

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN PANJANG TUNGKAI
TERHADAP KETEPATAN JUMP SHOOT DALAM
PERMAINAN BOLABASKET**

(Studi Korelatif terhadap Siswa Putra SMA Negeri 1 Bangkinang)

T E S I S



OLEH

ADE NOFITRI

NIM 92595

Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
mendapatkan gelar Magister Pendidikan

**KONSENTRASI MANAJEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
PROGRAM STUDI ADMINISTRASI PENDIDIKAN
PROGRAM PASCA SARJANA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2014

ABSTRACT

Ade Nofitri, 2014. Contribution of Agility and Long Leg Against Accuracy Jump Shoot In Basketball. Thesis. Magister Program. Graduate Program of University Of Padang.

Accuracy Jump Shoot with accurate can be dangerous for the opponent to score points as much as possible. Based on Basketball observations there are still many of Learners in Basketball extracurricular is not able to specify the timing (time accuracy) release the ball from his hands and equivalent to jumping. The low Accuracy Jump Shoot is caused by many factors of which are factors Agility and Long Leg. Specifically this research aims to reveal the relationship independent variables (Agility and Long Leg) with the dependent variable (Accuracy Jump Shoot), which then continued to calculate the magnitude of the contribution of independent variables against dependent variable by using a formula $R^2 \times 100\%$, where R is the correlation coefficient which are found from the calculation formula of Product Moment correlation.

This type of research is a quantitative research by using Correlational approach. This research was carried out on students Basketball Extracurricular at SMA Negeri 1 Bangkinang with a population of 38 people. Sampling where samples are taken predetermined, which is sampled by boys in class X and class XI. To get research data measured through agility test, with Long Leg test with Accuracy Jump Shoot test. Before doing analysis of data first tested the requirement of analysis, normality test, linearity test, independence test between independent variables and hypotheses test using analysis correlation technique and simple and multiple regression.

Research results show that: (1) Agility contribute to the Accuracy Jump Shoot of 16.81%, (2) Long Leg contribute to the Accuracy Jump Shoot by 12.25%, (3) Agility and Long Leg contribute jointly against Accuracy Jump Shoot of 23.04%. Based on these findings it can be concluded that the agility and Long Leg are two factors that contribute significantly to the Accuracy Jump Shoot.

ABSTRAK

Ade Nofitri, 2014. Kontribusi Kelincahan dan Panjang Tungkai Terhadap Ketepatan Jump Shoot Dalam Permainan Bolabasket. Tesis. Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.

Ketepatan Jump Shoot yang akurat dapat membahayakan bagi lawan untuk mencetak poin sebanyak mungkin. Berdasarkan pengamatan Permainan Bolabasket masih banyak Peserta didik dalam Ekstrakurikuler Bolabasket yang belum bisa menentukan timing (ketepatan saat) pelepasan bola dari tangan dan bersamaan dengan melompat. Rendahnya Ketepatan Jump Shoot tersebut disebabkan oleh banyak faktor diantaranya adalah faktor Kelincahan dan Panjang Tungkai. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mengungkap hubungan variabel bebas (Kelincahan dan Panjang Tungkai) dengan variabel terikat (Ketepatan Jump Shoot) yang kemudian dilanjutkan untuk menghitung besarnya kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikatnya dengan menggunakan formula ($R^2 \times 100\%$), dimana R adalah koefisien korelasi yang ditemukan dari perhitungan rumus korelasi Produk Momen.

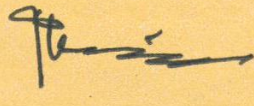
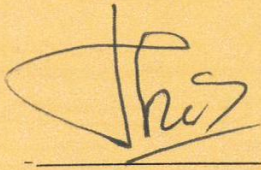
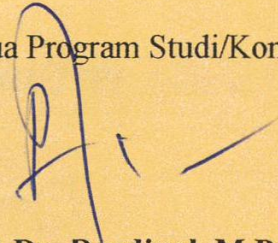
Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan Korelasional. Penelitian ini dilakukan pada siswa Ekstrakurikuler Bolabasket di SMAN 1 Bangkinang dengan jumlah populasi 38 orang. Pengambilan sampel dimana sampel yang diambil telah ditetapkan terlebih dahulu, yang dijadikan sampel adalah siswa putra kelas X dan kelas XI. Untuk mendapatkan data penelitian diukur melalui tes Kelincahan, dengan tes Panjang Tungkai dengan tes Ketepatan Jump Shoot. Sebelum melakukan analisis data terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas, uji linieritas, uji independensi antara variabel bebas dan uji hipotesis menggunakan teknik analisis korelasi dan regresi sederhana dan ganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Kelincahan berkontribusi terhadap Ketepatan Jump Shoot sebesar 16,81 %, (2) Panjang Tungkai berkontribusi terhadap Ketepatan Jump Shoot sebesar 12,25 %, (3) Kelincahan dan Panjang Tungkai berkontribusi secara bersama-sama terhadap Ketepatan Jump Shoot sebesar 23,04%. Berdasarkan temuan ini dapat disimpulkan bahwa Kelincahan dan Panjang Tungkai merupakan dua faktor yang berkontribusi secara signifikan terhadap Ketepatan Jump Shoot.

