (lompat tegak tanpa awalan) adalah suatu bentuk latihan kesegaran jasmani. Kegiatan lompat tegak tanpa awalan ialah melompat setinggi-tingginya yang dilakukan tiga kali lompatan (Rudi Karwijanto, 2004: 7). Dalam latihan *vertical jump* atlet ditugaskan untuk melompat sekuat-kuatnya dalam hitungan 3 kali.

Menurut pendapat Johnson dan Nielson yang disadur oleh Sadoso bahwa *vertical jump* (lompat tegak tanpa awalan) adalah bertujuan untuk mengukur kekuatan kaki dalam melompat dengan cara lompat tegak kuat. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *vertical jump* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan loncatan lurus ke depan (ke bawah, ke atas) tidak menggunakan awalan dengan ketinggian maksimal yang dapat dilompati dan menyentuh skala

pengukur dengan 3 kali lompatan yang telah disesuaikan yang bertujuan untuk mengukur kekuatan eksplosif kaki dan ketinggian lompatan.

2) *Medicine Ball*

Sejarah mencatat bahwa *medicine ball* sudah ada sejak 3.000 tahun lalu, ketika pegulat dari Negeri Persia membuat *medicine ball* dari kantung yang diisi dengan pasir. Di jaman Yunani kuno, seorang pakar ilmu kesehatan bernama Hippocrates membuat media latihan yang sama dengan menggunakan kulit binatang yang diisi dengan pasir.

Hippocrates menggunakan media ini sebagai alat bantu terapi para atlet Yunani yang mengalami cedera, yakni dengan cara dilempar ke depan dan ke belakang secara bergantian. Memasuki abad ke-19 keberadaan bola latihan yang satu ini kian populer. Tidak lagi menjadi bola biasa yang digunakan untuk rehabilitasi cedera, tetapi juga difungsikan sebagai media latihan praktis untuk meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, dan kebugaran tubuh secara keseluruhan. *Medicine ball* ialah suatu alat semacam bola yang mengandung pengertian sebagai berikut; suatu alat semacam bola yang dipergunakan dalam latihan.

Khusus dalam latihan pada cabang olahraga bola basket dijelaskan oleh Agus Budiarto (1989) bahwa “*medicine ball* sebagai suatu alat semacam bola yang dapat membantu meningkatkan kekuatan lengan, *throw* adalah gerakan melempar yang dimulai dari belakang kepala ke

atas depan”. Pengertian latihan *medicine ball* dalam permainan bola basket khususnya *three point shooting* merupakan suatu bentuk latihan yang terdiri atas rangkaian gerakan melempar bola *medicine* yang dimulai dari belakang kepala ke atas.

3) *Standing Broad Jump*

Tes ini juga bertujuan untuk mengukur power tungkai seseorang. Untuk melakukan tes ini, diperlukan meteran dan lantai yang tidak licin. Tes ini disebut juga dengan tes lompat jauh tanpa awalan hal ini dikarenakan ketika melakukan tes ini, testi tidak diperkenankan melakukan awalan. Pada saat melakukan, testi berdiri di belakang garis batas, kaki sejajar, lutut ditekuk, tangan di belakang badan. Kemudian testi mengayun tangan dan melompat sejauh mungkin ke depan dan kemudian mendarat dengan kedua kaki bersama-sama.

c. Daya Ledak Otot (*Muscular Power*)

Kemampuan daya ledak otot atau yang biasa disebut *power*, ini sangat dipengaruhi oleh dua unsur komponen kondisi fisik lainnya yaitu kekuatan otot dan kecepatan. Kedua komponen kondisi fisik ini tidak dapat dipisahkan karena pada prinsip kerjanya kedua komponen kondisi fisik ini bekerja bersama untuk menghasilkan kemampuan daya ledak otot (*power*), dan dasar dari pembentukan *power* ini adalah kekuatan, maka sebelum melatih kondisi fisik *power* haruslah terlebih dahulu dilatih kekuatan. Daya ledak otot atau *muscular power* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya (Sajoto,1995: 58).

Daya ledak diperlukan semua cabang olahraga tidak terkecuali cabang olahraga bola basket, karena selain kekuatan terdapat pula kecepatan.

Latihan yang diberikan kepada atlet untuk meningkatkan daya ledak tidak hanya faktor beban saja tetapi harus memperhatikan faktor kecepatan kontraksinya. Dengan demikian daya ledak merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan untuk *performance* seorang atlet. *Power* merupakan komponen yang banyak dibutuhkan dalam unjuk kerja terutama pada unjuk kerja yang bersifat daya ledak otot (*explosive*). Dalam olahraga bola basket, aplikasi *power* mempunyai pengaruh besar pada saat melakukan *shooting* dan *jump shoot*.

d. Daya Ledak Otot Lengan

Otot-otot yang tidak terlatih karena suatu sebab, misalnya karena suatu kecelakaan, akan menjadi lemah karena serabutnya mengecil (*atrofi*), dan jika hal ini dibiarkan dapat menyebabkan kelumpuhan otot. Disamping itu di dalam masalah kesegaran kekuatan otot ini, ada hal yang perlu diketahui adalah tentang kesegaran daya tahan otot, yaitu suatu kemampuan otot atau kelompok otot di dalam melakukan kerja terus menerus dan berulang kali, dengan kekuatan submaksimal dalam waktu yang cukup lama. Menurut (Rusli Lutan,dkk 2000 : 66) kekuatan dirinci menjadi tiga bagian yaitu : kekuatan maksimum, kekuatan elastis, dan daya tahan kekuatan.

- 1) Kekuatan maksimum merupakan gaya atau tenaga terbesar yang dihasilkan oleh otot yang berkontraksi dengan tidak menentukan

berapa cepat suatu gerakan dilakukan atau berapa lama gerakan itu dapat diteruskan.

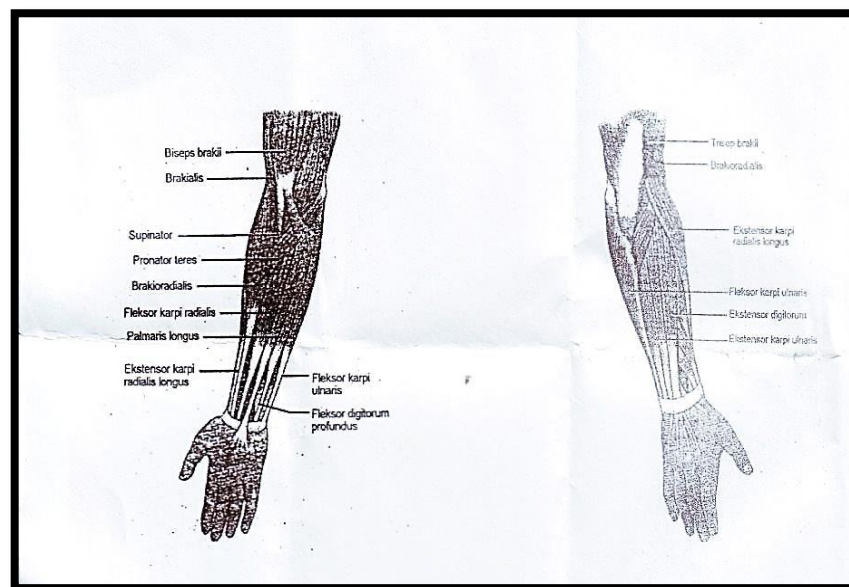
- 2) Kekuatan elastis adalah tipe kekuatan yang sangat diperlukan dimana otot dapat bergerak cepat terhadap suatu tahanan. Kombinasi dari kecepatan kontraksi dan kecepatan gerak adalah disebut power.
- 3) Daya tahan kekuatan adalah kemampuan otot-otot untuk terus menerus menggunakan daya dalam menghadapi meningkatnya kelelahan. Daya tahan kekuatan adalah kombinasi antara kekuatan dan lamanya gerakan.

Menurut (Moelyono 1993 : 236) kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan otot-otot atau sekelompok otot. Menurut (Sukadiyanto 2005 : 81) mendefinisikan kekuatan secara fisiologi, kekuatan adalah kemampuan *neuromuscular* untuk mengatasi tahanan beban luar dan beban dalam. Tingkat kekuatan olahragawan dipengaruhi oleh keadaan: panjang pendeknya otot, besar kecilnya otot, jauh dekatnya titik beban dengan titik tumpu, tingkat kelelahan, jenis otot merah atau putih, potensi otot, pemanfaatan potensi otot, teknik dan kemampuan kontraksi otot. Begitu pula menurut pendapat (Ismaryati 2006 : 111) bahwa kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal.

