

**KONTRIBUSI KELENTUKAN, KELINCAHAN DAN
POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP
KETERAMPILAN *REBOUND* BOLABASKET
(STUDI PADA KLUB-KLUB BOLABASKET DI KOTA PADANG)**

T E S I S



**Oleh
Akhiro Murio
91295**

Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
mendapatkan gelar Magister Pendidikan

**PROGRAM STUDI ADMINISTRASI PENDIDIKAN
KONSENTRASI MANAJEMEN PENDIDIKAN OLAH RAGA**

**PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2009**

**KONTRIBUSI KELENTUKAN, KELINCAHAN DAN
POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP
KETERAMPILAN *REBOUND* BOLABASKET**

(STUDI PADA KLUB-KLUB BOLABASKET DI KOTA PADANG)

T E S I S

*Diajukan untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Magister Pendidikan
di Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana
Universitas Negeri Padang*



**Akhiro Murio
91295/07**

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd.

Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd.

**KONSENTRASI MANAJEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
PROGRAM STUDI ADMINISTRASI PENDIDIKAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2009**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul Kontribusi Kelentukan, Kelincahan dan *Power Otot Tungkai* Terhadap keterampilan *rebound* bolabasket, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di Perguruan Tinggi lain.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali dari Tim pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak-benaran pernyataan ini, maka 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, Agustus 2009
yang menyatakan,

Akhiro Murio
91295/07

ABSTRACT

Akhiro Murio: "Contribution of Flexibility, Agility and Leg Muscle Power Towards Basketball Rebounding Skill (Study in Basketball Clubs at Padang City)"

The problem in this research was lack attention of athletes towards the importance of basketball rebounding skill. The aims of the research were to find out contribution of flexibility, agility and leg muscle power towards basketball rebounding skill. Populations of the research were high school basketball athletes and categorized having basic ability to play basketball with simple co-ordinate motion that numbers 37 person. They were members of Andromeda, Garuda, Batavia, Tamara, Planet and Kartika basketball clubs, supervised by Pengkot Perbasi Padang City. Withdrawal of sample in this research uses total sampling technique, so that entire populations were research sample.

Measuring data of flexibility using flexiometer tool, data of agility using shuttle-run test 4 x 10 meters, data of leg power muscle using vertical jump test to get jump reach score, then measure the body weigh of sample to analyzed with Lewis formula and then gathering data of rebounding skill using three judges helped by basketball rebounding skill instrumentation.

Data analysis and testing of research hypothesis used correlation analysis technique that continued with count independent variable contribution with dependent variable, using coefficient determination. From data analyzed there were results: 1) component of flexibility gave contribution 15.1% towards basketball rebounding skill. 2) Component of agility had contribution 11,2% towards basketball rebounding skill. 3) Component of leg muscle power had contribution 19.2% basketball rebounding skill. 4) The three components of biomotor ability had contribution collectively 31.4% towards basketball rebounding skill.

Based on the research finding it can be concluded that flexibility, agility and leg muscle power had contribution significantly towards basketball rebounding skill.

ABSTRAK

Akhiro Murio: “Kontribusi Kelentukan, Kelincahan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Rebound Bolabasket (Studi Pada Klub-Klub Bolabasket Di Kota Padang)”

Permasalahan dalam penelitian ini adalah kurangnya perhatian atlet bolabasket terhadap pentingnya keterampilan rebound bolabasket. Penelitian ini bertujuan untuk melihat kontribusi dari kelentukan, kelincahan dan power otot tungkai terhadap keterampilan rebound bolabasket. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolabasket yang berstatus siswa SMA dan dikategorikan telah mempunyai kemampuan dasar bermain bolabasket dengan koordinasi gerak sederhana. Mereka berjumlah 37 orang yang merupakan anggota dari klub-klub bolabasket Andromeda, Garuda, Batavia, Tamara, Planet dan Kartika, yang berada di bawah pengawasan Pemkot Perbasi Kota Padang. Penarikan sampel dalam penelitian ini adalah dengan teknik sampling jenuh, sehingga seluruh populasi merupakan sampel penelitian.

Pengukuran untuk data kelentukan dilakukan dengan cara menggunakan alat Flexiometer, untuk data kelincahan menggunakan Shuttle-Run Test 4 x 10 meter, untuk data power otot tungkai menggunakan tes Vertical Jump untuk mendapatkan Jump Reach Score, kemudian menimbang berat badan sampel yang selanjutnya diolah dengan rumus Lewis. Untuk pengumpulan data keterampilan rebound menggunakan tiga orang judge yang dibantu dengan kisi-kisi instrumen keterampilan rebound bolabasket.

Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasional yang dilanjutkan dengan menghitung besarnya kontribusi variabel bebas dengan variabel terikat, melalui koefisien determinasi. Dari analisis data diperoleh hasil: 1) Komponen kelentukan memberikan kontribusi sebesar 15.1% terhadap keterampilan rebound bolabasket. 2) Komponen kelincahan berkontribusi sebesar 11.2% terhadap keterampilan rebound bolabasket. 3) Komponen power otot tungkai mempunyai kontribusi sebesar 19.2% terhadap keterampilan rebound bolabasket. 4) Ketiga komponen kemampuan biomotor secara bersama-sama berkontribusi sebesar 31.4% terhadap keterampilan rebound bolabasket.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kelentukan, kelincahan dan power otot tungkai memberikan kontribusi secara signifikan terhadap keterampilan rebound bolabasket.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur Penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul **“Kontribusi Kelentukan, Kelincahan dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Keterampilan *Rebound* Bolabasket”** sesuai dengan yang Penulis harapkan.

Tesis ini dibuat untuk memenuhi salah satu persyaratan bagi Penulis dalam memperoleh gelar Magister Pendidikan pada Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga Program Studi Administrasi Pendidikan Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.

Penulisan proposal ini dapat diselesaikan dengan baik berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak yang selalu memberi dorongan dan bimbingan serta bantuan materil dan non materil. Oleh karena itu pada kesempatan ini Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd. selaku pembimbing I dan Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd. selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan kontribusi, inspirasi dan motivasi pada Penulis.
2. Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS AIFO, Prof. Dr. Mukhaiyar dan Dr. Adnan Fardi, M.Pd. selaku kontributor dan penguji dalam seminar proposal, seminar hasil dan ujian akhir tesis penulis.
3. Direktur Program Pascasarjana, Ketua Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga, serta seluruh dosen dan Staf Tata Usaha Pascasarjana yang telah memberikan bantuan, kemudahan dan dorongan kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan di Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.
4. Para Pelatih, K. Saruli, BA., Drs. Suhendra dan saudara Akbar Sofyan, yang telah meluangkan waktu untuk pelaksanaan penelitian ini.

5. Pimpinan-pimpinan klub bolabasket Andromeda, Garuda, Batavia, Tamara, Planet dan Kartika yang telah memberikan kesempatan pada Penulis dalam melaksanakan penelitian.
6. Adik-adik atlet bolabasket dari klub bolabasket Andromeda, Garuda, Batavia, Tamara, Planet dan Kartika yang telah membantu Penulis sebagai sampel penelitian.
7. Rekan-rekan mahasiswa MPO 2007 yang telah memberi inspirasi dan motivasi bagi Penulis.

Secara khusus penulis ucapkan terima kasih kepada kedua orang tua penulis Drs. Sugiri San (*almarhum*) dan Dra. Hj. Mursyidah Arifin (*almarhumah*), kakak-kakak Penulis Eva Muritha, SS, Dwi Murini, S.Pd., M.Pd., Muriko San dan Empie Murino, S.Pd. yang Penulis sayangi. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan untuk adinda dr. Veronica Merhauwinda yang selalu memberikan dorongan dan bantuan.

Ucapan terima kasih juga Penulis sampaikan kepada semua pihak yang tidak dapat Penulis sebutkan satu persatu dalam kesempatan ini. Semoga segala bantuan yang diberikan kepada Penulis dapat menjadi amal saleh. Amin.

Padang, Agustus 2009

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS MAGISTER KEPENDIDIKAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Kegunaan Penelitian	10
 BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN	
A. Landasan Teori	11
B. Kerangka Konseptual	39
C. Hipotesis	44
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	45
B. Waktu dan Tempat Penelitian	45
C. Populasi dan Sampel	45
D. Jenis dan Sumber Data	46

E.	Definisi Operasional	47
F.	Instrumen Penelitian	48
G.	Teknik Pengumpulan Data	55
H.	Teknik Analisis Data	64

BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN

A.	Verifikasi Data	66
B.	Deskripsi Data	66
C.	Pengujian Persyaratan Analisis	71
D.	Pengujian Hipotesis	72
E.	Pembahasan	76
F.	Keterbatasan Penelitian	83

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A.	Kesimpulan	86
B.	Implikasi Hasil Penelitian	86
C.	Saran	91

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Sampel Atlet dari tiap Klub	46
Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Keterampilan <i>Rebound</i> Bolabasket	50
Tabel 3. Data Mentah Test-Retest Keterampilan Rebound	52
Tabel 4. Perhitungan Uji Reliabilitas Instrumen	54
Tabel 5. Norma Penilaian dan Klasifikasi Kelentukan	56
Tabel 6. Norma Kelincahan untuk Laki-Laki	58
Tabel 7. Rerata hitung dan standar deviasi Data Penelitian.....	66
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan	67
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan	68
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data <i>Power</i> Otot Tungkai	69
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Data Keterampilan <i>Rebound</i>	70
Tabel 12. Uji Normalitas Data Penelitian	71
Tabel 13. Uji Homogenitas Data Penelitian	71