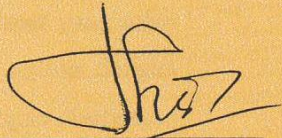
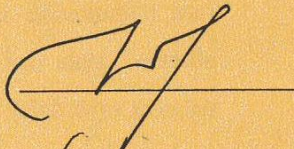
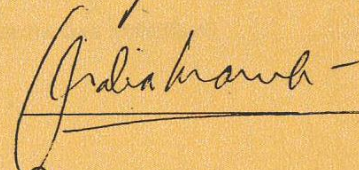
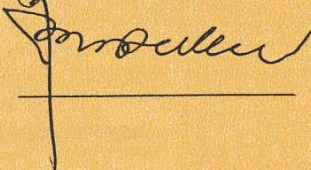
PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : **ADE NOFITRI**

NIM. : 92595

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram</u> Pembimbing I		<u>14/8 - 2014</u>
<u>Prof. Dr. Drs. H. Imam Sodikoen, M.Pd.</u> Pembimbing II		<u>14/8 - 2014</u>
 <u>Direktur Program Pascasarjana</u> Universitas Negeri Padang		<u>Ketua Program Studi/Konsentrasi</u>
<u>Prof. Nurhizrah Gistituati, M.Ed., Ed.D.</u> NIP. 19580325 199403 2 001	<u>Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd.</u> NIP. 19630320 198803 1 002	

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER KEPENDIDIKAN**

No.	Nama	Tanda Tangan
1	<u>Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram</u> (Ketua)	
2	<u>Prof. Dr. Drs. H. Imam Sodikoen, M.Pd.</u> (Sekretaris)	
3	<u>Prof. Nurhizrah Gistituati, M.Ed., Ed.D.</u> (Anggota)	
4	<u>Dr. Chalid Marzuki, M.A.</u> (Anggota)	
5	<u>Prof. Dr. Kasman Rukun, M.Pd.</u> (Anggota)	

Mahasiswa

Mahasiswa : **ADE NOFITRI**

NIM. : 92595

Tanggal Ujian : 14 - 8 - 2014

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul "Kontribusi Kelincahan dan Panjang Tungkai terhadap Ketepatan Jump Shoot Dalam Permainan Bolabasket" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis dan dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, 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, Agustus 2014

Saya yang menyatakan



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah Subhanahu Wata`ala, atas rahmad dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dalam rangka memenuhi sebahagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Megister Pendidikan, dengan judul : Kontribusi Kelincahan dan Panjang Tungkai terhadap Ketepatan Jump Shoot Pada Permainan Basket.

Menyadari bahwa selama proses penyelesaian penulisan hasil penelitian ini, atas bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung, peneliti menyampaikan rasa terima kasih yang tulus dan penghargaan kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Phil. H. Yanuar Kiram, sebagai Pembimbing I dan Bapak Prof. Dr. Imam Sodikoen, M.Pd, sebagai Pembimbing II, yang dengan penuh ketulusan, kesabaran dan kesediaan meluangkan waktu di tengah kesibukan beliau untuk membimbing dan memberikan arahan sehingga penelitian ini dapat selesai dengan baik.
2. Prof. Dr. Nurhizrah Gistituati, M.Ed, Ed.D sebagai kontributor, yang telah memberikan kemudahan, kritik dan saran dalam menyelesaikan hasil penelitian ini.
3. Dr. H. Chalid Marzuki, M.A. sebagai kontributor, yang telah memberikan masukan dan saran, dalam menyelesaikan hasil penelitian ini.
4. Prof. Dr. Kasman Rukun, M.Pd. sebagai kontributor, yang telah memberikan masukan dan saran, demi sempurnanya penelitian ini.

5. Dosen dan karyawan/karyawati Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang (UNP) yang telah memberikan ilmu dan kemudahan kepada penulis selama penyelesaian penelitian ini.
6. Kepala SMA Negeri 1 Bangkinang yang telah memberikan izin menggunakan GOR dalam penelitian ini serta fasilitas dan perlengkapan lainnya untuk kelancaran penelitian.
7. Alm ayahku dan ibuku serta mertua yang telah memberikan motivasi, pengertian, doa dan restu sehingga penelitian ini dapat diselesaikan.
8. Suamiku dan anakku tercinta yang dengan penuh perhatian dan dengan kesabaran selama penulis menyelesaikan penelitian ini.
9. Adik-adik yang telah memberikan motivasi, pengertian, doa dan restu sehingga penelitian ini dapat diselesaikan.
10. Rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang (UNP) yang telah banyak memberikan dorongan moral dalam rangka penyelesaian penelitian ini.

Demikian ucapan terima kasih penulis sampaikan, semoga jasa baik tersebut menjadi ibadah, dan Allah SWT akan melipat gandakan pahalanya. Amin.

Padang, Agustus 2014.