Dalam permainan bola basket hampir seluruh aktivitas teknik menggunakan kekuatan. *Shooting under ring* menggunakan kekuatan pada saat melambungkan bola, Dengan kata lain, kekuatan yang berinteraksi dengan aspek biomotor lainnya digunakan dalam permainan bola

basket pada saat menampilkan teknik. Otot lengan terdiri dari otot lengan atas dan otot lengan bawah. Menurut Syaifuddin (2006 : 96 – 100) otot lengan atas terdiri dari otot – otot fleksor yaitu

M. Biceps Brachii, M. Brachialis, M. Coracobrachialis dan otot ekstensor yaitu *M. triceps Brachii*. Sedangkan otot lengan bawah terdiri atas otot : *ekstensor karpiradialis longus, ekstensor karpiradialis brevis, ekstensor karpi ulnaris, supinator, pronator teres, fleksor karpiradialis, palmaris longus, fleksor karpi ulnaris, fleksor digitorum profundus, ekstensor digitorum.*



Gambar 4. Struktur Otot Lengan Bawah
Sumber: Umar 2012”Fisiologi Olahraga”

Gerakan *shooting under ring* dalam bermain bola basket dapat diuraikan sebagai berikut : (a) gerakan awalan yaitu perpaduan gerakan abduksi sendi bahu yang digerakkan oleh otot *deltoid* gerakan fleksi sendi siku yang digerakkan oleh otot *bisep*. (b) Gerakan saat perkenaan yaitu perpaduan gerakan aduksi sendi bahu yang digerakkan oleh otot *deltoid* dan *subskapularis*, ekstensi siku digerakkan oleh otot *trisep*, dan gerakan pronasi lengan bawah digerakkan oleh otot *fleksor karpiradialis, palmaris longus, fleksor digitorum profundus, fleksor karpiulnaris*. Jadi,

daya ledak otot lengan yang digunakan untuk *shooting under ring* dalam permainan bola basket adalah kekuatan melakukan lemparan atau memasukan bola dalam ring yang dilakukan oleh kelompok otot *trisept*, *fleksor karpiradialis*, *palmaris longus*, *fleksor digitorum profundus*, *fleksor karpiulnaris*.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa daya ledak otot lengan merupakan kemampuan sejumlah otot atau sekelompok otot untuk membangkitkan tegangan atau melawan tahanan (resisten). Dalam permainan bola basket daya ledak otot lengan berpengaruh terhadap akurasi dan kuat lemahnya lemparan bola.

e. Pengaruh Daya Ledak terhadap Kemampuan *Shooting*

Pada dasarnya teknik menembak (*shooting*) merupakan salah satu komponen yang paling penting pada permainan bola basket, teknik ini paling banyak menyumbangkan poin pada setiap pertandingan bola basket. Akan tetapi sebelum memiliki kemampuan teknik menembak, seorang atlet bola basket harus memiliki komponen fisik yang baik. Dalam bukunya Sukadiyanto (2010: 14) mengemukakan bahwa sasaran dan tujuan latihan secara bertahap, dilakukan dengan (a) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (c) menambah dan menyempurnakan keterampilan teknik, (d) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, dan (e) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Dalam permainan bola basket, teknik menembak yang baik sangat diperlukan pada saat bertanding. Pada saat bertanding, musuh pasti akan menghalangi pemain melakukan tembakan ke arah ring, sehingga selain dibutuhkan kemampuan menembak yang baik, pemain juga membutuhkan *power* tungkai yang baik pada saat melakukan *shooting*, agar pada saat pemain melakukan tembakan, musuh kesulitan untuk menghalangi pemain tersebut melakukan tembakan ke arah ring.

Semakin baik *power* yang dimiliki tungkai seorang pemain dalam melakukan *shooting*, keuntungan yang didapat pemain pada saat menembak semakin banyak. Selain itu tungkai berfungsi untuk menahan beban tubuhnya dan juga pengaruh gravitasi bumi sehingga menjadi beban ganda yang harus diterima tungkai tersebut. Untuk itu otot tungkai dituntut memiliki *power*. Tidak dapat dipungkiri kenyataannya bahwa *power* tungkai mempunyai keterkaitan dengan prestasi permainan bolabasket, oleh sebab itu sebelum atlet diterjunkan dalam pertandingan, atlet tersebut harus sudah memiliki tingkat kondisi fisik yang baik, dalam hal ini kemampuan daya ledak otot tungkai (*power*).

Selain *power* tungkai, *power* lengan juga sangat diperlukan dalam permainan bola basket agar dalam memasukkan bola, pemain memiliki kekuatan untuk melemparkan bola sehingga dapat masuk ke dalam ring dengan cepat dan tepat. Dengan kata lain, *power* tungkai dan *power* lengan sangat berpengaruh dalam melakukan tembakan ke arah ring agar dalam melakukan gerakan tembakan dapat dilakukan dengan seefektif mungkin dan menghasilkan angka. Setiap teknik dalam berbagai cabang

olahraga membutuhkan sumber energi yang berbeda-beda, termasuk pada saat melakukan *shooting*.

Perbedaan kebutuhan predominan sumber energi tersebut jelas akan berpengaruh terhadap penyusunan program, penentuan sasaran, dan pemilihan metode latihan. Sumber energi predominan pada cabang olahraga bola basket, menurut Bowers dan Fox (dalam Sukadiyanto, 2010: 64) adalah, 85 % ATP-PC-LA dan 15 % LA-O₂. Artinya, komponen anaerobik memiliki peranan yang sangat penting bagi seorang atlet bola basket, dan daya ledak otot merupakan representasi dari kapasitas anaerobik seseorang.

6. Motivasi

Motivasi adalah melakukan pekerjaan secara lebih giat sehingga dengan demikian pekerjaan akan dapat diharapkan lebih cepat dan lebih baik” (AlexS. Nitisemito, 1996 : 160).

Pengertian motivasi menurut Chung dan Megginson menyatakan bahwa: “Motivasi dirumuskan sebagai perilaku yang ditujukan pada sasaran. Motivasi berkaitan dengan tingkat usaha yang dilakukan oleh seseorang dalam mengejar suatu tujuan yang berkaitan erat dengan kepuasan pekerjaan dan performansi pekerjaan” (Faustino Cardoso Gomes, 1995 : 177). Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa motivasi merupakan kemauan dari seseorang untuk bekerja ataupun berlatih dengan lebih giat, karena terdorong oleh sesuatu, dan dalam hal ini adalah motivasi berlatih dari

atlet bola basket untuk berlatih dengan lebih giat agar mendapatkan hasil yang maksimal.

a. Motivasi Berlatih

Perilaku seseorang pada umumnya didasari oleh hasrat atau keinginan dalam memenuhi kebutuhannya. Hasrat atau keinginan ini mendorong seseorang untuk berperilaku, dan dorongan itu disebut dengan motivasi. Motivasi adalah elemen kunci yang menentukan perilaku individu di dalam organisasi. Dengan demikian, motivasi merupakan salah satu elemen penting yang dapat menentukan perilaku di dalam berlatih.

Motivasi berasal dari kata *movere* dari bahasa Latin yang artinya mendorong atau menggerakkan.. Menurut James O. Whittaker (dalam Soemanto, 2006:205) “Motivasi secara umum yang merupakan kondisi-kondisi atau keadaan yang mengaktifkan atau memberi dorongan untuk bertindak laku mencapai tujuan yang ditimbulkan oleh motivasi tersebut”. Selanjutnya Murray (dalam Setyobroto, 2005:23) menjelaskan “motivasi adalah upaya seseorang untuk menguasai tugasnya, mencapai hasil maksimum, mengatasi rintangan, memiliki kinerja lebih baik dari orang lain, dan bangga terhadap kemampuan yang dimilikinya”.

Menurut Syahara (2011:150) motivasi adalah faktor yang selalu menyertai setiap tindakan atau pada saat mempelajari kemampuan *shooting under ring* gerak dan keinginan dari dalam (instrinsik) untuk melakukan suatu proses pembelajaran gerak. Menurut Komarudin (2015:24) motivasi adalah kemampuan mental bersifat mendasar berupa dorongan yang berasal dari luar maupun dari dalam diri individu dalam

melakukan aktifitas, serta dapat menentukan arah, besaran dan upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Selanjutnya Kiram dan Bakhtiar (2009:186) menjelaskan motivasi adalah kondisi internal yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu dalam rangka memenuhi keinginannya, atau kebutuhannya baik berupa kebutuhan biologis, psikologis, maupun sosial.

Uno (2011:1) mengemukakan bahwa “Motivasi berlatih adalah kekuatan yang baik dari dalam maupun dari luar yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya”. Kemudian Setyobroto (2005:24) mengemukakan bahwa “Motivasi berlatih adalah proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan yang sudah ditentukan”. Nugroho, A. (2009:155) Motivasi berlatih dari siswa merupakan dorongan yang timbul dari dalam diri seseorang untuk melakukan latihan secara sukarela untuk dapat menjadi pemain bola basket yang baik sehingga dalam jangka panjang mampu menjadi pemain profesional untuk mencukupi kebutuhannya.

Menurut (Indra 2016: 77-84) menyatakan motivasi berprestasi merupakan Motif manusia tidak terlihat karena merupakan salah satu aspek kejiwaan. Salah satu tanda bahwa seseorang mempunyai motif adalah perilakunya. Contohnya, seseorang yang melakukan suatu kegiatan dengan sungguh-sungguh, maka orang itu memiliki motif yang relatif kuat. Lain halnya seseorang yang melakukan suatu kegiatan dengan malas, orang itu berarti memiliki motif yang cenderung lemah.