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tipe-tipe lintasan pasing	12
Gambar 2. <i>Rebound</i> dalam pertandingan	19
Gambar 3. <i>Parallel Stance</i>	22
Gambar 4. <i>Fase Quick Stop</i>	23
Gambar 5. <i>Staggered Stance</i>	26
Gambar 6. <i>Fase Stride Stop</i>	27
Gambar 7. <i>An illustration of the interdependence between the biomotor abilities</i>	39
Gambar 8. Kerangka Konseptual Kontribusi Kelentukan, Kelincahan dan <i>Power</i> Otot Tungkai terhadap Keterampilan <i>Rebound</i>	43
Gambar 9. Pelaksanaan Tes kelentukan dengan <i>Flexiometer</i>	57
Gambar 10. Pelaksanaan Tes Kelincahan	58
Gambar 11. Tampak Samping: Pelaksanaan Uji Keterampilan <i>Rebound</i>	61
Gambar 12. Lokasi <i>rebound</i> yang paling baik	62
Gambar 13. Tampak Atas: Pelaksanaan Uji Keterampilan <i>Rebound</i> ..	62
Gambar 14. Tata Cara Melempar Bolabasket Pelaksanaan Uji Keterampilan <i>Rebound</i>	63
Gambar 15. Grafik Data Kelentukan	67
Gambar 16. Grafik Data Kelincahan	68
Gambar 17. Grafik Data <i>Power</i> Otot Tungkai	69
Gambar 18. Grafik Data Keterampilan <i>Rebound</i>	70

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Mentah Penelitian	96
Lampiran 2. Data Penelitian	97
Lampiran 3. Analisis Manual Data Penelitian	98
Lampiran 4. Analisis Manual Data Kelentukan terhadap Keterampilan <i>Rebound</i>	99
Lampiran 5. Analisis Manual Data Kelincahan dengan Keterampilan <i>Rebound</i>	101
Lampiran 6. Analisis Manual Data <i>Power</i> Otot Tungkai terhadap Keterampilan <i>Rebound</i>	103
Lampiran 7. Analisis Manual Data Kelentukan, Kelincahan dan <i>Power</i> Otot Tungkai terhadap Keterampilan <i>Rebound</i> ..	105
Lampiran 8. Pengujian Linearitas Regresi	110
Lampiran 9. Tabel Nilai-Nilai r Product Moment	119
Lampiran 10. Tabel Nilai-Nilai untuk Distribusi F	120
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian	124
Lampiran 12. Biodata Juri Keterampilan <i>rebound</i> Bolabasket	129
Lampiran 13. Surat Pengujian Alat Ukur	132
Lampiran 14. Surat Permohonan Izin Penelitian dari PPs-UNP	137

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan hal yang bersifat universal, karena olahraga dapat dilakukan oleh siapa saja dan olahraga untuk siapa saja. Saat beraktivitas olahraga semua status sosial, golongan, warna kulit, tingkat kemampuan ekonomi dan tingkat pendidikan berbaur menjadi satu. Tidak ada pengelompokan dalam olahraga, seperti menjadikan olahraga tertentu hanya untuk kalangan tertentu saja, karena olahraga tidak mengenal perbedaan dan tidak melakukan pembedaan.

Seluruh kegiatan manusia merupakan gerak dalam mengolah diri dan raganya dari satu kegiatan ke kegiatan yang lainnya. Hal ini memperlihatkan bahwa olahraga bermakna lebih dari sekedar “sebuah pertandingan” karena olahraga bukan hanya tentang menang dan kalah. Sangat banyak nilai-nilai luhur yang terkandung dalam olahraga. Olahraga sejatinya merupakan sebuah *way of life*, yang menjadikan seluruh hidup manusia merupakan olahraga untuk badan dan pikiran (Beding, 2000: 4).

Sejalan dengan perkembangan zaman, maka juga terjadi perkembangan tentang kesadaran masyarakat akan olahraga dan fungsi dari olahraga. Pada saat ini masyarakat mau berolahraga karena perkembangan pengetahuan mereka yang mengatakan bahwa dengan berolahraga maka mereka sudah melakukan salah satu cara untuk pemeliharaan kesehatan. Ini merupakan salah satu fungsi olahraga yang

terkait dengan aspek kesehatan. Masih banyak aspek lain yang terkait dengan olahraga, seperti ekonomi, sosial, budaya, politik dan lainnya. Untuk tiap-tiap aspek yang terkait tersebut olahraga mempunyai nilai kebermanfaatan.