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT.....	i
ABSTRAK.....	ii
PESETUJUAN AKHIR TESIS	iii
PESETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR GRAFIK.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Pembatasan Masalah.....	12
D. Perumusan Masalah.....	12
E. Tujuan Penelitian.....	13
F. Manfaat Penelitian.....	13
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	15
1. Hakikat Permainan Bolabasket.....	15
a) Pengertian Permainan Bolabasket.....	15
b) Teknik Dasar Bermain Bolabasket	18
c) Cara Bermain Bolabasket.....	19
2. Hakikat Ketepatan Jump Shoot.....	19

a) Pengertian Ketepatan Jump Shoot.....	19
b) Fungsi Ketepatan Jump Shoot.....	21
c) Teknik Ketepatan Jump Shoot.....	22
3. Hakikat Panjang Tungkai.....	26
a) Pengertian Panjang Tungkai.....	26
b) Fungsi Panjang Tungkai.....	28
c) Jenis Panjang Tungkai.....	28
4. Hakikat Kelincahan.....	29
a) Pengertian Kelincahan.....	29
b) Fungsi Kelincahan.....	33
c) Latihan Kelincahan.....	33
B. Kajian Penelitian yang Penelitian Relevan.....	34
C. Kerangka Berpikir.....	34
D. Hipotesis.....	40

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	41
C. Populasi dan Sampel.....	41
D. Definisi Operasional.....	43
E. Pengembangan Instrumen.....	44
F. Teknik Pengumpulan Data.....	47
G. Teknik Analisis Data.....	48

BAB IV. HASIL PENELITIAN

A. Verifikasi Data.....	52
B. Deskripsi Data.....	52
C. Uji Persyaratan Analisis	57
D. Pengujian Hipotesis.....	60
E. Pembahasan.....	64
F. Keterbatasan Penelitian.....	68

BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	70
B. Implikasi.....	70
C. Saran.....	73

DAFTAR RUJUKAN.....	74
----------------------------	-----------

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 1 Bangkinang.....	42
2. Deskripsi Data Penelitian Kelincahan (X_1), Panjang Tungkai (X_2), bebas dan Ketepatan Jump Shoot.....	52
3. Distribusi Frekuensi Kelincahan (X_1).....	53
4. Distribusi Frekuensi Panjang Tungkai (X_2)	55
5. Distribusi Frekuensi Ketepatan Jump Shoot (Y).....	56
6. Rangkuman Uji Normalitas Variabel Kelincahan, Panjang tungkai dan Ketepatan Jump Shoot.....	58
7. Rangkuman Hasil Uji Linieritas Variabel Kelincahan (X_1), Panjang Tungkai (X_2) terhadap Ketepatan Jump Shoot (Y).....	59
8. Rangkuman Hasil Uji Keberartian Koefisien Korelasi Kelincahan Dengan Ketepatan Jump Shoot	61
9. Rangkuman Hasil Uji Keberartian Koefisien Korelasi Panjang Tungkai Dengan Ketepatan Jump Shoot	62
10. Rangkuman Hasil Uji Keberartian Koefisien Korelasi Kelincahan dan Panjang Tungkai Dengan Ketepatan Jump Shoot.....	63
11. Data Hasil Tes Kelincahan.....	76
12. Data Hasil Tes Panjang Tungkai.....	77

13. Data Hasil Tes Ketepatan Jump Shoot.....	78
14. Rangkuman Data Hasil Tes Kelincahan, Panjang Tungkai dan Ketepatan Jump Shoot.....	79
15. Data Uji Normalitas Variabel Kelincahan.....	80
16. Data Uji Normalitas Variabel Panjang Tungkai.....	81
17. Data Uji Normalitas Variabel Ketepatan Jump Shoot.....	82
18. Analisis Pengujian Keberartian Regresi X_1 dan X_2 dengan Y.....	83
19. Penghitungan Jumlah Kuadrat Galat Kelincahan.....	85
20. Daftar ANAVA Regresi Linier Sederhana (X_1)	86
21. Penghitungan Jumlah Kuadrat Galat Panjang Tungkai.....	89
22. Daftar ANAVA Regresi Linier Sederhana (X_2).....	90
23. Nilai r Product Moment.....	98
24. Distribusi t.....	99
25. Nilai Kritis L untuk Uji Liliefors.....	100
26. Distribusi F.....	101

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gerakan Persiapan Jump Shoot	23
2. Gerakan Pelaksanaan Jump Shoot	24
3. Gerakan Follow Throungh.....	24
4. Tulang Tungkai.....	27
5. Kerangka Pemikiran.....	40
6. Lintasan Pelaksanaan Shutte Run.....	45
7. Letak Pengukuran Panjang Tungkai.....	46
8. Gerakan Jump Shoot.....	47
9. Lokasi Penelitian di SMA Negeri 1 Bangkinang.....	102
10. Pengarahan Peneliti kepada Responden.....	102
11. Pemanasan.....	103
12. Pelaksanaan Tes Kelincahan (Star).....	103
13. Pelaksanaan tes Kelincahan (Finish).....	103
14. Pengukuran Panjang Tungkai	104
15. Pelaksanaan Jump Shoot.....	104
16. Perhitungan Ketepatan Jump Shoot dalam 1 menit	105
17. Pelaksanaan Jump Shoot dalam 1 menit.....	105

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Grafik Histogram Skor Kelincahan.....	54
2. Grafik Histogram Skor Panjang Tungkai.....	55
3. Grafik Histogram Skor Ketepatan Jump Shoot.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian.....	76
2. Uji Normalitas.....	80
3. Analisis Pengujian Keberartian Regresi.....	83
4. Mencari Persamaan Regresi.....	84
5. Daftar ANAVA Regresi Linier Sederhan Kelincahan.....	86
6. Daftar ANAVA Regresi Linier Sederhana Panjang Tungkai.....	90
7. Analisis Koefisien Korelasi.....	94
8. Dokumentasi Penelitian.....	102