Dari beberapa definisi di atas, dapat dipahami motivasi berlatih adalah suatu dorongan yang berasal dari dalam maupun dari luar diri individu yang akan membuat individu tersebut melakukan suatu aktivitas sesuai dengan arahan, upaya dan usaha untuk memperoleh tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan sebagai suatu target pencapaian dalam proses belajar. Dalam proses berlatih untuk mengaktifkan atlet dalam berlatih diperlukan motivasi. Dengan adanya motivasi atlet lebih bersemangat dalam berlatih demi mendapatkan hasil yang maksimal.

b. Jenis - Jenis Motivasi

Banyak atlet yang mencurahkan perhatian dan kesenangannya pada olahraga yang mereka geluti. Atlet tersebut memiliki sensasi yang kuat dan merasa termotivasi dalam aktivitas itu. Husdarta (dalam Roli, 2016:28) menyatakan bahwa “pembagian yang paling populer membagi motivasi menjadi dua bentuk” untuk lebih jelasnya sebagai berikut:

1) Motivasi intrinsik

Motivasi intrinsik adalah motivasi yang dihasilkan dari dalam diri individu itu sendiri, begitu juga saat melakukan kemampuan *shooting under ring* atlet tersebut termotivasi dari dalam dirinya itu melakukan latihan yang maksimal agar yang ingin dicapai oleh atlet tersebut maksimal. Motivasi intrinsik mengacu pada kegiatan yang dilakukan dengan penuh kesenangan. Seseorang akan termotivasi secara intrinsik untuk terlibat dalam sebuah aktivitas ketika mereka merasa nyaman melakukannya.

2) Motivasi ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik merupakan motivasi yang timbul karena adanya faktor dari luar yang mempengaruhi dirinya. Atlet berpartisipasi dalam aktivitas olahraga tidak didasari dengan kesenangan dan kepuasan tetapi keterlibatan atlet dalam aktivitas itu didasari oleh keinginan untuk memperoleh sesuatu. Pada saat melakukan three point shoot atlet melakukan tembakan three point shoot karena adanya keinginan yang ingin diperoleh misalnya: (1) menariknya hadiah-hadiah yang dijanjikan kepada atlet bila menang, (2) perlawatan keluar negeri, (3) akan di puja orang, (4) akan menjadi berita di koran-koran, (5) ingin mendapat status di masyarakat dan sebagainya.

Berlatih secara umum merupakan suatu proses individu dalam menguasai suatu objek baik berupa pengetahuan, sikap maupun kemampuan *shooting under ring* yang hasilnya dapat dilihat pada perubahan tingkahlakunya. Menurut Syafruddin (2011:27) latihan ialah semua proses persiapan atlet mulai dari menyusun suatu perencanaan latihan, merealisasikan, mengontrol, dan mengevaluasi semua kegiatan yang dilakukan atau dengan kata lain merupakan rangkaian proses yang dimulai dari menyusun program latihan sampai proses evaluasi kemajuan prestasi atlet.

Motivasi dalam berlatih pada diri atlet dapat menjadi lemah, lemahnya motivasi atau tiadanya motivasi berlatih akan melemahkan proses kegiatan apapun itu baik kegiatan akademik maupun non akademik. Selanjutnya mutu hasil berlatih akan menjadi rendah dan

tidak akan tercapai tujuan dari latihan khususnya untuk latihan bola basket menuntut atlet untuk aktif dalam melakukan tugas gerak yang diberikan oleh pelatih. Oleh karena itu motivasi berlatih pada atlet perlu diperkuat terus menerus. Agar atlet memiliki motivasi berlatih yang kuat maka perlu diciptakan suasana bagaimana motivasi itu dapat menjadi patokan sewaktu berlatih ataupun pertandingan.

Menurut Harre (Syafuruddin, 2011:32) ada lima tugas utama dari latihan olahraga yaitu “ 1). Membentuk kualitas kepribadian dimana sebagai individu manusia atlet memiliki kemampuan yang kompleks, selain memiliki kemampuan fisik (jasmani) juga memiliki kemampuan psikis (mental) yang keduanya bisa tercermin/terlihat dalam bentuk kepribadian seseorang. 2). Mempersiapkan Kondisi fisik, dimana merupakan kemampuan komponen dasar untuk meraih prestasi olahraga disamping komponen fisik, taktik, dan mental. 3). Mempersiapkan kemampuan teknik, komponen prestasi yang merupakan ciri atau karakteristik suatu cabang olahraga, penguasaan teknik yang baik akan menghemat dan mengoptimalkan kondisi fisik. 4). Mempersiapkan kemampuan taktik, dibatasi oleh tingkat penguasaan kondisi fisik dan teknik, kemampuan daya berfikir dan kemampuan psikis. 5). Mempersiapkan kemampuan daya fikir, seorang atlet menggambarkan tingkat intelegensi, yang kemampuan IQnya tinggi, memiliki kemampuan berfikir cepat dan mampu mengambil keputusan dengan cepat dan tepat.

Motivasi berlatih yaitu merupakan dorongan atau rangsangan dari dalam diri (internal) dan dari luar (eksternal) diri atlet, yang memberikan dorongan untuk latihan dengan yakin dan tekun serta cara-cara tertentu untuk mencapai tujuan latihan yang ingin dicapai sesuai dengan kompetensi yang diharapkan.

Dalam meningkatkan motivasi latihan, pelatih perlu memperhatikan bahwa atlet bersedia bekerja keras apabila mempunyai minat dan perhatian terhadap latihannya, pelatih sebaiknya memberikan tugas yang jelas dan dapat dimengerti. Memberikan penghargaan terhadap hasil kerja dan hasil belajar atlet.

Dari uraian tersebut dapat diartikan bahwa prinsip-prinsip yang harus diterapkan guna meningkatkan motivasi berlatih yaitu seluruh potensi yang melekat dari dalam maupun dari luar atlet harus dapat dibina dan dikembangkan melalui proses pembinaan dan latihan baik motivasi latihan tersebut secara proposional dan terencana dengan baik.

c. Indikator perilaku yang memiliki motivasi dalam berlatih terhadap *Shooting Under ring*

Berdasarkan teori yang telah dikemukakan di atas, dapat diketahui bahwa indikator perilaku yang memiliki motivasi berlatih tinggi secara intrinsik adalah atlet selalu bersungguh-sungguh dalam berlatih dan cenderung bertanggung jawab atas kegiatan tersebut. Perilaku ini dapat dilihat dari semangat dalam mengikuti kegiatan berlatih, keingintahuan tentang materi latihan, fokus dalam mendengarkan penjelasan dari pelatih, penilaian positif terhadap mata

latihan bola basket, dan selalu disiplin selama mengikuti kegiatan latihan.

Yang memiliki motivasi latihan rendah, memiliki perilaku yang bertolak belakang dengan yang memiliki motivasi latihan tinggi yang memiliki motivasi latihan rendah cenderung tidak serius dalam melakukan latihan, kurangnya rasa keingintahuan terhadap materi latihan, kurang disiplin dalam mengikuti latihan. Dengan demikian akan merasa cepat bosan dalam mengikuti kegiatan latihan. Karena kegiatan latihan atau kemampuan *shooting under ring* teknik harus dilakukan secara berulang-ulang.

Indikator perilaku yang memiliki motivasi berlatih tinggi secara ekstrinsik adalah selalu bersikap positif terhadap segala sesuatu yang berasal dari luar diri yang dapat menimbulkan gairah dalam belajar. Indikator tersebut meliputi sarana prasarana belajar, SDM pelatih dan keadaan lingkungan belajar. Sementara itu, bagi yang memiliki motivasi latihan rendah selalu bersikap negatif terhadap sesuatu yang dapat menimbulkan gairah dalam latihan.

Berdasarkan uraian tentang motivasi latihan di atas, motivasi memiliki pengaruh dalam proses latihan bolabasket. Dalam latihan, atlet akan menerima umpan balik dan kritikan baik dari pelatih maupun dari teman. Dan menuntut atlet untuk melakukan tugas gerak secara berulang untuk menciptakan kemampuan *shooting under ring*. Dalam hubungan ini, motivasi latihan sangat diperlukan. Seseorang yang memiliki motivasi tinggi akan senang tiasa mampu mengikuti latihan

secara efektif dan hal ini akan berdampak secara positif terhadap hasil latihan yang di peroleh

B. Penelitian yang Relevan

Dalam hubungannya dengan landasan teoritis, maka akan dikemukakan penelitian yang relevan yang telah dilakukan oleh peneliti lain sebelumnya, yang ada hubungannya dengan variabel-variabel dalam penelitian sebagai acuan untuk perumusan hipotesis yang berkaitan dengan pengaruh kekuatan otot tungkai, Daya ledak otot lengan, dan Motivasi berlatih terhadap kemampuan *shooting under ring*. Berdasarkan telaah kepustakaan yang dilakukan, ditemukan beberapa hasil penelitian terdahulu yang relevan dan berhubungan dengan variabel pada penelitian ini antara lain dilakukan oleh:

1. **Hasil penelitian Nindya (2018) yang berjudul “Pengaruh Koordinasi Mata Tangan, Konsentrasi Dan Motivasi Berlatih Terhadap Kemampuan *Three Point Shoot* Tim Bola Basket Putera Sma 8 Pekanbaru.**

Relevansi dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang motivasi berlatih, dan Jenis penelitian ini kuantitatif dengan pendekatan korelasi asosiatif kausal. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh langsung, dan tidak langsung Koordinasi mata tangan (X_1), *Konsentrasi*(X_2), Motivasi bertanding (X_3) terhadap *Kemampuan Three point shoot* (Y). Populasi penelitian team bola basket putra SMA 8 Pekanbaru yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *total sampling* yaitu seluruh populasi dijadikan sampel berjumlah 30 orang. Data dikumpulkan *Three point shoot* dengan

melakukan tembakan tiga angka, koordinasi mata tangan dengan melakukan lemparan bola ke dinding, selanjutnya konsentrasi diukur *Grid Concentration Tes*, dan motivasi berlatih menggunakan kuisioner berskala Likert.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai koefisien jalur normal, signifikan dan linier, (1) Terdapat pengaruh langsung yang signifikan Koordinasi mata tangan terhadap *Tree Poin Shoot SMA 8 Pekanbaru*. (2) Terdapat pengaruh langsung yang signifikan *Konsentrasi terhadap Tree Poin Shoot SMA 8 Pekanbaru*. (3) Terdapat pengaruh langsung yang signifikan *Motivasi berlatih terhadap Tree Poin Shoot SMA 8 Pekanbaru*. (4) Terdapat pengaruh tidak langsung koordinasi mata tangan terhadap *Tree Poin Shoot* melalui *Motivasi berlatih SMA 8 Pekanbaru*. (5) Terdapat pengaruh tidak langsung *konsentrasi terhadap Tree Poin Shoot* melalui *Motivasi berlatih SMA 8 Pekanbaru*. (6) Terdapat pengaruh tidak langsung koordinasi mata tangan terhadap *Tree Poin Shoot* melalui *konsentrasi SMA 8 Pekanbaru*.

