

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING DALAM KEGIATAN
EKTRAKURIKULER BOLABASKET SISWA SMA NEGERI 1
LUBUK ALUNG KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

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



**Oleh
EKO MARDIANTO
NIM. 53529**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* DALAM KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SISWA SMA NEGERI 1
LUBUK ALUNG KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

Nama : Eko Mardianto

NIM : 53529

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2014

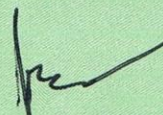
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



**Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP. 19591231 198803 1 019**

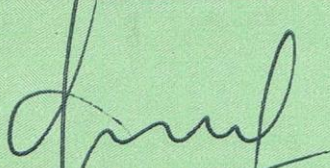
Pembimbing II



**Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP. 19580914 198102 1 001**

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



**Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002**

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket Siswa SMA Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman

Nama : Eko Mardianto

NIM : 53529

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

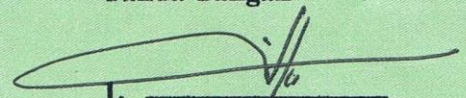
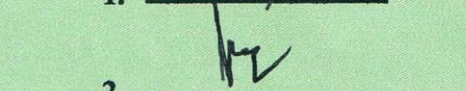
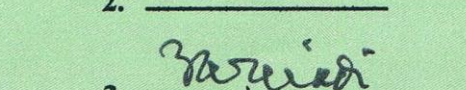
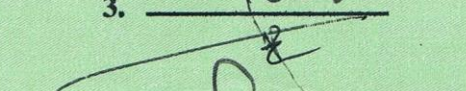
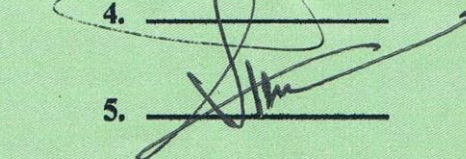
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2014

Tim Penguji :

	Nama
1. Ketua	: Drs. Edwarsyah, M.Kes
2. Sekretaris	: Drs. Nirwandi, M.Pd
3. Anggota	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
4. Anggota	: Dra. Pitnawati, M.Pd
5. Anggota	: Drs. Ali Asmi, M.Pd

Tanda Tangan

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Agustus 2014

Yang Menyatakan,

METERAI
TEMPEL
PAJAK PENGALANGAN
TGL
A0122ACF415243209
ENAM RIBU RUPIAH
6000 DJP



EKO MARDIANTO

ABSTRAK

Eko Mardianto, 53529 : Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Siswa SMA Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi yang penulis temui di lapangan ternyata kemampuan *shooting* bolabasket siswa SMA Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman masih rendah. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya kemampuan *shooting* bolabasket tersebut diantaranya adalah daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil *shooting* bolabasket siswa SMA Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SMA Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang berjumlah sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang siswa putera. Teknik pengambilan data dilakukan dengan tes pengukuran terhadap ke tiga variabel, yaitu data daya ledak otot lengan menggunakan *two hand medicine ball put*, daya ledak otot tungkai menggunakan *vertical jump*. Sedangkan hasil *shooting* bolabasket digunakan tes *shooting* selama 10 kali. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa terdapat kontribusi daya ledak otot lengan sebesar 34,22% dan daya ledak otot tungkai sebesar 39,56%, serta secara bersama-sama sebesar 46,65% terhadap hasil *shooting* bolabasket siswa SMA Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman. Disimpulkan bahwa terdapat kontribusi daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil *shooting* bolabasket siswa SMA Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman. Disarankan kepada guru penjasorkes sebagai pelatih agar memberikan latihan-latihan kondisi fisik sehingga keterampilan teknik bolabasket dapat ditingkatkan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah diucapkan kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Siswa SMA Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman”. Selanjutnya syalawat beserta salam semoga disampaikan Allah kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan Pendidikan (S-1/Akta IV) di jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, maka dari itu penulis mengharapkan saran dan kritikan yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. H. Phil Yanuar Kiram , selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Drs. Yulifri, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Drs. Nirwandi, M.Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.
5. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd, Drs. Ali Asmi, M.Pd dan Dra. Pitnawati, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kedua orang tuaku tercinta yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.
7. Rekan-rekan Mahasiswa FIK UNP, khususnya PGSD Penjas angkatan 2010 serta semua pihak yang tidak dapat dicantumkan namanya satu persatu yang telah banyak memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata penulis mengahrapkan semoga skripsi ini dapat dapat bernmanfaat bagi pembaca dan semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan karunianya kepada kita.Amin.