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan berbagai bidang sedang giat-giatnya dilakukan oleh pemerintah saat ini yang bertujuan untuk mewujudkan cita-cita pergerakan kemerdekaan Indonesia. Salah satu cita-cita tersebut adalah mewujudkan masyarakat adil dan makmur serta sejahtera. Untuk terealisasinya cita-cita tersebut, haruslah didukung oleh sumber daya manusia yang berkualitas sebagai pelaku pembangunan. Salah satu indikator manusia berkualitas adalah manusia yang memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran jasmani yang tinggi, baik fisik maupun psikis. Pertumbuhan dan perkembangan antara fisik dan psikis haruslah sejalan. Seseorang yang memiliki tingkat kecerdasan tinggi, kurang dapat berbuat banyak apabila memiliki tingkat kesehatan dan kesegaran jasmani yang rendah. Oleh sebab itu, untuk mendapat kesehatan dan kesegaran jasmani, salah satunya adalah dengan berolahraga.

Olahraga merupakan salah satu sarana untuk peningkatan kualitas Sumber Daya Manusia dan masyarakat. Di samping untuk memenuhi kebutuhan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, olahraga juga diarahkan pada peningkatan mental dan rohani, serta ditujukan untuk membentuk watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional.

Pencapaian prestasi olahraga merupakan usaha yang betul-betul diperhatikan secara matang melalui proses pembinaan dan pembibitan secara dini dan secara terpadu dengan melibatkan berbagai disiplin dan terkait seperti : anatomi, fisiologi, psikologi, ilmu gizi. Dengan melibatkan berbagai bidang ilmu yang dibutuhkan itu maka upaya latihan yang dilakukan diharapkan dapat meningkat.

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan salah satu wadah dalam membentuk manusia Indonesia ke arah peningkatan kualitas kemampuan dalam segala aspek pada diri manusia. Pentingnya pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga dicantumkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II Pasal 4 yaitu;

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina pesatuan dan kesatuan bangsa, ketahanan nasional serta mengangkat harkat dan martabat dan kehormatan bangsa (UU RI No 3 Th 2005: 2006:6).

Aktivitas berolahraga juga memiliki beberapa tujuan khusus. Menurut Sajoto (1988:1-2) ada empat dasar yang menjadi tujuan manusia melakukan aktivitas olahraga. Tujuan aktivitas olahraga yang dilakukan seseorang adalah untuk (1) rekreasi. (2) pendidikan. (3) kesegaran jasmani. (4) prestasi.

Berdasarkan Undang-Undang RI No 3 (2005) tentang Sistem Keolahragaan Nasional, saat sekarang ini banyak olahraga yang mendapat perhatian serius dalam pembinaannya. Salah satu cabang olahraga yang mendapat perhatian yang serius dalam pembinaannya adalah permainan bolabasket. Permainan bolabasket merupakan permainan bola besar beregu yang sangat digemari oleh semua kalangan masyarakat. Mulai dari tingkat anak-anak, remaja maupun orang dewasa baik itu putera maupun puteri.

Perkembangan olahraga bolabasket di Indonesia sudah memasyarakat dan ini jelas tampak dengan banyak dilaksanakannya kejuaraan seperti; kejuaraan pelajar tingkat SMP dan tingkat SMA maupun mahasiswa, baik tingkat kabupaten atau kota maupun tingkat provinsi. Begitu pula dengan kejuaraan kejuaraan tingkat umum seperti; antar klub kota dan kabupaten, HSBL (*High School Basket League*), DBL (*Development Basketball League*). Dengan adanya jenjang kejuaraan yang teratur, merupakan suatu bukti bahwa permainan bolabasket sudah sangat digemari oleh masyarakat Indonesia.

Para pemain bolabasket saat ini sudah menjurus pada tingkat profesional karena dewasa ini klub-klub besar tak segan-segan lagi mengeluarkan uang untuk mendapatkan atau membayar pemain terbaik untuk memperkuat timnya. Dengan kata lain seorang pemain yang mempunyai prestasi tinggi sudah dapat menjadikan prestasinya tersebut untuk mencari nafkah. Berdasarkan kenyataan ini dapat dijadikan sebagai pemicu bagi para pembina atau pelatih untuk meningkatkan kemampuan para atlet menjadi Atlet yang profesional. Untuk itu

diperlukan penerapan secara ilmiah dalam memilih bentuk-bentuk latihan, metode latihan, pelatih yang profesional, minat atlet serta faktor pendukung lain seperti sarana dan prasarana dalam pencapaian prestasi yang terbaik.

Dalam mencapai suatu prestasi puncak dalam permainan bagi seorang atlet sangat banyak faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya, antara lain adalah faktor kondisi fisik, teknik, minat, taktik dan mental dalam bermain serta faktor lingkungan dan keluarga juga sangat menentukan. Untuk dapat menguasai teknik dasar yang baik seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik pula. Kondisi fisik yang prima sangat dituntut dalam meningkatkan prestasi atlet. Kondisi fisik yang dimaksud di sini adalah seperti; kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*) serta reaksi (*reaction*) (Sajoto:1988 16–18). Faktor lain yang tidak boleh dilupakan adalah bakat seseorang terhadap olahraga tersebut, karena tidak adanya bakat terhadap suatu cabang olahraga tertentu misalnya bakat terhadap permainan walaupun sudah dilakukan latihan dengan baik tapi kemungkinan dalam mencapai suatu prestasi puncak dari permainan itu sendiri tidak akan dapat dicapai.