Selain olahraga mempunyai banyak nilai kebermanfaatan, olahraga juga terdiri dari berbagai macam cabang. Begitu banyaknya cabang olahraga sehingga secara garis besar olahraga dapat dikelompokkan dalam olahraga beregu dan individu. Olahraga beregu ataupun yang individu dapat dilihat dari bentuk olahraga itu dilakukan. Jika dalam aktivitas olahraga tersebut membutuhkan kerjasama dari dua orang atau lebih maka olahraga tersebut dapat digolongkan pada olahraga beregu. Jika tidak membutuhkan kerjasama dalam pelaksanaannya dengan orang lain maka olahraga tersebut dikelompokkan dalam olahraga individu..

Salah satu contoh olahraga beregu adalah bolabasket. Di Indonesia olahraga bolabasket sudah berkembang sangat pesat. Hal ini dapat dilihat dengan jenjang kompetisi yang dengan teratur tetap diputar setiap tahun. Kompetisi yang rutin diputar tiap tahun adalah LIBAMA (Liga Bolabasket Mahasiswa), KOBATAMA (Kompetisi Bolabasket Utama) dan IBL (Indonesian Basketball League). Dengan jenjang kompetisi yang teratur ini dapat memperlihatkan bahwa bolabasket digemari oleh masyarakat banyak di Indonesia.

Jika dilihat dari sejarah perkembangan bolabasket di Indonesia menurut Sarumpaet (1992: 202) bolabasket berkembang setelah

proklamasi kemerdekaan, dimulai dari daerah di sekitar Semarang. Sebelum kemerdekaan permainan ini sudah dimainkan pada sekolah-sekolah keturunan Tionghwa, namun belum begitu berkembang di masyarakat. Setelah kemerdekaan bolabasket mulai berkembang di sekolah-sekolah di luar sekolah keturunan Tionghwa.

Menurut Dinata (2008: 17-18) untuk pertama kalinya bolabasket berhasil dipertandingkan pada PON I di Solo tahun 1948. Kemudian pada tahun 1951 dibentuklah organisasi olahraga bolabasket yang dikenal dengan Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia (PERBASI). Selanjutnya pada tahun 1953 Indonesia resmi menjadi anggota FIBA atau International Basketball Federation.

Olahraga bolabasket kaya dengan gerak yang bervariasi. Walaupun demikian dalam olahraga bolabasket tetap ada teknik yang mendasari dari setiap variasi gerak tersebut. Hal ini dikenal dengan istilah teknik dasar bolabasket. Wissel (2000: 2) menyatakan teknik dasar dalam bolabasket mencakup *footwork* (gerakan kaki), *shooting* (menembak), *passing* (mengoper) dan *catching* (menangkap), *dribbling*, *rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola dan bertahan. Teknik dasar dalam bolabasket ini dapat dikembangkan pada gerak yang lebih khusus.

Sedangkan menurut Fardi (1999: 24) teknik dasar bolabasket mencakup: melempar dan menangkap, menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), berlari (*start*) dan berhenti (*stop*), penguasaan tubuh (*body control*) memeros (*pivoting*), dan menjaga lawan (*guarding*). Pendapat

Fardi dan Wissel merupakan teknik dasar yang ada dalam olahraga bolabasket. Dengan adanya dua pendapat ini maka keduanya dapat dijadikan sebagai panduan untuk mengetahui teknik dasar pada cabang olahraga bolabasket.

Untuk dapat menimbulkan minat pada olahraga bolabasket adalah dengan cara terlibat langsung dengan permainan bolabasket. Untuk menguasai teknik *passing*, *shooting* dan *dribbling* membutuhkan waktu yang lama, karena teknik-teknik tersebut adalah tentang *feeling* terhadap bola. *Rebound* membutuhkan teknik, namun faktor yang paling besar untuk melakukan *rebound* dalam permainan bolabasket adalah keinginan untuk menguasai bola. Dengan timbulnya keinginan untuk *rebound* berarti mental pemain sudah disiapkan untuk mampu melakukan *offense* (penyerangan) sekaligus *defense* (pertahanan). Dengan pemahaman ini orang tertarik untuk bermain bolabasket karena cukup dengan keinginan dan kemampuan kondisi fisik yang ada mereka sudah bisa terlibat langsung dengan permainan bolabasket, sehingga akhirnya olahraga bolabasket dapat berkembang dengan cepat.