Padang, Juli 2014

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Sejarah Permainan Bolabasket.....	9
2. Kegiatan Ekstrakurikuler	10
3. Olahraga Bolabasket	12
4. Daya Ledak Otot Lengan.....	13
5. Daya Ledak Otot Tungkai.....	16
6. <i>Shooting</i>	20
B. Kerangka Konseptual	23
C. Hipotesis	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	25
B. Populasi dan Sampel	25
C. Jenis dan Sumber Data	27

D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	27
E. Teknik Analisa Data.....	30

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	33
B. Uji Persyaratan Analisis	37
C. Uji Hipotesis.....	38
D. Pembahasan.....	42

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	45

DAFTAR PUSTAKA.....	47
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	26
2. Sampel Penelitian.....	26
3. Distribusi Hasil Data Daya Ledak Otot Lengan	33
4. Distribusi Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai	35
5. Distribusi Hasil Data Hasil <i>Shooting</i>	36
6. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	38
7. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1 dengan Y	39
8. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_2 dengan Y	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Struktur Otot Lengan Atas	15
2. Struktur Otot Lengan Bawah	16
3. Struktur Otot Tungkai Atas.....	19
4. Struktur Otot Tungkai Bawah	20
5. Fase Persiapan <i>Shooting</i> Bolabasket.....	21
6. Fase persiapan dan follow through	22
7. One hand set shot	22
8. Kerangka Konseptual.....	23
9. Pelaksanaan Daya Ledak Otot Lengan.....	28
10. Pelaksanaan Daya ledak Otot Tungkai	29
11. Histogram Hasil Data Daya Ledak Otot Lengan	34
12. Histogram Hasil Data Daya ledak Otot Tungkai	36
13. Histogram Hasil Data Hasil <i>Shooting</i> Bolabasket	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Penelitian.....	49
2. Uji Normalitas Variabel Daya Ledak Otot Lengan	50
3. Uji Normalitas Variabel Daya Ledak Otot Tungkai	51
4. Uji Normalitas Variabel <i>Shooting</i>	52
5. Uji Hipotesis X_1 dan Y	53
6. Uji Hipotesis X_2 dan Y	54
7. Uji Hipotesis X_1 dan X_2	55
8. Korelasi Ganda	56
9. Surat Izin Penelitian Dari FIK UNP	57
10. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	58
11. Dokumentasi Penelitian	59

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pengembangan dan pembinaan olahraga merupakan upaya terobosan untuk meningkatkan potensi peserta didik dalam mengejar ketinggalan, terutama dalam pembibitan olahraga prestasi. Dengan demikian diharapkan pembinaan olahraga di sekolah dapat menjadi wadah bagi siswa yang berbakat dan menggemari cabang-cabang olahraga tertentu.

Menurut undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 (2005: 1) bahwa:

Mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrumen pembangunan nasional dibidang keolahragaan merupakan upaya meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniyah dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, makmur sejahtera, dan demokratis berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia 1945.

Berdasarkan kutipan diatas, jelaslah bahwa pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kualitas hidup manusia, baik secara jasmaniah maupun rohaniyah. Disamping itu melalui pembinaan olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran, peningkatan potensi, dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem keolahragaan nasional.

Pengembangan diri difasilitasi dan dibimbing oleh guru atau tenaga kependidikan yang dapat dilakukan dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pengajaran yang tercantum dalam program pengajaran sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Diantara cabang-cabang olahraga dalam kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Lubuk Alung kabupaten Padang Pariaman adalah cabang olahraga bolabasket. Kegiatan ekstrakurikuler bolabasket ini dilaksanakan setiap hari sabtu dan minngu pagi atau dua kali dalam seminggu. Olahraga bolabasket juga merupakan olahraga prestasi bagi kalangan pelajar dan mahasiswa.

Karena diantara cabang olahraga prestasi adalah bolabasket. Menurut Soedikoen dalam Adnan (1999:23) bahwa:

Bolabasket merupakan olahraga yang mengandung gerakan yang kompleks dan beragam, artinya gabungan dari gerakan satu dengan gerakan lain saling menunjang, misalnya sebelum melempar bola, terlebih dahulu harus mengetahui cara memegang bola kemudian untuk koordinasi gerakan yang lain perlu dipelajari satu persatu.

Berdasarkan kutipan yang telah di kemukakan di atas, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa olahraga permainan bolabasket merupakan cabang olahraga yang menampilkan bermacam-macam gerakan dan gerakan tersebut satu sama lainnya saling mendukung. Di samping itu variasi-variasi gerakan-gerakan dengan bola dalam permainan bolabasket mengharuskan seorang pemain bolabasket harus menguasai teknik dasar bolabasket.