Sebagaimana yang telah diuraikan di atas bahwa usaha atlet untuk mencapai suatu prestasi maksimal bukan hanya ditentukan oleh penguasaan teknik dan taktik saja melainkan kondisi fisik yang sempurna merupakan syarat yang penting bagi atlet. Kondisi fisik atlet perlu pemeliharaan dan peningkatan secara

kontinyu untuk menghadapi latihan dan pertandingan. Diharapkan atlet selalu dalam keadaan kondisi yang sempurna dalam menghadapi pertandingan agar timnya memperoleh suatu kemenangan dalam pertandingan. Apabila seorang atlet memiliki kondisi fisik yang kurang baik dalam pertandingan maka prestasi timnya juga akan menurun secara keseluruhan dalam pertandingan tersebut.

Faktor kondisi fisik merupakan suatu komponen penting yang selalu diperhatikan dalam pembinaan prestasi setiap cabang olahraga begitu pula halnya dengan cabang olahraga permainan bolabasket. Keakuratan (ketepatan) akan dapat sempurna ditampilkan apabila didukung oleh kemampuan kondisi fisik yang sempurna pula. Berdasarkan penjelasan di atas dapat dikemukakan bahwa untuk mendapatkan ketepatan yang sempurna dalam permainan bolabasket harus didukung oleh kemampuan fisik yang sempurna pula, kemampuan fisik yang sempurna akan diperoleh melalui latihan yang teratur dan kontiniu.

Dalam permainan bolabasket, kemampuan teknik dasar harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu dalam mengembangkan prestasi atlet. Menurut Fardi (1999:24) teknik dasar dalam permainan bolabasket mencakup *footwork* (gerakan kaki), menembak (*shotting*), berlari (*start*) dan berhenti (*stop*), penguasaan tubuh (*body control*), memoros (*pivot*) dan menjaga lawan (*guarding*).

Menembak (*shooting*) merupakan teknik dasar yang harus dikuasai setiap pemain bolabasket tanpa terkecuali. Jenis-jenis tembakan bolabasket menurut buku yang diterbitkan oleh FIBA (1998) yang berjudul “ *Basket Ball For Everyone* “ terdiri dari beberapa jenis, antra lain: *The set shoot, the layup shoot,*

underline shoot, the jump shoot, hook shoot, dunking, the reverse layup. Jump shoot adalah suatu teknik dasar menembak yang sering digunakan oleh setiap pemain untuk meraih poin dalam setiap pertandingan. Jump shoot dapat dilakukan oleh setiap pemain pada posisi manapun, biasanya dalam suatu tim bolabasket kemampuan jump shoot hanya dimiliki oleh seorang pemain yang berkarakter sebagai seorang pemain menembak (*shooter*) tetapi pada kenyataan sekarang kemampuan jump shoot dapat dilakukan oleh setiap pemain dalam suatu tim, karena kemenangan suatu pertandingan ditentukan oleh jumlah poin yang dihasilkan melalui tembakan yang dibuat suatu tim.

Seorang pemain basket diharuskan memiliki teknik jump shoot yang baik. Untuk bisa mendapatkan ketepatan jump shoot yang baik dibutuhkan panjang tungkai yang tinggi agar tidak bisa di blok atau dihalangi oleh lawan.

Untuk mendapatkan ketepatan yang baik, seorang atlet harus mampu mengendalikan gerak yaitu melakukan gerakan memasukkan bola dengan cara melecutkan pergelangan tangan dan gerak mengikuti laju bola yang tepat. Arahkan bola ke ring yang memusatkan perhatian pada ke papan pantul agar bola tidak meleset. Ketepatan memasukkan bola yang sempurna akan dapat ditampilkan oleh seorang atlet apabila didukung oleh kemampuan kondisi fisik yang prima.

Kelincahan (*agility*) merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam bermain. Seorang atlet yang mempunyai kelincahan yang baik dia akan mudah untuk melakukan manipulasi-manipulasi gerakan dalam lapangan baik itu

dengan bola maupun tanpa bola dan gerakannya akan sulit diprediksi oleh lawan. Begitu pula halnya dengan Tungkai, seorang atlet yang memiliki tungkai yang baik dia akan dapat tampil dengan baik dan mempermudah untuk mendekati dan menjangkau ring lawan. Tungkai adalah anggota tubuh bagian bawah berfungsi sebagai penopang berat tubuh ketika berdiri, berjalan dan berlari. Tungkai merupakan penggerak untuk melakukan lompatan, panjang tungkai mempengaruhi jarak tungkai dengan titik perkenaan bola. Panjang tungkai mendukung dalam keberhasilan lompatan. Hal ini sesuai dengan hukum mekanika gerak yaitu semakin panjang tungkai seseorang, maka semakin tinggi lompatan yang dihasilkan dan semakin besar sudut sendi tungkai dan panjang tungkai semakin besar kemungkinan bola masuk ke dalam ring. Seorang atlet harus mempunyai kelincahan yang baik dalam melakukan gerakan-gerakan di lapangan dan ini sangat didukung oleh Panjang Tungkai. Seorang atlet yang lincah dia akan mudah bergerak mencari tempat dan dengan Postur tubuh yang tinggi disertai dengan kualitas tungkai yang baik mampu bergerak dengan lompatan yang tinggi dan dapat mendekati ring kemuan memasukkan bola dengan mudah.