Tujuan dari permainan bolabasket adalah untuk mencetak skor sebanyak-banyaknya. Kemampuan untuk menguasai teknik *passing*, *shooting* dan *dribbling* dibutuhkan untuk *offense* dan mencetak skor. Namun terkadang guru dan pelatih lupa bahwa olahraga bolabasket bukan hanya tentang *offense* dan mencetak skor saja. Sehingga pada akhirnya pemain bolabasket terbiasa untuk melatih kemampuan

menyerang sehingga mereka lupa untuk meningkatkan kemampuan untuk bertahan. Dalam bolabasket yang merupakan satu-satunya teknik dasar yang bisa digunakan untuk bertahan sekaligus menyerang adalah teknik *rebound*.

Kosasih (2008: 57) mengatakan, sebuah studi selama sepuluh tahun membuktikan bahwa tim yang mampu memenangkan persaingan jumlah *rebound*, 80% berpeluang untuk memenangkan pertandingan. Ini memperlihatkan bahwa tim yang mempunyai jumlah *rebound* yang banyak dalam sebuah pertandingan maka tim tersebut lebih berpeluang untuk memenangkan pertandingan. Sehingga persentase jumlah *rebound* merupakan jaminan untuk sebuah kemenangan.

Merupakan suatu keharusan seorang pemain bolabasket mempunyai keterampilan *rebound* yang baik. Bola tembakan yang gagal menghasilkan angka akan memantul dari ring atau dari papan pantul. Pantulan bola *rebound* ini akan melambung tinggi, untuk bisa meraih bola *rebound* tersebut dibutuhkan kemampuan melompat yang tinggi agar tidak didahului oleh lawan. Untuk bisa melompat dengan tinggi seorang pemain membutuhkan *power* otot tungkai untuk menunjang kemampuan *rebound*.

Kemudian juga dibutuhkan kecepatan reaksi dan kecepatan gerak yang bertujuan agar seorang pemain bisa menentukan dan memprediksi arah bola *rebound*. Bola yang memantul dari ring atau dari papan pantul bisa mengarah ke mana saja. Dalam hal ini kecepatan reaksi dan kecepatan gerak yang didukung dengan kelincahan akan membantu

pemain untuk menghindari halangan-halangan yang dilakukan oleh lawan dalam pengambilan posisi ideal untuk *rebound*. Sehingga kelincahan akan mendukung kemampuan seorang pemain untuk menguasai bola *rebound*.

Selanjutnya faktor emosi dan mental dari seorang pemain ikut mempengaruhi keterampilan *rebound* dalam pertandingan. Karena tanpa motivasi, kemauan dan keinginan yang kuat akan sangat sulit untuk bisa menguasai bola *rebound*. Dengan ini dapat dikatakan bahwa seluruh komponen fisik serta faktor emosi dan mental mempunyai pengaruh terhadap keterampilan *rebound*. Wissel (2000: 121) menyatakan bahwa faktor yang menentukan untuk *rebound* yang baik adalah: emosi, mental, fisik dan teknik. Faktor fisik dan teknik dalam pelaksanaan *rebound* dapat dilihat kontribusinya melalui keterampilan *rebound*.

Faktor emosi dan mental yang memadai ditambah dengan teknik *rebound* yang dimiliki mampu menjadikan seorang pemain bolabasket memiliki keterampilan *rebound* yang baik, tentunya hal ini juga harus didukung dengan kemampuan kondisi fisik. Sehingga dengan keterampilan *rebound* yang baik diharapkan kesempatan untuk mendapatkan bola-*rebound* semakin tinggi.

Pemain pemula seharusnya diajarkan tentang pentingnya *rebound*. Dalam *rebound* keinginan dan kemauan pemain untuk menguasai bola *rebound* akan berdampak pada pembangunan karakter pemain secara psikologis. Kebanyakan guru dan pelatih hanya memberikan program latihan yang berkaitan tentang peningkatan keterampilan bermain

bolabasket, namun mereka lupa mengajarkan tentang permainan bolabasket yang tak hanya tentang kemampuan *offense* namun juga tentang kemampuan *defense*. Sehingga pada pemain pemula dapat dilihat kelemahan mereka yang tidak mampu menggunakan secara tepat manfaat dari bola *rebound* untuk mendapatkan angka. Maksudnya adalah jika *rebound* berhasil didapat di daerah pertahanan lawan maka kesempatan untuk mencetak angka dapat dilakukan secara langsung.

Berdasarkan masalah yang ada ini peneliti ingin melakukan penelitian pada keterampilan *rebound*. Hal ini menjadi perhatian karena *rebound* sangat penting dalam permainan bola basket karena dengan keterampilan *rebound* yang baik dari seorang pemain ikut membantu persentase penguasaan bola yang lebih besar. Menurut Scott (2001: 179) *“Rebounding is one of the most important skills and statistics in the game because the team that controls ‘the boards’ or gets the most rebounds, also controls the amount of second-shot opportunities the opposing the team will get on offense”*. *Rebounding* adalah suatu keterampilan dan catatan statistik yang penting dalam pertandingan karena tim yang mengontrol “papan” atau yang mendapatkan banyak *rebound*, berarti juga menguasai peluang tembakan-kedua terhadap tim lawan pada saat *offense*. Hal ini menyatakan bahwa dengan banyaknya persentase penguasaan bola dengan *rebound* maka kesempatan untuk membuat skor untuk memperoleh kemenangan semakin bertambah.