2. **Hasil penelitian Joko Wirontoro Saputro (2015) yang berjudul “Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai dan Kedisiplinan Berlatih terhadap Kebugaran Jasmani Anggota Satpam (Studi terhadap Satpam PT. Andalan Prestasi dan PT. Pasoka Kota Padang).**

Relevansi dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti Kekuatan Otot Tungkai, dan perbedaannya penelitian ini melihat pengaruh Kekuatan Otot Tungkai terhadap kebugaran jasmani, walau dengan objek dan sampel yang berbeda. Dari hasil penelitin ini diperoleh Hasil penelitan menunjukkan bahwa: 1) Hasil yang diperoleh dari

Kekuatan Otot Tungkai memiliki hubungan terhadap kebugaran jasmani, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} 0,95 > r_{tabel} 0,505$. 2) Hasil yang diperoleh dari kedisiplinan berlatih memiliki hubungan terhadap kebugaran jasmani, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} 0,97 > r_{tabel} 0,505$. 3) Terdapat hubungan secara bersama-sama antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kedisiplinan Berlatih terhadap kebugaran jasmani. Diperoleh $R_{hitung} 20,70 > R_{tabel} 0,505$.

3. Penelitian Fadli. N (2014). Hubungan Daya Ledak (Power) Otot Tungkai Dengan Kemampuan Jump Shoot Pada Permainan Bola Basket Di SMP Negeri 1 Curup Timur.

Penelitian bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara daya ledak (power) otot tungkai (x) sebagai variabel bebas dengan kemampuan jump shoot (y) sebagai variabel terikat. Populasi penelitian dilakukan pada siswa putra SMP Negeri 1 Curup Timur sebanyak 30 orang. Pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan tes secara praktek (tes vertical jump dan tes menembak dengan gerakan jump shoot selama 1 menit). Semua data yang diperoleh dimasukkan kedalam rumus pengujian korelasi dengan taraf signifikan = 0,05 dan kemudian dilakukan uji hipotesis. Dari analisis data diperoleh hasil yaitu, terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak (power) otot tungkai dengan kemampuan jump shoot pada permainan bola basket sebesar 0,95. Dengan demikian daya ledak (power) otot tungkai memiliki kontribusi yang berarti dengan kemampuan jump shoot dalam olahraga permainan bola basket.

4. **Penelitian Nindy Eka Wahyuningtyas (2014) Pengaruh Permainan Target (*Target Games*) Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Smash Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Pangudi Luhur Yogyakarta.**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan *smash* siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Pangudi Luhur Yogyakarta. Desain penelitian yang digunakan adalah eksperimen *one group pretest-posttest desing*. Subjek penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Pangudi Luhur Yogyakarta sebanyak 20 siswa. Tes ketepatan pukulan *smash* diukur menggunakan instrumen kemampuan ketepatan pukulan *smash* oleh Saleh Anasir (2010: 26-28) dengan validitas 0,926 dari *criterion round robin tournament* dan *realibilitas* 0,90 dari *test-retest*. Teknik analisis data menggunakan analisis Uji t dan sebelumnya telah diuji normalitas dan homogenitas terlebih dahulu. Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan diperoleh nilai t hitung 13,534 dengan nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,005$. Nilai rerata hasil ketepatan pukulan *smash* awal atau *pretest* sebesar 29,35 sedangkan ketepatan *posttest* naik menjadi 33,90.

5. **Penelitian Damar Budi M. 2016. Pengaruh Permainan Target Terhadap Kemampuan *Shooting Under Ring* Bola basket Pada Siswa Kelas VIII Di Smp N 1 Sedayu Kabupaten Bantul Tahun 2016**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah melalui pendekatan permainan target dapat meningkatkan kemampuan shooting undering bola basket siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Sedayu Kabupaten Bantul. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen, penelitian ini termasuk dalam bentuk one-group pretest-posttest design. Teknik analisis data menggunakan uji-t (paired sample test).

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh permainan latihan bermain target terhadap kemampuan shooting under ring bola basket pada siswa kelas VIII di SMP N 1 Sedayu Kabupaten Bantul. Dari data uji t dapat dilihat bahwa $t_{hitung} = 6,722 > t_{(0,05)}(31) = 2,039$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh metode permainan target terhadap kemampuan shooting under ring pada siswa kelas VIII di SMP N 1 Sedayu. Nilai rata-rata post test sebesar $4,341 > 2,81$ nilai rata-rata pretest.

6. **Penelitian Nurul Huda 2016. Hubungan Antara Tinggi Badan, Daya ledak otot lengan, Dan Power Tungkai Dengan Kemampuan Tembakan Free Throw Peserta Didik Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola basket Putra Sma Negeri 4 Purworejo Tahun 2016**

Jenis penelitian adalah korelasional. Metode yang digunakan survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi adalah peserta didik ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 4 Purworejo yang berjumlah 35 siswa. Teknik sampling menggunakan purposive sampling, dengan kriteria: (1) aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket, (2) bersedia menjadi sampel penelitian, dan (3) berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan kriteria yang memenuhi berjumlah 21 orang.. Analisis data menggunakan uji korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada hubungan yang signifikan antara tinggi badan dengan kemampuan tembakan free throw, dengan nilai $r_{x1.y} = 0,712 > r(0.05)(21) = 0,413$. (2) Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan tembakan free throw, dengan nilai $r_{x2.y} = 0,630 > r(0.05)(21) = 0,413$. (3)

C. Kerangka Berfikir

1. **Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan *shooting under ring* Atlet Bola Basket Putra SMA Pembangunan Universitas Negeri Padang**

Kekuatan Otot Tungkai salah satu faktor yang diduga mempengaruhi Kemampuan *Shooting under ring* Atlet Bola Basket Putra SMA Pembangunan Universitas Negeri Padang. Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara

keseluruhan karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik. Disamping itu kekuatan memegang peranan penting melindungi atlet dari kemungkinan cedera. Kekuatan otot tungkai sangat diperlukan dalam pelaksanaan pencapaian prestasi atlet. Pada permainan bolabasket, dalam pelaksanaan lompatan, arah gerakan bola yang harus selalu dekat dan terkontrol agar mudah ditentukan oleh kekuatan yang dikerahkan untuk melaksanakannya. Cepat atau lambatnya lintasan bola ditentukan oleh kuat atau tidaknya hasil yang dilakukan. Semakin cepat sentuhan tangan dan gerakan kaki terhadap bola, semakin cepat bola itu bergerak, sehingga mendapatkan keberhasilan dalam keterampilan memasukan bola.

2. Pengaruh Daya ledak otot lengan terhadap Kemampuan *Shooting under ring* Atlet Bola Basket Putra SMA Pembangunan Universitas Negeri Padang

Pada dasarnya teknik menembak (*shooting*) merupakan salah satu komponen yang paling penting pada permainan bola basket, teknik ini paling banyak menyumbangkan poin pada setiap pertandingan bola basket. Akan tetapi sebelum memiliki kemampuan teknik menembak, seorang atlet bola basket harus memiliki komponen fisik yang baik. Tangan yang tidak *shooting under ring* di bawah bola yang bertugas untuk menjaga keseimbangan. Tangan untuk *shooting under ring* bebas dan tidak perlu menjaga keseimbangan bola. Tangan yang digunakan untuk *shooting under ring* harus mempunyai kekuatan yang besar, karena dengan kekuatan yang besar akan memungkinkan bola untuk sampai ke ring basket dan masuk. Berdasarkan uraian di atas, daya ledak otot lengan

mempunyai peranan penting dalam menunjang kemampuan melakukan *shooting under ring* dalam permainan bola basket.

3. Pengaruh Motivasi Berlatih terhadap Kemampuan *Shooting under ring* Atlet Bola Basket Putra SMA Pembangunan Universitas Negeri Padang

Pada motivasi latihan tinggi, diasumsikan lebih efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan *shooting under ring* dan prestasi bola basket khususnya. Karena pada saat melakukan aktivitas bola basket dasar, agar bisa bebola basket dengan tenang akibat dari pengendalian diri yang baik, hal itu juga tentunya didorong oleh keinginan dan motivasi yang tinggi dari atlet tersebut untuk melakukan permainan bola basket dalam rangka perbaikan teknik untuk mencapai kemampuan *shooting under ring* individu.