Agar mampu memasukkan bola tepat sasaran saat jump shoot dan menghasilkan angka yang banyak dibutuhkan juga latihan-latihan yang terarah. Latihan yang efektif memerlukan komponen kondisi fisik, komponen kondisi fisik yang harus dimiliki yaitu kekuatan otot lengan, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, dan kelincahan. Kekuatan otot lengan adalah

kemampuan otot lengan untuk menolak bola yang kuat ke dalam ring basket merupakan perpaduan antara kekuatan otot dan kecepatan, artinya kemampuan seseorang melakukan kekuatan maksimum yang dikerahkan untuk menolak bola ke dalam ring basket dengan kuat dan cepat. Sedangkan kelentukan tubuh dapat meningkatkan keterampilan gerak sehingga menambah ketepatan bola masuk ke sasaran yaitu ring basket. Serta keseimbangan adalah kemampuan mengendalikan organ-organ syaraf otot selama melakukan gerakan statis maupun gerakan dinamis, dan ketepatan adalah kemampuan mengendalikan gerak yaitu melakukan tolakan bola ke ring tepat ke sasaran yang dituju. Kelincahan adalah kesanggupan atlet untuk dengan cepat merubah arah dalam pengambilan posisi dalam permainan Bolabasket.

Permainan bolabasket, seperti jenis permainan yang lain, juga memiliki karakter sosial tertentu dengan corak permainan yang banyak mengandung unsur pura-pura tipu muslihat. Hal ini dapat terlihat dari tindakan pemain yang dengan sarat dengan usaha untuk mengelabui lawan dengan berbagai gerak tipuan atau gerak pura-pura yang dilakukan dengan menggunakan hampir semua bagian anggota tubuh. Tipuan untuk memperdayai lawan dilakukan dengan menggerakkan kepala, bahu, tangan, lengan, mata, kaki dan tungkai.

Tungkai adalah anggota tubuh bagian bawah berfungsi sebagai penopang berat tubuh ketika berdiri, berjalan dan berlari. Tungkai merupakan penggerak untuk melakukan lompatan, panjang tungkai mempengaruhi jarak tungkai dengan titik perkenaan bola. Panjang tungkai mendukung dalam keberhasilan lompatan.

Hal ini sesuai dengan hukum mekanika gerak yaitu semakin panjang tungkai seseorang, maka semakin tinggi lompatan yang dihasilkan dan semakin besar sudut sendi tungkai dan panjang tungkai semakin besar kemungkinan bola masuk ke dalam ring.

Memasukkan bola kedalam ring merupakan upaya akhir untuk perorah angka dalam permainan bolabasket. Keakuratan (ketepatan) hasil shooting bergantung pada usaha menggunakan gerakan tangan dan jari yang sama untuk itu pemain harus melepaskan bola sesaat sebelum, atau tepat pada waktu pemain mencapai puncak lompatannya selain itu perlu adanya konsentrasi penuh (pemusatan pikiran). Disamping itu pemain harus menyiapkan diri untuk tembakan lompat agar tidak terjatuh kesamping, tergelincir, atau membalikkan badannya karena itu tetap mempertahankan imbalan badan yang baik. Berdasarkan pengamatan menunjukkan shooting yang dilakukan, pemain ada yang mengalami kegagalan dan ada pula yang berhasil. Hal ini berarti usaha meraih angka dengan melakukan shooting melalui berbagai cara yang sah sering dilakukan oleh para pemain bolabasket.

Usaha untuk memasukkan bola ke keranjang diistilahkan dengan menembak. Setiap pemain bolabasket yang berpotensi menjadi seorang penembak dari daerah perimeter yang terampil. Banyak diantara dasar-dasar menembak yang digunakan untuk tembakan luar bisa langsung diterapkan baik pada jump shoot (tembakan loncat) maupun free throw (tembakan bebas). Dengan demikian, bukanlah kebetulan jika seorang penembak jump shoot yang

jitu biasanya adalah penembak bebas yang jitu pula. Para penembak dari daerah perimeter yang jitu menggunakan lengan, bola dan posisi tubuh yang konsisten untuk setiap tembakan luar yang mereka lakukan. Setiap tembakan dimulai dari sasaran tembakan dan posisi siap. Untuk mendapatkan posisi tembak yang berdaya guna (sasaran tembakan), kita harus memulainya dengan posisi tubuh yang benar.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di SMAN 1 Bangkinang yang telah melaksanakan Ektrakurikuler Bolabasket ditemukan permasalahan siswa dalam hal melakukan tembakan tepat kesasaran (keakuratan tembakan). Hal ini dapat dilihat dari pelaksanaan yang mereka (siswa) lakukan dan kurang konsisten dalam melakukan tembakan jump shoot.

Berdasarkan dugaan penulis, terdapat spesifikasi agar dapat melakukan ketepatan jump shoot secara maksimal dibutuhkan kelincahan dan panjang tungkai. Kelincahan dan Panjang Tungkai akan mempengaruhi masuknya bola ke ring basket dengan cara melompat dan tepat kesasaran dengan konsentrasi yang penuh. Berdasarkan uraian di atas, penulis perlu melakukan pembuktian melalui faktor-faktor yang menyebabkan lemahnya Ketepatan Jump shoot dalam permainan basket di SMAN 1 Bangkinang.