Atas dasar faktor yang ada di atas peneliti menganggap pentingnya sebuah penelitian untuk melihat dan mengungkapkan secara empiris kontribusi kelentukan, kelincahan dan *power* otot tungkai terhadap keterampilan *rebound* bolabasket.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas timbul beberapa masalah yang dapat diidentifikasi sehubungan dengan keterampilan *rebound*, antara lain:

1. Berapa besarkah kontribusi kekuatan terhadap keterampilan *rebound*.
2. Seberapa besar kontribusi kecepatan terhadap keterampilan *rebound*.
3. Sejauh mana kelincahan memberikan kontribusi terhadap keterampilan *rebound*.
4. Berapa besarkah kontribusi kelentukan terhadap keterampilan *rebound*.
5. Seberapa besar kontribusi daya tahan terhadap keterampilan *rebound*.
6. Sejauh mana *power* memberikan kontribusi terhadap keterampilan *rebound*.
7. Berapa besarkah kontribusi faktor Psikologi terhadap keterampilan *rebound*.
8. Seberapa besar kontribusi mental terhadap Keterampilan *Rebound*.
9. Sejauh mana program latihan memberikan kontribusi terhadap Keterampilan *Rebound*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas banyak faktor yang berkontribusi terhadap keterampilan *rebound*. Untuk itu peneliti tertarik

untuk melihat “Kontribusi Kelentukan, Kelincahan dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Keterampilan *Rebound* bolabasket”. Dengan demikian penelitian ini dibatasi hanya tentang variabel Kelentukan, Kelincahan dan *Power* Otot Tungkai yang berkontribusi terhadap variabel Keterampilan *Rebound*. Penelitian ini dilakukan pada anggota klub-klub bolabasket di Kota Padang yang berstatus siswa SMA yang memiliki kemampuan bermain bolabasket dengan koordinasi gerak sederhana.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah kelentukan berkontribusi terhadap keterampilan *rebound*?
2. Apakah kelincahan berkontribusi terhadap keterampilan *rebound*?
3. Apakah *power* otot tungkai berkontribusi terhadap keterampilan *rebound*?
4. Apakah secara bersama-sama kelentukan, kelincahan dan *power* otot tungkai berkontribusi terhadap keterampilan *rebound*?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Seberapa besar kontribusi kelentukan terhadap keterampilan *rebound*.
2. Seberapa besar kontribusi kelincahan terhadap keterampilan *rebound*.
3. Seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai terhadap *rebound*.

4. Seberapa besar kontribusi kelentukan, kelincahan dan *power* otot tungkai secara bersama-sama terhadap keterampilan *rebound*.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini berguna bagi:

1. Pelatih dan pembina olahraga sebagai pedoman dalam pembinaan olahraga khususnya cabang olahraga bolabasket.
2. Bagi penulis, untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan pada Program Pascasarjana UNP.
3. Bagi kalangan atlet bolabasket, sebagai pedoman dalam melakukan *rebound* yang baik.
4. Bagi kalangan guru olahraga, sebagai pedoman dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
5. Bagi perpustakaan, sebagai referensi tambahan di perpustakaan Pasca Sarjana Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis data dan pembahasan yang dijabarkan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kelentukan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan *rebound* bolabasket.
2. Kelincahan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan *rebound* bolabasket.
3. Power otot tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan *rebound* bolabasket.
4. Kelentukan, kelincahan dan power otot tungkai secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan *rebound* bolabasket.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelentukan, kelincahan dan *power* otot tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan *rebound* bolabasket. Berikut ini akan diuraikan implikasi dari kelentukan, kelincahan dan *power* otot tungkai.

1. Meningkatkan kelentukan

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa kelentukan memberi kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan *rebound* bolabasket. Kelentukan

adalah kemampuan dari persendian untuk bergerak dengan cakupan yang luas secara optimal dengan ketegangan otot yang normal. Dengan memiliki kelentukan yang memadai maka pelaksanaan keterampilan *rebound* dapat dilakukan secara benar sesuai dengan teknik yang direkomendasikan.