Berdasarkan penjelasan serta uraian tentang kemampuan *shooting under ring* bola basket dan motivasi dapat dipahami untuk tercapainya kemampuan *shooting under ring* bola basket khususnya pada *shooting under ring* sangat diperlukan dorongan dari dalam individu untuk melakukan. Dengan demikian motivasi diduga berpengaruh langsung terhadap kemampuan *shooting under ring*.

4. Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai melalui Motivasi Berlatih Terhadap Kemampuan *shooting under ring* Atlet Bola Basket SMA Pembangunan Universitas Negeri Padang

Intensitas latihan sangat penting untuk meningkatkan hasil latihan, seperti yang diketahui sebelumnya latihan akan dipengaruhi oleh

beberapa komponen-komponen untuk pencapaian tujuan yang efektif dan maksimal. Sehingga dalam proses latihan perlu adanya motivasi latihan sehingga latihan dapat dilakukan dengan penuh semangat.

Pada motivasi latihan tinggi, Kekuatan Otot Tungkai diasumsikan lebih efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan *shooting under ring* dan prestasi bola basket khususnya. Karena pada saat melakukan aktivitas bermain bola basket dasar, agar bisa bermain bola basket dengan tenang akibat dari Motivasi Berlatih yang baik berupa pengendalian diri terhadap emosi, hal itu juga tentunya didorong oleh keinginan dan motivasi yang tinggi dari dalam diri atlet tersebut untuk melakukan teknik bola basket dalam rangka perbaikan teknik untuk mencapai kemampuan *shooting under ring* individu.

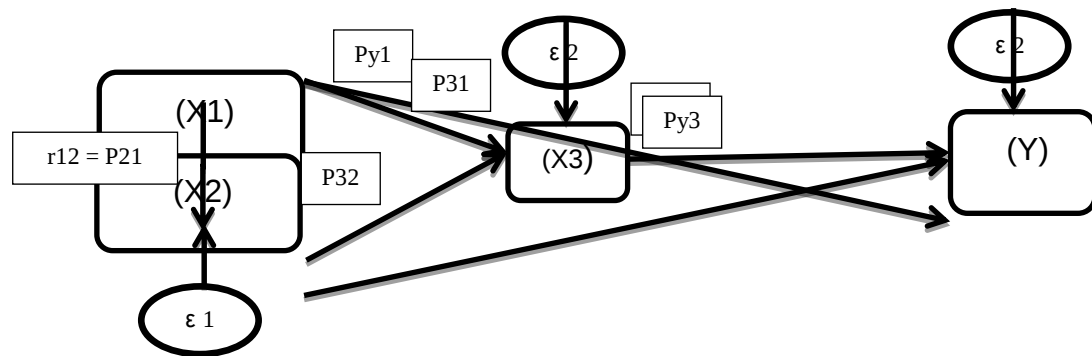
5. Pengaruh Daya ledak otot lengan melalui Motivasi Berlatih terhadap Kemampuan *shooting under ring* Atlet Bola Basket SMA Pembangunan Universitas Negeri Padang

Daya ledak merupakan suatu unsur di antara unsur-unsur komponen kondisi fisik, yaitu kemampuan biomotorik manusia yang dapat ditingkatkan sampai batas-batas tertentu dengan melakukan latihan-latihan tertentu yang sesuai. Daya ledak ini harus ditunjukkan oleh perpindahan tubuh (dalam *shooting* jauh) atau benda (bola yang ditolakkan) melintasi udara, otot-otot harus mengeluarkan kekuatan dengan kecepatan yang tinggi, agar dapat membawa tubuh atau objek pada saat pelaksanaan gerak untuk dapat mencapai suatu jarak. Ketahanan mental adalah kunci untuk meningkatkan prestasi disemua lini keahlian dasar, termasuk *shooting under ring*. Percaya diri dalam *shooting under ring* dan keberhasilan dalam *shooting under ring* adalah faktor yang paling

konsisten pada penembak-penembak handal. Keberhasilan berasal dari integrasi mental dan aspek mekanisme *shooting under ring*. Motivasi merupakan salah satu elemen penting yang dapat menentukan perilaku di dalam latihan.

Motivasi adalah upaya seseorang untuk menguasai tugasnya, mencapai hasil maksimum, mengatasi rintangan, memiliki kinerja lebih baik dari orang lain, dan bangga terhadap kemampuan yang dimilikinya. Dalam proses berlatih untuk mengaktifkan atlet dalam latihan diperlukan motivasi. Dengan adanya motivasi atlet lebih bersemangat dalam latihan demi mendapatkan hasil latihan khususnya yang maksimal. Apabila ketiga faktor tersebut digabungkan, maka akan berpengaruh serta berdampak positif untuk mencapai kemampuan *shooting under ring* pada Atlet Bola Basket SMA Pembangunan Universitas Negeri Padang. Dan akan berdampak baik untuk perkembangan, perbaikan teknik kemampuan *shooting under ring*.

Dari uraian di atas dapat dikemukakan bahwa, kekuatan otot tungkai, daya ledak otot lengan dan motivasi berlatih sama-sama berpengaruh terhadap kemampuan *shooting under ring* pada Atlet Bola Basket SMA Pembangunan Universitas Negeri Padang, Jika ketiga faktor tersebut sudah terlaksana dengan baik, maka hasil dari perbaikan teknik kemampuan *shooting under ring* akan lebih baik



Gambar 5.
Kerangka Konseptual

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut ini.

1. Terdapat pengaruh langsung dan signifikan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan *shooting under ring* Atlet Bola Basket SMA Pembangunan Universitas Negeri Padang.
2. Terdapat pengaruh langsung dan signifikan Daya ledak otot lengan terhadap Kemampuan *shooting under ring* Atlet Bola Basket SMA Pembangunan Universitas Negeri Padang.
3. Terdapat pengaruh langsung dan signifikan Motivasi berlatih terhadap Kemampuan *shooting under ring* Atlet Bola Basket SMA Pembangunan Universitas Negeri Padang

4. Terdapat pengaruh tidak langsung yang signifikan Kekuatan Otot Tungkai melalui motivasi berlatih terhadap Kemampuan *shooting under ring* Atlet Bola Basket SMA Pembangunan Universitas Negeri Padang.
5. Terdapat pengaruh tidak langsung Daya ledak otot lengan melalui motivasi berlatih terhadap Kemampuan *shooting under ring* Atlet Bola Basket SMA Pembangunan Universitas Negeri Padang

BAB III

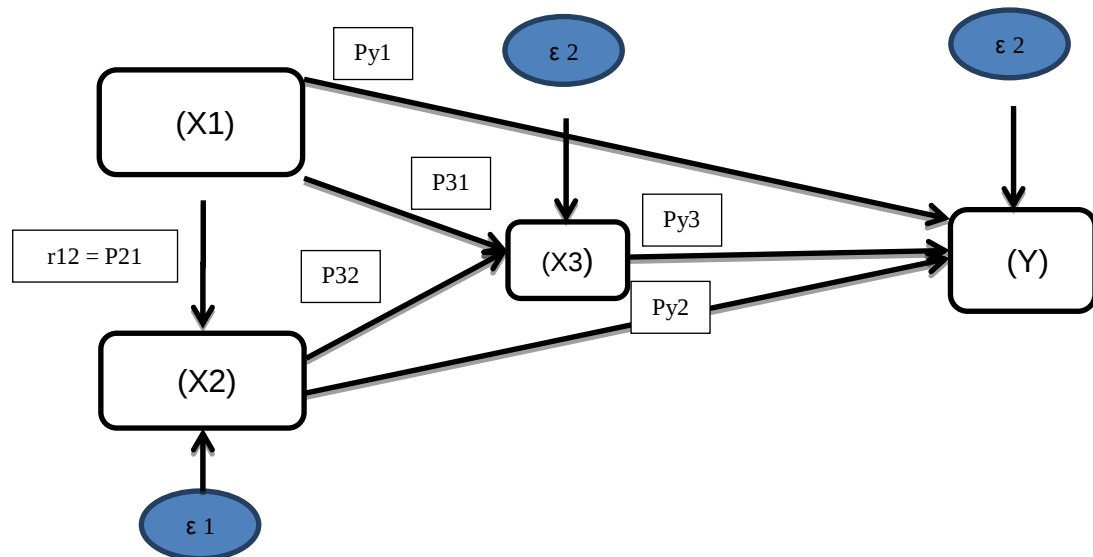
METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif asosiatif, tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh baik secara langsung maupun tidak langsung kekuatan otot tungkai, daya ledak otot lengan, dan motivasi berlatih terhadap kemampuan *shooting under ring*. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan teknik analisis data regresi sederhana dan regresi ganda, setelah itu dilanjutkan dengan analisis jalur.

Analisis Jalur adalah salah satu teknik statistika parametrik yang digunakan untuk menguji hubungan antara variabel yang sifatnya kausal (satu jalur). Widiyanto (2013:309) mengungkapkan bahwa “untuk menguji signifikansi koefisien jalur dengan menggunakan uji t atau uji F, untuk menyatakan signifikan atau tidaknya koefisien jalur didasarkan pada hasil uji t, uji t dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh langsung yang signifikan antara variabel eksogen terhadap variabel endogen”. Sebelum dilakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dengan galat taksiran.