B. Identifikasi Masalah

Sebagaimana telah dijelaskan dalam latar belakang, bahwa banyak faktor yang mempengaruhi Ketepatan Jump Shoot dalam Permainan Bolabasket antara

lain kekuatan otot lengan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, ketepatan, dan kelincahan. Kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot lengan untuk menolak bola yang kuat ke dalam ring basket merupakan perpaduan antara kekuatan otot dan kecepatan, artinya kemampuan seseorang melakukan kekuatan maksimum yang dikerahkan untuk menolak bola ke dalam ring basket dengan kuat dan cepat. Sedangkan kelentukan tubuh dapat meningkatkan keterampilan gerak sehingga menambah ketepatan bola masuk ke sasaran yaitu ring basket. Serta keseimbangan adalah kemampuan mengendalikan organ-organ syaraf otot selama melakukan gerakan statis maupun gerakan dinamis, dan ketepatan adalah kemampuan mengendalikan gerak yaitu melakukan tolakan bola ke ring tepat ke sasaran yang dituju. Kelincahan adalah kesanggupan atlet untuk dengan cepat merubah arah dalam pengambilan posisi dalam permainan Bolabasket.

Selain beberapa kondisi fisik dikemukakan di atas, ada konsep dasar yang harus diperhatikan dan berdaya guna yaitu kita harus memulainya dengan posisi tubuh yang benar. Berdiri dengan kaki agak terhuyung, bahu terbuka lebar, berat badan terpusat pada jantung kaki, jari-jari kaki mengarah pada ring basket, lutut ditekuk dan tubuh agak membungkuk mulai dari pinggang. Ini adalah posisi siap dan bagus untuk menerima umpan dan untuk mempersiapkan tembakan setelah menerima umpan dengan cara tekuk lengan hingga membentuk huruf L atau siku membentuk sudut 90 derajat. Aturlah tangan dan pergelangan yang akan melakukan tembakan pada posisi datar dan posisikan tangan yang akan menembak diatas bahu kanan (untuk menembak dengan tangan kanan. Posisi bola juga

penting. Tempatkan bola pada telapak jari tangan yang melakukan tembakan. Posisikan tangan yang tidak melakukan tembakan pada tepi bola untuk memandu dan menopang bola. Arahkan kaki menghadap ke ring basket dan luruskan bahu dan kepala sehingga selaras dengan ring basket. Lakukan dan selesaikan tembakan dengan menggunakan lecutan pergelangan tangan dan gerak mengikuti laju bola yang tepat. Bersiaplah mengikuti tembakan mu dengan melakukan *rebound* jika bola tidak masuk ke ring basket. Apabila konsep ini dapat dipahami oleh siswa maka ketepatan jump shoot yang benar serta mengarahkan langsung ke arah yang dituju yaitu ring basket dapat difungsikan sebagai ketepatan jump shoot yang akurat. Hal ini biasa digunakan oleh penembak garis pertahanan dan apabila meleset dia akan segera bergerak ke arah ring basket, melakukan *offensive rebound* dengan agresif.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, ternyata banyak faktor yang berkontribusi terhadap **Ketepatan** Jump Shoot dalam Permainan Bolabasket. Mengingat perlunya masalah ini untuk dikaji dan diteliti maka perlu membatasi variabel-variabel yang diteliti. Penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas yaitu Kelincahan dan Panjang Tungkai dan satu variabel terikat yaitu Ketepatan Jump Shoot.

D. Perumusan Masalah

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

1. Apakah Kelincahan memberikan kontribusi terhadap Ketepatan Jump Shoot dalam Permainan Bolabasket ?
2. Apakah Panjang Tungkai memberikan kontribusi terhadap Ketepatan Jump Shoot dalam Permainan Bolabasket ?
3. Apakah Kelincahan dan Panjang Tungkai secara bersama – sama memberikan kontribusi terhadap Ketepatan Jump Shoot dalam Permainan Bolabasket ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap besarnya:

1. Kontribusi Kelincahan terhadap Ketepatan Jump Shoot dalam Permainan Bolabasket.
2. Kontribusi Panjang Tungkai terhadap Ketepatan Jump Shoot dalam Permainan Bolabasket.
3. Kontribusi Kelincahan dan Panjang Tungkai secara bersama – sama terhadap Ketepatan Jump Shoot dalam Permainan Bolabasket.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini secara umum berguna untuk mencari alternatif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran bidang studi pendidikan jasmani, di samping itu juga diharapkan ada manfaatnya bagi :