Secara garis besar kelentukan dibedakan atas kelentukan umum dan khusus. Namun dari bentuk pelaksanaan gerakan kelentukan dibedakan atas kelentukan pasif dan aktif, serta kelentukan statis dan dinamis. Dengan mengetahui berbagai bentuk kelentukan maka lebih mudah untuk memilih bentuk latihan yang akan dilaksanakan untuk melatih kelentukan. Otot, struktur persendian dan tendon adalah organ yang bisa dilatih untuk meningkatkan keluasaan gerakan. Kelentukan yang baik akan menunjang komponen *biomotor abilities* yang lainnya, sekaligus meningkatkan keterampilan *rebound* bolabasket.

Bentuk latihan untuk meningkatkan kelentukan yang sering digunakan ada tiga metode yaitu; *static*, *ballistic* dan *proprioceptive neuromuscular facilitation* (PNF). *Static method* merupakan peregangan yang dilakukan sendiri oleh atlet sampai pada batas maksimal gerakan dan menahannya pada posisi tersebut selama beberapa saat. Pada saat melakukan peregangan seperti ini otot atlet harus rileks agar bisa menerima peregangan secara maksimal.

Ballistic method merupakan peregangan yang berbentuk gerakan yang dilakukan secara berulang-ulang hingga pada batas maksimal

gerakan. Pada saat melakukan *ballistic method* atlet tidak perlu menahan pada posisi maksimal gerakan. *PNF method* merupakan metode yang mirip dengan *static method*. Perbedaan yang mendasar dari metode ini adalah PNF dilakukan dengan bantuan *partner* yang mendorong hingga batas maksimal gerakan yang dilanjutkan dengan melawan arah gerakan yang dilakukan oleh *partner* selama beberapa saat. Dengan melatih kelentukan dengan metode yang benar dan sesuai dengan tingkat kebutuhan gerakan maka kelentukan pada atlet dapat ditingkatkan.

Kelenturan yang meningkat dengan baik akan menunjang pelaksanaan keterampilan *rebound* bolabasket. Sehingga apabila atlet dilatih untuk memiliki kelenturan yang baik maka hal tersebut akan berpengaruh besar terhadap keterampilan *rebound* bolabasket atlet-atlet bolabasket di Kota Padang.

2. Meningkatkan Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengaplikasikan kerja otot-otot untuk merubah arah gerak dengan cepat dan tepat dengan posisi tubuh tetap seimbang. Dengan memiliki kelincahan yang memadai maka penguasaan area *rebound* seorang atlet bolabasket akan meningkat.

Dalam kelincahan terdapat dua komponen kemampuan *biomotor*, yaitu kecepatan dan koordinasi. Kecepatan yang dimaksud adalah kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Sedangkan koordinasi yang dimaksud adalah pemberian impuls kekuatan pada otot atau sekelompok otot sesuai dengan kebutuhan untuk setiap pelaksanaan beberapa

gerakan. Bentuk-bentuk latihan untuk mengembangkan kelincahan tentunya adalah bentuk-bentuk latihan yang melibatkan unsur kecepatan reaksi dan kecepatan gerak sekaligus melibatkan koordinasi gerakan. Dengan demikian dapat dirancang suatu program latihan yang diarahkan sesuai dengan komponen yang ingin dikembangkan. Sehingga pada akhirnya tujuan dari latihan untuk meningkatkan kelincahan dapat tercapai.

Bentuk latihan kelincahan yang sering digunakan pada cabang olahraga bolabasket adalah latihan *back to back*. Latihan *back to back* ini dapat dikombinasikan dengan latihan untuk *footwork* seperti *stutter step*, *slide step* dan *cross step*. Hal yang penting untuk diperhatikan dalam melatih kelincahan adalah memberikan latihan kecepatan dalam mengubah arah melalui *sprint* jarak pendek dengan perubahan arah gerak secara horizontal maupun vertikal.

Kemampuan kelincahan yang berkembang dengan baik akan menunjang pelaksanaan keterampilan *rebound* bolabasket. Sehingga apabila atlet dilatih agar memiliki kelincahan yang baik maka hal tersebut akan berpengaruh besar terhadap keterampilan *rebound* bolabasket atlet-atlet bolabasket di Kota Padang.

3. Meningkatkan Power Otot Tungkai

Power otot tungkai adalah kemampuan kontraksi maksimal kekuatan auxotonik otot tungkai sekaligus kecepatan gerak dari otot tungkai dalam waktu yang sangat cepat. Dengan memiliki *power* otot tungkai yang baik

maka kemampuan bergerak untuk penguasaan bola *rebound* seorang atlet bolabasket akan meningkat. Karena kemampuan melompat seorang atlet bolabasket untuk menguasai bola *rebound* terkait dengan *power* otot tungkai yang ia miliki.