Adapun variabel yang dihubungkan dalam penelitian ini adalah kekuatan otot tungkai (X_1), Daya ledak otot lengan (X_2), (X_1) dan (X_2) sebagai variabel bebas (eksogen), dan Motivasi berlatih (X_3) sebagai variabel *intervening*. Sedangkan variabel terikatnya yaitu kemampuan *shooting under ring* atlet putra bola basket SMA Pembangunan (Y). Kontelasi Penelitiannya :



Gambar 6.

Konstelasi jalur pengaruh antar variabel penelitian bentuk mediated path model
Sumber: (Marsono, 2016:67)

Keterangan:

- X1 = Kekuatan otot tungkai
- X2 = Daya ledak otot lengan
- X3 = Motivasi Belajar
- Y = Kemampuan *shooting under ring* atlet putra bola basket

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan setelah diseminarkan. Penelitian ini bertempat di SMA Pembangunan Universitas Negeri Padang. Waktu penelitian digunakan untuk melakukan kegiatan meliputi: penelitian pendahuluan, pembuatan proposal penelitian, seminar proposal, pengurusan perijinan penelitian, uji coba instrumen, pengujian validitas dan reliabelitas instrumen, pengumpulan data yang dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dimana

pertemuan pertama untuk memperoleh data dan pengambilan data dari kuisioner motivasi. Pertemuan kedua untuk mengambil data tes Kekuatan otot tungkai dan Daya ledak otot lengan, dan pertemuan ketiga untuk pengambilan data kemampuan *shooting under ring* atlet putra bola basket pada atlet bola basket SMA Pembangunan UNP.

Berhubungan data yang diperlukan dalam penelitian ini merupakan data primer maka pengambilan data dilakukan dengan cara melaksanakan tes. Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini, terlebih dahulu dibuat langkah-langkah sebagai berikut:

1. Langkah Persiapan

Pada langkah persiapan ini peneliti mempersiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes. Adapun langkah awal yang dilakukan adalah;

- a) Membuat proposal penelitian
- b) Menentukan jadwal penelitian
- c) Mendapatkan surat izin melakukan penelitian dari Koordinator Pendidikan Olahraga S2 FIK UNP.
- d) Menetapkan peralatan yang diperlukan yaitu, tempat pelaksanaan tes, alat tulis dan blangko penelitian
- e) Menyiapkan tenaga penilai (*Judge*). Untuk menilai sampel dalam penelitian

2. Uji Coba Instrumen

- 1) Uji coba instrument Kekuatan Otot tungkai
- 2) Uji coba Instrument Daya ledak otot lengan

3) Uji coba instrument motivasi berlatih

Uji coba instrument dilakukan pada atlet bola basket putra yang ada di Kota Padang. Uji coba instrument ini guna menentukan item-item pertanyaan yang diberikan kepada sampel untuk mengetahui motivasi atlet bola basket putra SMA Pembangunan UNP. Dari butir soal yang diuji coba, nanti ada beberapa item pertanyaan dinyatakan gugur atau tidak valid.

C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Menurut Widiyanto (2013:101) populasi adalah “kelompok besar atau wilayah yang menjadi lingkup penelitian kumpulan dalam penelitian”. Menurut Sugiyono (2012:117) populasi adalah “wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek, yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Dan menurut Periantalo (2016:140) populasi adalah “subjek yang dikenakan generalisasi dari hasil penelitian, dapat berbentuk daerah, perkembangan, dan karakteristik pribadi”. Maka dapat dipahami bahwa populasi adalah wilayah atau kelompok besar yang menjadi ruang lingkup pembahasan dalam penelitian baik berupa objek, subjek yang ditetapkan oleh peneliti.

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah atlet bolabasket Sekolah Menengah Atas Pembangunan Universitas Negeri Padang sebanyak 35 orang. Dengan rincian pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Populasi Atlet Bola Basket SMA Pembangunan UNP

No	Atlet	Jumlah (orang)
1	Putra kelas X	10
2	Putra kelas XI	10
3	Putra kelas XII	15
Jumlah		35

Sumber: Pelatih Basket SMA Pembangunan UNP.

2. Sampel

Menurut Periantalo (2016:141) sampel adalah “bagian dari populasi diambil yang karakteristik setara dengan populasi”. Menurut Widiyanto (2013:102) sampel adalah “sebagian dari jumlah populasi yang dipilih untuk sumber data”. Dan menurut Sugiyono (2012:118) sampel adalah “bagian dari jumlah atau karakteristik yang dimiliki oleh populasi”. Maka dapat dipahami sampel merupakan bagian terkecil dari jumlah atau karakteristik yang hasilnya akan mewakili dari populasi.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *probability sampling* semua populasi berkesempatan sama untuk menjadi sampel, yaitu *total sampling*. Menurut Sugiyono (2012:120) *total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana semua subjek penelitian menjadi subjek yang diikutsertakan dalam penelitian. Maka sampel penelitian ini adalah atlet putra SMA Pembangunan UNP, yang berjumlah 35 orang, seperti tabel dibawah ini

Tabel 2. Sampel Penelitian Atlet SMA PEMBANGUNAN UNP

No	Atlet	Jumlah (orang)
1	Putra kelas X	10
2	Putra kelas XI	10
3	Putra kelas XII	15
Jumlah		35

Sumber: Pelatih Basket SMA Pembangunan UNP

D. Instrumen Penelitian

1. Instrumen Kekuatan otot tungkai

a. Definisi Konseptual

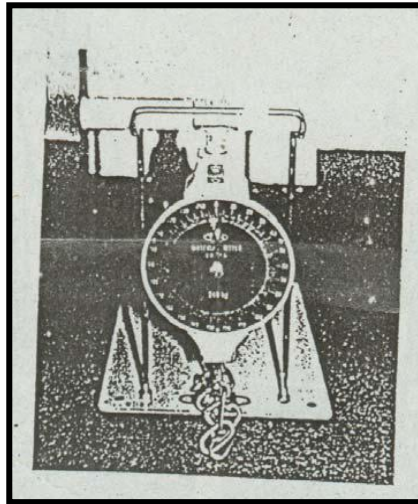
Kekuatan otot tungkai yaitu kemampuan otot tungkai dalam mempergunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Kekuatan otot tungkai disini yaitu kemampuan seseorang dalam menggunakan sekelompok otot untuk melakukan gerakan menumpu dan menolak dalam *shooting under ring*.

b. Definisi Operasional.

Kekuatan otot tungkai Instrumen ini digunakan bertujuan untuk melihat berapa besar kekuatan otot tungkai seseorang.

1) Peralatan yang digunakan adalah:

- a) *Leg dynamometer*
- b) Blangko pengukuran kekuatan otot tungkai,
- c) Alat tulis



Sumber:Depdikbud (1997:32)
Gambar 7. Alat Leg Dynamometer

2) Pelaksanaan pengukuran

Langkah pelaksanaan tes adalah sebagai berikut: sampel dikumpulkan dan diberi penjelasan akan diambil datanya untuk pengukuran kekuatan otot tungkai dengan *leg dynamometer*, sebelum melakukan tes sampel diberi contoh cara penggunaannya, sampel berdiri pada *leg dynamometer* dengan lutut ditekuk membentuk sudut 130 – 140 derajat, tubuh tegak lurus dan pandangan ke depan, panjang rantai *leg dynamometer* diatur sedemikian rupa sehingga sesuai dengan posisi berdiri, tongkat pegangan digenggam dengan posisi tangan menghadap ke belakang, tarik tongkat pegangan sekuat mungkin dan meluruskan sendi lutut perlahan-lahan, baca penunjukan jarum pada skala saat maksimum tercapai, dan tes dilakukan dua kali dan diambil yang terbaik.



Sumber: Depdikbud (1997:32)

Gambar 8. Pelaksanaan Pengukuran Kekuatan Otot Tungkai

2. Instrumen Daya ledak otot lengan

a. Definisi Konseptual

- 1) Peralatan yang digunakan adalah:
 - a) *Medicine Ball Put* (bola berbeban)
 - b) Blangko daya ledak otot lengan,
 - c) Alat tulis
- 2) Pelaksanaan pengukuran

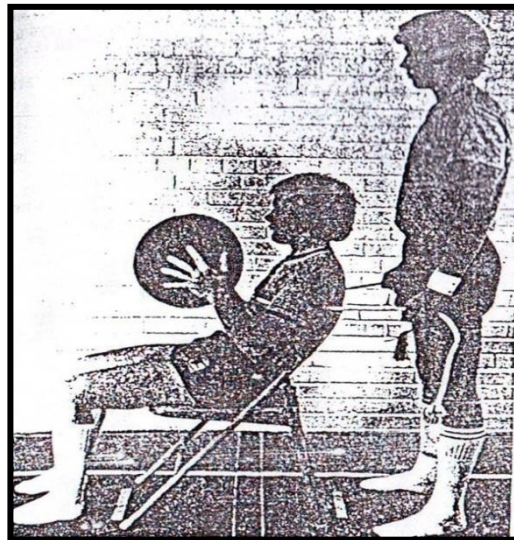
Langkah pelaksanaan tes adalah sebagai berikut: sampel duduk di kursi dengan tangan lurus dan bersandar dengan pandangan kedepan, pegang bola *medicine* dengan kedua tangan tepat di depan dada, sampai bola menyentuh dada. Selanjutnya lakukan mendorong bola secara maksimal sehingga diperoleh jarak yang jauh. Pada saat mendorong bola badan harus tetap pada posisinya, untuk itu dada ditahan dengan sabuk oleh pembantu tes yang lainnya. Sampel diberi

kesempatan untuk melakukan test sebanyak 3 kali, setiap kali akan melakukan pengetesan diberikan interval waktu istirahat selama 30 detik sebelum melakukan berikutnya.

daya ledak otot lengan adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat dari anggota badan ke pergelangan tangan sampai ke bahu.

b. Definisi Operasional

Pengukuran daya ledak otot lengan bertujuan untuk mengetahui seberapa besar daya ledak otot lengan seseorang. Daya ledak otot lengan ditentukan dengan menggunakan alat *tes two hand medicine ball put* dengan tingkat reabilitas 0.84, validitas 0.77 dan berat 2,87 kg.