Dari uraian di atas, jelas bahwa seorang pemain bolabasket harus benar-benar menguasai teknik-teknik dasar ini sehingga seorang pemain bolabasket bisa bermain dengan baik dan dalam pertandingan tidak mendapatkan kesulitan. Teknik-teknik dasar dalam olahraga permainan bolabasket yang harus dimiliki pemain atau penggemarnya, adalah *passing*

(melempar), *chatching* (menangkap), *dribbling* (mengiring), *shooting* (menembak), *start* (berlari), *stop* (berhenti), *body control* (penguasaan tubuh), *pivoting* (memoros) dan *guarding* (menjaga lawan).

Salah satu teknik dasar dalam permainan bolabasket adalah *shooting* (menembak), maksudnya menembak disini yaitu memasukan bola ke ring atau kekeranjang. Dengan penguasaan teknik dasar *shooting* (menembak), yang baik dan benar maka efisiensi, keefektifitas gerak akan dicapai selanjutnya akan menghasilkan keterampilan yang berkualitas, dengan demikian perolehan skor dapat diraih sebanyak-banyaknya dan hal ini merupakan angka atau poin untuk memenangkan suatu pertandingan.

Untuk dapat menguasai teknik *shooting* (menembak) dalam olahraga permainan bolabasket, seorang pemain di samping harus memiliki penguasaan teknik yang benar , juga harus didukung oleh kemampuan kondisi fisik. Kondisi fisik menurut Jonath dan Krempel dalam Syafrudin (1999:31) yaitu: (a). Dalam arti sempit, kondisi fisik merupakan suatu keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan dan daya tahan (b). Dalam arti luas, meliputi selain ketiga faktor di atas ditambah dengan faktor kelentukan, daya ledak dan koordinasi.

Daya ledak sangat dibutuhkan karena merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Daya ledak merupakan suatu komponen biomotorik dalam kegiatan olahraga, karena daya ledak menentukan seberapa keras orang memukul, seberapa jauh orang melempar dan menendang, seberapa tinggi orang melompat serta seberapa kuat orang dapat melakukan shooting dan lain sebagainya.

Daya ledak merupakan kekuatan otot terbesar dalam waktu singkat menyelesaikan suatu tugas. Daya ledak dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan, baik kecepatan rangsangan maupun kecepatan kontraksi otot. Tanpa daya ledak yang memadai tubuh tidak dapat memproyeksikan arah gerak secara tepat. Daya ledak dapat dicapai melalui latihan dan cara latihannya tidak cukup dengan berlatih olahraga itu saja, tetapi harus dipersiapkan secara khusus dan sesuai dengan kebutuhan. Menurut Suharno dalam Arsil (1999:75) metode latihan untuk daya ledak dapat dilakukan dengan beberapa metode latihan, antara lain : ”latihan sirkuit, latihan beban, latihan interval dan sebagainya”. Disamping itu menurut Pickerisng dalam Arsil (1999 : 70) ” kekuatan daya ledak otot dapat ditingkatkan dengan cara latihan beban, karena jenis latihan ini apabila dilakukan dengan cara *eksplosif* dan berulang-ulang akan mengembangkan daya ledak secara efektif ”.

Banyak faktor yang mempengaruhi seseorang untuk dapat melakukan *shooting* dalam olahraga permainan bolabasket dengan baik dan masuk ke dalam ring atau sasaran seperti yang diinginkan, seperti yang diinginkan oleh siswa SMA Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman. Diantara faktor yang mempengaruhi *shooting* (menembak) bola dalam permainan bolabasket adalah penguasaan teknik, konsentrasi, koordinasi mata tangan, emosional siswa pada saat melakukan *shooting*, kelincahan, daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan di lapangan terhadap siswa di SMA Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman hasil *shooting* (menembak bola) masih rendah, sehingga tidak

menghasilkan *shooting* yang dapat memperoleh angka dalam suatu permainan, artinya siswa sering gagal menembak bola ke ring atau keranjang. Bola lebih sering memantul dipapan ring dan tidak masuk ke dalam keranjang atau tidak menghasilkan tembakan yang sempurna (baik). Dapat juga dikatakan bola tidak terarah dengan baik dan juga lebih banyak mantul di atas ring basket. Hal ini pulalah yang menyebabkan sekolah ini siswanya kurang berprestasi pada cabang olahraga bola basket.