Power merupakan gabungan dari kecepatan maksimal dan kekuatan kontraksi maksimal dari otot. Sehingga *power* otot tungkai merupakan gabungan dari kecepatan maksimal dan kekuatan kontraksi maksimal dari otot tungkai. Bentuk-bentuk latihan untuk mengembangkan *power* otot tungkai tentunya adalah bentuk-bentuk latihan yang menuntut kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal dari otot tungkai. Dengan mengetahui hal tersebut maka dapat dirancang suatu program latihan yang bertujuan untuk melatih kecepatan dan kekuatan kontraksi maksimal otot agar diperoleh *power* otot tungkai yang baik. Sehingga pada akhirnya tujuan dari latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai dapat tercapai.

Bentuk latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai yang sering digunakan adalah *plyometrics*. Bentuk latihan *Plyometrics* merupakan sebuah metode untuk mengembangkan *explosive power*. Para pelatih pada awal tahun 1980-an sudah mengkombinasikan latihan *plyometrics* dengan latihan beban. *Plyometrics* dan latihan beban terbukti lebih efektif dalam meningkatkan *power* dibandingkan dengan latihan beban saja.

Bentuk latihan *plyometrics* yang sering digunakan untuk meningkatkan *power* otot tungkai adalah *squat-jump*, *box jump*, *double-leg butt kick* dan *knee-tuck jump*. Semua ini merupakan latihan yang dilakukan dengan

bertumpu kedua kaki. Bentuk latihan yang bertumpu pada satu kaki adalah *single leg stride jump* dan *stride jump crossover*. Latihan *plyometrics* yang dilakukan dengan cara yang tepat akan meningkatkan *power* otot tungkai.

Power otot tungkai yang berkembang dengan baik akan menunjang pelaksanaan keterampilan *rebound* bolabasket. Sehingga apabila atlet dilatih agar memiliki *power* otot tungkai yang baik maka hal tersebut akan berpengaruh besar terhadap keterampilan *rebound* bolabasket atlet-atlet bolabasket di Kota Padang.

C. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan dari penelitian dapat disarankan beberapa hal:

1. Kepada pelatih dan pembina agar memperhatikan komponen kelentukan, kelincahan dan *power* otot tungkai dalam merencanakan suatu program latihan karena ketiga komponen tersebut dapat meningkatkan keterampilan *rebound* bolabasket.
2. Kepada atlet bolabasket agar melatih kemampuan dari kelentukan, kelincahan dan *power* otot tungkai yang menunjang keterampilan *rebound* bolabasket.
3. Guru Penjasorkes di sekolah diharapkan untuk meningkatkan kemampuan kelentukan, kelincahan dan *power* otot tungkai dari siswa melalui latihan yang sesuai dengan bentuk olahraga di sekolah, agar keterampilan *rebound* bolabasket meningkat.

4. Disebabkan penelitian yang dilakukan sangatlah terbatas dari segi variabel, jumlah sampel, waktu dan tempat penelitian, maka diduga masih banyak variabel lain yang turut mendukung terhadap keterampilan *rebound* bolabasket. Bagi yang berminat melakukan penelitian serupa disarankan untuk menggunakan variabel lain, waktu penelitian yang memadai serta objek yang lebih luas dengan memperhatikan faktor fisik dan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi, 1986. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Bima Aksara.
- Baumgartner, Ted A dan Jackson, Andrew S. 1987. *Measurement For Evaluation In Physical Education and Exercise Science*. Iowa: Wim C Brown Publisher.
- Beding, Bona. 2000. *Membangun Karakter Bangsa Melalui Olahraga*. Jakarta: PT Grasindo.
- Bompa, Tudor. O. 1990. *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Bompa, Tudor. O. 1999. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. USA: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Bompa, Tudor. O. 2000. *Total Training for Young Champions*. USA: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Brittenham, Greg. 1998. *Bolabasket Panduan Lengkap Latihan Khusus Pemantapan: Kebugaran, Kekuatan, Kelenturan dan; 50 Pola Latihan untuk Individu dan Tim*. Terjemahan oleh Bagus Pribadi. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa: Edisi Keempat*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka.
- Dinata, Marta. 2008. *Bola Basket: Konsep dan Teknik Bermain Bolabasket*. Ciputat: Cerdas Jaya.
- Fardi, Adnan. 1999. *Bolabasket Dasar*. Fakultas Ilmu Keolahragaan: Universitas Negeri Padang.
- FIBA. 2008. *Official Basketball Rule 2008*. FIBA Central Board.
- Fox, Edward. L., Kirby, Timothy. E. dan Fox, Ann. R. 1987. *Bases of Fitness*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Fox, Edward. L., Bowers, Richard., dan Foss, Merle. 1993. *The Physiological Basis For Exercise and Sport*. United States of America: Wm. C. Brown Communications, Inc.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini: Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.