Sumber: Depdikbud (1997:26)

Gambar 9. Pelaksanaan Pengukuran Daya ledak otot lengan

a. Penilaian

Untuk mengukur tes kekuatan otot lengan menurut Sajoto (1988:73). adalah:

$$P = \frac{\text{---}}{\text{---}}$$

3. Instrumen Motivasi Berlatih

a. Definisi Konseptual

Motivasi berlatih adalah dorongan yang berasal dari dalam maupun dari luar diri individu yang akan membuat individu tersebut melakukan suatu aktivitas sesuai dengan arahan, upaya dan usaha untuk memperoleh tujuan yang telah ditetapkan sebagai suatu target pencapaian dalam proses latihan. Dalam proses latihan untuk mengaktifkan semangat dalam latihan diperlukan motivasi. Dengan adanya motivasi lebih bersemangat dalam latihan demi mendapatkan hasil yang lebih baik.

b. Definisi Operasional

Salah satu tes mengenai motivasi latihan yang dipakai ialah instrumen non tes berupa kuesioner.

1) Instrumen Non Tes

Instrumen non tes digunakan untuk menjaring data tentang motivasi latihan siswa, berupa angket/skala yang disusun menurut metode skala Likert, alternatif respon siswa terhadap pernyataan setiap butir instrumen terdiri dari lima kategori pilihan yaitu: Selalu (SL), Sering (S), Kadang-kadang (KK), Jarang (JR), Tidak Pernah (TP). Instrumen diberikan sebelum perlakuan. Pengikut tes diminta untuk mengisi jawaban berdasarkan jawaban alternatif yang tersedia di bawah soal.

2) Penyusunan Instrumen Motivasi Berlatih

Penyusunan instrumen dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut: (a) Pembuatan kisi-kisi berdasarkan indikator variabel, (b)

menyusun butir-butir pernyataan yang sesuai dengan indikator. Jumlah butir-butir pernyataan dapat dilihat pada tabel berikut:

a. Kisi-kisi Instrumen

Tabel 3.Kisi-kisi Instrumen Motivasi Belajar

Variabel	Dimensi	Indikator	Sub Indikator	Nomor Butir Pernyataan			
				Positif	Negatif	Total	
Motivasi berlatih	Intrinsik	Sikap Atlet Dalam Menerima Materi	a. Mendengarkan penjelasan pelatih	1,2		2	
			b. Memperhatikan materi yang disampaikan	3,5,6	4	4	
			c. Persepsi atlet tentang olahraga	7		1	
		Tanggung Jawab	a. Semangat Belajar	10,13,14,15,16,17	8,9,11,12,18	11	
			b. Rasa tahu	19,20,21,22,23,24,25,26		8	
			c. Kebutuhan Untuk berprestasi	27,28,29,30,31,32,33,34,35,36		10	
			d. Penyelesaian tugas dari pelatih	37,38,39,40		4	
			e. Disiplin atlet	41		1	
		Ekstrinsik	Sarana Prasarana	a. Sumber belajar penjaskes	42,43,44,45		4
				b. Peralatan yang digunakan dalam latihan	46,48	47	3
	pelatih		a. Penampilan dan sikap pelatih dalam latihan	49,50,51	52	4	
			b. Metode latihan yang digunakan pelatih	53,54		2	
	Suasana berlatih		a. Kerjasama bersama-sama teman dalam latihan	56,57,58	55	4	
			b. Lingkungan latihan	59,6		2	
	Total				51	9	60

b. Uji Validitas Instrumen Motivasi Berlatih

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian harus valid dan reliabel. Untuk itu instrumen penelitian diuji cobakan terlebih dahulu kepada responden, untuk keperluan uji coba instrumen yang menjadi

responden dalam penelitian ini adalah para atlet bola basket sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang .

Data hasil uji coba dibuat dalam bentuk tabel, jawaban responden kemudian diuji tingkat validitas dan reliabelitasnya. Motivasi menggunakan angket berskala likert. Pengujian validitas dilakukan dengan dua cara yaitu pengujian validitas konstruk (construct validity) dan validitas butir atau empiris. Pengujian validitas konstruk dilakukan dengan telaah pakar yaitu dosen psikologi UNP, proses penelaahan teoritis dan hasil penelaahan secara kuantitatif. Sedangkan untuk pengujian validitas empiris, peneliti menjelaskan proses pengujian. Teknik pengujian validitas empiris dapat dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Telah diperiksa oleh ahli bahasa untuk diuji kalimat-kalimat yang ada dalam lembar observasi dan angket apakah telah sesuai dengan kaidah berbahasa Indonesia yang baik dan benar
- b. Telah diujicobakan kepada sampel lain yaitu atlet bola basket SMA di Kota Padang, untuk melihat validitas dan reliabelitas dari kuisioner atau angket motivasi.
- c. Untuk mendapatkan validitas instrumen penelitian motivasi diujicobakan sehingga didapatkan poin-poin, kemudian poin-poin tersebut divalidasikan dengan menggunakan rumus korelasi produk moments:

$$r_{hitung} = \frac{\sum Xi - \frac{(\sum Xi)^2}{n}}{\sum Xi^2 - \frac{(\sum Xi)^2}{n}}$$

Keterangan:

r_{hitung} : Koefisien korelasi

$\sum Xi$: Jumlah Skor item

$\sum Y_i$: Jumlah Skor total (Seluruh item)

n : Jumlah responden

Rumus mencari t_{hitung}

$$t_{hitung} = \frac{\sum (Y_i - \bar{Y})^2}{n - 1}$$

Keterangan:

t_{hitung} : nilai t hitung

r : koefisien korelasi nilai r hitung

n : jumlah responden

- d. Setelah didapatkan validitas maka langkah selanjutnya dicari reliabelitas dengan menggunakan rumus korelasi produk moments dan dengan metoda membelah dua antar pembelahan ganjil – genap dan menggunakan rumus spearman brown. Azwar (2014:64).

Rumus Spearman brown

$$r_{11} = \frac{r_b}{1 - r_b}$$

Keterangan:

r_{11} :Koefisien reliabelitas internal seluruh item

r_b : korelasi produk moments antara belahan (Genap–ganjil)

- e. Setelah dicari validitas dan reliabelitas untuk instrumen Motivasi belajar. Maka untuk menentukan valid dan reliabel maka diuji cobakan dari nilai yang didapat dengan rumus korelasi produk moment maka bandingan nilainya dengan menggunakan tabel t untuk $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan ($dk = n - 2$). Kaidah keputusan jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ berarti data valid tetapi jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ berarti data tidak valid.

4. Instrumen Kemampuan *shooting under ring*

a. Definisi Konseptual

Kemampuan *shooting under ring* atlet bola basket adalah tembakan dari posisi di bawah ring basket setelah melakukan dribbel atau mendapatkan operan dari teman satu tim. *Shooting under ring* sangat diperlukan adanya ketepatan dalam mengarahkan bola ke dalam ring.

b. Definisi Operasional

Tes kemampuan ini bertujuan untuk melihat kemampuan seorang pemain bola basket dalam melakukan *shooting under ring*.

1) Peralatan yang digunakan adalah:

- a) Bola basket,
- b) Lapangan dan ring basket,
- c) Blangko tes kemampuan *shooting under ring*,

2) Pelaksanaan tes

Tes kecakapan *shooting under ring* yang dipakai dalam penelitian ini adalah dengan tes kemampuan memasukkan bola dari bawah ring yang merupakan modifikasi dari *Johnson Basketball Battery*. Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan menembak atau memasukkan bola dari bawah ring. Prosedur pelaksanaan tes *under ring*, peserta memegang bola dan mengambil salah satu posisi di bawah keranjang. Saat ada aba-aba “Ya” maka peserta segera menembakan bola ke dalam ring basket sebanyak-banyaknya dalam waktu 1 menit. Apabila bola memantul jauh dan tidak bisa dikuasai lagi, peserta bergegas mengambil bola cadangan yang telah

disediakan dengan waktu yang terus berjalan. Bola yang sah adalah bola yang masuk ke dalam keranjang.

Sebelumnya tes ini telah diujicobakan oleh peneliti pada Atlet Bola Basket Putra SMA Negeri 3 Padang dengan nilai Validitas sebesar 0,543 dan reliabelitas sebesar 0.902. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran.

E. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengukur kekuatan otot tungkai menggunakan alat ukur *Leg Dynamometer*, daya ledak otot lengan menggunakan *tes two hand medicine ball put (bola berbeban)*, motivasi berlatih digunakan angket atau kuisisioner skala likert, dan untuk kemampuan *shooting under ring* atlet putra bola basket digunakan *tes shooting under ring*. Tujuan dari adanya pelaksanaan tes adalah agar *testee* tidak salah dalam melakukan tes yang sesungguhnya, sehingga dalam pelaksanaan benar-benar dipahami. Teknik pengambilan data untuk mendapatkan data motivasi dengan penyebaran angket yang dikembangkan berdasarkan indikator yang dapat mengukur variabel motivasi.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif dan inferensial, penggunaan teknik analisis data secara deskriptif adalah untuk menemukan gambaran karakteristik penyebaran skor / nilai setiap variabel yang diteliti. Analisis deskriptif digunakan dalam hal penyajian data, ukuran sentral, dan ukuran penyebaran. Penyajian data menggunakan daftar distribusi frekuensi

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Mengacu pada hasil penelitian dan pembahasan yang dikemukakan pada BAB IV, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Daya ledak otot lengan memberikan pengaruh langsung secara signifikan terhadap kemampuan *Shooting Under Ring* Atlet Bola Basket SMA Pembangunan Universitas Negeri Padang .
2. Kekuatan Otot Tungkai memberikan pengaruh langsung secara signifikan terhadap kemampuan *Shooting Under Ring* Atlet Bola Basket SMA Pembangunan Universitas Negeri Padang .
3. Motivasi berlatih memberikan pengaruh langsung secara signifikan terhadap kemampuan *Shooting Under Ring* Atlet Bola Basket SMA Pembangunan Universitas Negeri Padang .
4. Daya ledak otot lengan memberikan pengaruh tidak langsung secara signifikan terhadap kemampuan *Shooting Under Ring* Atlet Bola Basket SMA Pembangunan Universitas Negeri Padang melalui motivasi berlatih.
5. Kekuatan Otot Tungkai memberikan pengaruh tidak langsung secara signifikan terhadap kemampuan *Shooting Under Ring* Atlet Bola Basket SMA Pembangunan Universitas Negeri Padang melalui motivasi berlatih.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memiliki implikasi sebagai berikut: Diperolehnya hasil penelitian bahwa Daya ledak otot lengan berpengaruh secara langsung maupun tidak langsung terhadap *Shooting Under Ring*. untuk itu sangat dibutuhkan Daya ledak otot lengan dalam upaya meningkatkan kemampuan *Shooting Under Ring* dengan cara pelatih harus lebih bisa melatih atlet untuk lebih mengakuratkan daya ledak otot lengan dan tungkai dengan cara sering melakukan pemanasan atau *warming up* yang berhubungan dengan daya ledak otot lengan dan tungkai tersebut.

Diperolehnya hasil penelitian bahwa Kekuatan Otot Tungkai berpengaruh secara langsung maupun tidak langsung yang signifikan terhadap *Shooting Under Ring*. Maka perlu adanya upaya untuk meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai secara kontinyu dan sistematis yang dalam melatih Kekuatan Otot Tungkai dilakukan antara lain duduk tegak di kursi, kedua kaki menapak dilantai, kedua tangan di samping badan, tutup mata, ambil nafas dalam-dalam lalu keluarkan sampai ketegangan di sekujur tubuh hilang. Begitu merasa rileks, perhatikan irama nafas (tanpa mengubah iramanya), lalu mulailah perlahan-lahan menghitungnya.

Satu tarikan nafas diikuti satu hembusan nafas dihitung satu, kemudian tarikan dan hembuskan nafas berikutnya dihitung dua, dan seterusnya. Saat mencapai hitungan kesepuluh, kembali lagi kehitungan satu dan seterusnya, jika anda kehilangan hitungan atau lupa hitungannya, berarti kekuatan otot tungkai mulai terganggu, karena itu berhentilah menghitung sejenak, lalu setelah kekuatan

otot tungkai anda kembali, mulai lagi menghitung dari satu. Sebagai permulaan, latihan ini cukup dilakukan dalam waktu sekitar delapan menit.

Kekuatan otot tungkai dan daya ledak otot lengan secara bersama– sama memiliki kontribusi yang hampir sempurna dengan memiliki kontribusi dalam memberikan pengaruh kemampuan *shooting under ring*. Oleh karena itu peningkatan kualitas kekuatan otot tungkai dan otot lengan harus menjadi hal yang utama dalam perbaikan kemampuan *shooting under ring*. Kekuatan otot tungkai memiliki fungsi untuk menjadi tumpuan utama dalam melakukan pergerakan dalam permainan secara umum maupun secara khusus dalam memengaruhi kemampuan *shooting under ring*.

Shooting under ring memerlukan faktor ketepatan lemparan yang baik. Posisi tumpuan pemain juga dapat memengaruhi ketepatan lemparan. Oleh karena itu setiap pemain harus memiliki kekuatan otot tungkai yang baik. Selain itu posisi bola pada tangan juga ikut mempengaruhi, sehingga hasil lemparan terakhir ditentukan oleh kualitas *power* otot lengan. Lemparan bola harus mampu mengarah tepat ke arah ring sehingga sedikit faktor penyebab melesetnya lemparan. Dalam permainan bola basket *shooting under ring* merupakan faktor yang vital dalam mencetak poin.

Hal ini karena *shooting under ring* merupakan satu-satunya cara yang selalu dilakukan untuk mencetak poin agar mampu memenangkan pertandingan. Proses latihanpun harus memperhatikan kemampuan *shooting* agar setiap atlet memiliki bekal bermain yang maksimal sehingga pemain mampu memberikan kontribusi yang baik dalam permainan. Menurut Danny Kosasih (2008: 47) ada istilah berkaitan dengan teknik *shooting under ring* dalam bola

basket yang perlu dikenalkan kepada pemain sejak dini, yaitu *BEEF*: (1) *B (balance)*; gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang, (2) *E (eyes)*; agar *shooting shooting under ring* menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain dengan cepat mampu berkonsentrasi pada letak *ring*), (3) *E (elbow)*; mempertahankan posisi siku agar pergerakan lengan tetap vertikal, dan (4) *F (follow through)*; kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring basket.

Diperolehnya hasil penelitian bahwa motivasi berlatih berpengaruh secara langsung maupun tidak langsung terhadap *Shooting Under Ring*, jika atlet memiliki Motivasi Berlatih yang tinggi untuk melakukan *Shooting Under Ring*, mengingat Motivasi Berlatih atlet sangatlah penting, untuk itu pelatih harus bisa memicu atau memunculkan motivasi dalam diri peserta didik baik secara internal maupun eksternal. Sebelum latihan dimulai ada baiknya pelatih memberikan sentuhan berupa kalimat pembuka yang akan menambah motivasi atlet supaya meningkat.

C. Saran

Dalam upaya peningkatan *Shooting Under Ring*, dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Pelatih disarankan untuk dapat mengikuti proses pemberian latihan dengan sungguh-sungguh dalam upaya meningkatkan *Shooting Under Ring* dalam latihan. Materi latihan yang diberikan akan lebih mudah diaplikasikan dan

diserap oleh atlet apabila memperhatikan dan melakukannya dengan sungguh-sungguh.

2. Bagi kepala sekolah disarankan agar membuat kebijakan dan melengkapi fasilitas supaya proses latihan yang dilakukan akan menarik dan tidak membosankan untuk meningkatkan *Shooting Under Ring*.
3. Disebabkan penelitian yang dilakukan ini sangatlah terbatas dari segi variabel, jumlah sampel, tempat dan waktu penelitian. Maka diduga masih banyak variabel lain yang turut mendukung terhadap pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan, dan Motivasi berlatih terhadap *Shooting Under Ring*, diharapkan Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain yang dapat mempengaruhi atau meningkatkan *Shooting Under Ring*

DAFTAR RUJUKAN

- Arsil, 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Universitas Negeri Padang.
- Abidin.Akros. 1999. Bola Basket Kembar. Raja Grafindo Persada. Jakarta
- Callixtus Fedy Purnawan. 2012.Hubungan Daya ledak otot lengan Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Hasil Tembakan Bebas Bola Basket.*Unnes Journal of Sport Sciences*.Vol.1.Hal 1-8. ISSN 2252-6471
- Danny Kosasih. (2008). *Fundamental Basketball A First Step To Win*. Semarang: Karangturi Media
- Daryanto. 2009. *Panduan Proses Pembelajaran Kreatif Dan Inovatif*. Jakarta: AV Publisher
- Depdiknas.2003 *Tes Keterampilan Bola basket Untuk SLTA Putra*. Jakarta. Depdiknas
- Harsono.1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Semarang: IKIP.
- Heri. Purwanto. Peranan Kecepatan Lari, Kekuatan. Otot Tungkai, Panjang Tungkai Pada Prestasi Bola Basket. 2006. JURNAL OLAHRAGA PRESTASI. Volume 2, Nomor 2, Juli2006. ISSN. 0216-4493
- Imam Sodiqun. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: PPLPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Indra Darma Sitepu: Hubungan Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Minat Atlet Menjadi Wasit Cabang Olahraga Bola Basket di FIK UNIMED. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol.15 (1)*, Januari – Juni 2016:77-84.
- Ismaryati.2006.*Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga RI.(2011). *Undang - Undang RI No 3 tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional*.
- Kiram, Yanuar dan Bakhtiar, Syahrial. (2009). *Bahan ajar Belajar Motorik Lanjutan*. Jakarta: Sukabina
- Komarudin.2015. *Psikologi Olahraga*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Miftah. Azrin. 2010. Pengaruh Latihan Berjalan dan Latihan Beban Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Bawah Pada Manusia Usia Lanjut. *Jurnal Teknobiologi*, 1 (1) 2010:07–16. ISSN:2087-5428.