Melihat kenyataan di atas, maka pada kesempatan ini penulis tertarik dan ingin melakukan suatu penelitian dengan harapan hasil *shooting* (menembak bola) olahraga bolabasket bagi siswa di SMA Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman. Rendahnya hasil *shooting* (menembak bola) olahraga bolabasket siswa penulis duga disebabkan oleh daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai yang dimilikinya. Dengan demikian judul penelitian ini adalah “Kontribusi daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam kegiatan ekstrakurikuler bolabasket Siswa SMA Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat kemukakan diidentifikasi masalah yaitu sebagai berikut:

1. Koordinasi mata tangan
2. Tinggi badan
3. Perkenaan bola dengan tangan
4. Kelincahan

5. Daya ledak otot lengan
6. Daya ledak otot tungkai

C. Pembatasan Masalah

Berpedoman pada uraian di atas banyak faktor yang mempengaruhi hasil *shooting* olahraga bolabasket siswa SMA Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman dan keterbatasan yang penulis miliki, maka penelitian ini dibatas atas beberapa faktor saja yaitu:

1. Daya ledak otot lengan
2. Daya ledak otot tungkai

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan dan pembatasan masalah di atas, maka dapat diajukan perumusan masalah yakni sebagai berikut:

1. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *shooting* dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket siswa SMA Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.
2. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket siswa SMA Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.
3. Apakah terdapat kontribusi antara daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan *shooting* dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket siswa SMA Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *shooting* dalam kegiatan ekstrakurikuler bolabasket siswa SMA Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.
2. Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam kegiatan ekstrakurikuler bolabasket siswa SMA Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.
3. Kontribusi antara daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan *shooting* dalam kegiatan ekstrakurikuler bolabasket siswa SMA Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Peneliti selanjutnya sebagai referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
3. Kepala sekolah SMA Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman, sebagai sarana peningkatan prestasi olahraga siswa, khususnya dalam cabang olahraga bolabasket.

4. Pelatih, sebagai bahan pertimbangan dalam pelaksanaan latihan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.
5. Siswa SMA Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman, sebagai masukan dalam peningkatan hasil *shooting* bolabasket dengan berlatih kondisi fisik dengan baik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat dikemukakan kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

1. Daya ledak otot lengan memberikan kontribusi sebesar 34,22% terhadap hasil *shooting* siswa SMA Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.
2. Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 39,56% terhadap hasil *shooting* siswa SMA Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.
3. Daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 46,65% terhadap hasil *shooting* siswa SMA Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Guru penjasorkes sebagai pelatih olahraga bolabasket dalam kegiatan ekstrakurikuler, agar lebih meningkatkan latihan-latihan kondisi fisik sehingga keterampilan teknik dapat ditingkatkan.

2. Siswa agar lebih rajin dan serius mengikuti latihan, baik latihan kondisi fisik, maupun teknik sehingga prestasi bolabasket siswa dapat ditingkatkan.
3. Pihak sekolah untuk mendukung kegiatan ekstrakurikuler olahraga bolabasket dengan melengkapi kebutuhan sarana dan prasarana, sehingga dapat meningkatkan prestasi

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: DIP-UNP
- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: DIP-UNP.
- Basirun. 2006. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelenturan Terhadap Prestasi Lompat Tinggi di SMA Negeri Matur*. Tesis. Padang : Program Pascasarjana UNP.
- Bompa Tudor. O. 2000. *Total Training For Young Champions*. New York University: Human Kinetics.
- Bompa Tudor.O. 1990. *Theory and Methodology of Training, The Key To Atletik Performance*. Dubuque, Low: Terjemahan oleh Sarwono. Surabaya: Program Studi Ilmu Kesehatan Olahraga. Fakultas Pasca Sarjana Universitas Airlangga.
- Depdikbud.1990. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta : Depdikbud.
- Depdiknas, 2007. *Standar Isi Untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*, Jakarta: Direktur Pembina Tkdan SD.
- Fardi, Adnan. 1999. *Bolabasket Dasar*. Padang: DIP-UNP.
- Haag, Herbet, Hand & Dassel. 1981. *Fitness Test*. Stuttgart: Karl Haffman Verlag. 7060 Schondorf.
- Ismayarti. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga Cetakan ke-2*. Jakarta: UNS Press
- Kiram, Yanuar. 1999. *Belajar Motorik*. Padang: FPOK, IKIP Padang.
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball (first step to win)*. Semarang: CV. Elwas Offset.
- Madri,M. 2005. *Pengaruh Latihan Beban Sub Maksimal Dengan Frekuensi Tinggi Dan Rendah Menggunakan Alat Leg-Press Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolabasket (Hipertropi Otot Dipelajari)*. Tesis. Surabaya : program pascasarjana.
- Riduwan, 2005. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru, Karyawan, dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Soedikun, Imam. 1999. *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Padang: FIK UNP.