1. Pelatih, Atlet dan Pengurus organisasi sebagai bahan pertimbangan dalam peningkatan prestasi yang optimal khususnya olahraga Bolabasket.
2. Guru bidang studi Pendidikan Jasmani sebagai masukan dalam melakukan pembinaan cabang olahraga Bolabasket disekolah terutama guru Pendidikan Jasmani pada SMA Negeri 1 Bangkinang.
3. Kalangan Atlet Bolabasket sebagai pedoman dalam melakukan Jump Shoot yang baik.
4. Pembaca sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dalam ilmu Keolahragaan.
5. Peneliti selanjutnya sebagai bahan pengembangan ilmu,wawasan dan pengalaman dalam penelitian khususnya cabang olahraga Bolabasket.
6. Perpustakaan sebagai referensi tambahan di Perpustakaan Pascasarjana Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan Kelincahan dengan Ketepatan Jump Shoot, dengan persamaan garis regresi $\hat{Y} = 29,5 + 0,41X_1$. Sedangkan kontribusi variabel Kelincahan terhadap Ketepatan Jump Shoot adalah 16,81%.
2. Terdapat hubungan yang signifikan Panjang Tungkai dengan Ketepatan Jump Shoot, dengan persamaan garis regresi $\hat{Y} = 32,65 + 0,35 X_2$. Sedangkan kontribusi variabel Panjang Tungkai terhadap Ketepatan Jump Shoot adalah 12,25%.
3. Terdapat hubungan yang signifikan Kelincahan dan Panjang Tungkai secara bersama-sama dengan Ketepatan Jump Shoot dengan persamaan garis regresi $\hat{Y} = 0,29 + 0,41 X_1 + 0,35 X_2$. Sedangkan kontribusi variabel Kelincahan dan Panjang Tungkai secara bersama-sama terhadap Ketepatan Jump Shoot adalah 23,04%.

B. Implikasi Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kelincahan dan Panjang Tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap Ketepatan Jump Shoot siswa SMA Negeri 1 Bangkinang, baik secara sendiri - sendiri maupun secara bersama -

sama. Sebagai implikasi atau tindak lanjut dari penelitian, bagi pelatih - pelatih yang ingin membentuk suatu team yang bagus harus mempertimbangkan tingkat Kelincahan dan Panjang Tungkai seorang pemain. Diharapkan pemain yang dipilih hendaknya mempunyai tingkat Kelincahan dan Panjang Tungkai yang relatif tinggi, dengan tingkat Kelincahan dan Panjang Tungkai yang relatif tinggi seorang pemain akan mudah untuk mempelajari dan menguasai suatu Ketepatan Jump Shoot.

Kelincahan merupakan suatu kemampuan dalam permainan bolabasket, seorang atlet harus lincah bergerak kian kemari untuk mencari atau mendapatkan bola. Untuk mendapatkan kelincahan yang baik bagi seorang atlet bolabasket memerlukan latihan yang teratur. Peranan kelincahan dalam permainan bolabasket sangat penting sekali karena seorang atlet yang mempunyai kelincahan yang baik akan dapat menampilkan permainan yang baik pula, sebab atlet tersebut akan mudah bergerak kian kemari dilapangan. Dalam permainan bolabasket seorang atlet selalu bergerak kian kemari dengan cepat, ini menunjukkan bahwa seorang atlet bolabasket harus mempunyai kelincahan yang bagus untuk dapat berprestasi dalam permainan ini.

Panjang Tungkai dapat meningkatkan kemampuan melompat karena secara anatomi telah mendukung tinggal saja metode latihan tentang teknik yang harus dilatih. Struktur dan postur tubuh merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet. Struktur tubuh yaitu ukuran tubuh yang dimiliki seseorang tinggi dan panjang tubuh sedangkan postur tubuh adalah ukuran berat ,

lebar dan berat tubuh seseorang. Idealnya seorang atlet adalah perbandingan tinggi dan berat tubuh yang seimbang sesuai dengan karakteristik olahraga.

Menurut Philip E. pack ahli bahasa Theodorus Dharma Wibisono (2007:80) bahwa Tungkai adalah anggota tubuh bawah yang terdiri dari: ”paha, kaki bagian bawah dan kaki membentuk anggota tubuh bawah. Tulang - tulang pada anggota tubuh bawah ini lebih besar dan lebih kuat dari pada anggota tubuh atas karena anggota tubuh bawah harus mendukung seluruh beban tubuh ketika berjalan, berlari atau melompat”.

Dengan demikian Panjang Tungkai adalah anggota tubuh bagian bawah yang terdiri dari susunan tulang paha dan tulang kaki serta struktur otot berfungsi sebagai penopang beban tubuh dan penggerak tubuh ketika memasukkan bola ke dalam keranjang.

Gerakan Ketepatan Jump Shoot dalam shooting merupakan suatu keterampilan mengarahkan bola tepat sasaran yaitu kearah ring Basket dengan cara melompat. Hal ini karena objek dari Permainan Bolabasket itu adalah memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak mungkin. Yang harus diperhatikan didalam melakukan tembakan yaitu usahakan agar kepala tetap tegak sewaktu akan menembak dan selama melakukan tembakan. Bola harus dekat ke papan dengan pergelangan tangan dan jari-jari dan seharusnya bola menyentuh papan pantul dahulu baru masuk kedalam keranjang, ini lebih baik dari pada langsung ditembakkan agar masuk kedalam keranjang, mata harus tetap menatap lurus pada target di papan.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi yang dikemukakan di atas, maka penulis dapat mengemukakan saran sebagai berikut:

1. Untuk melatih Ketepatan Jump Shoot seorang pelatih dapat mencari bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan kelincahan seorang atlet tersebut.
2. Bagi guru selaku tenaga pengajar dan pendidik dalam upaya peningkatan Ketepatan Jump Shoot hendaknya melakukan latihan-latihan Kelincahan dan diimbangi dengan bentuk fisik (postur tubuh) seperti halnya panjang tungkai agar dapat memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap ketepatan Jump Shoot.
3. Bagi para Atlet hendaknya berlatih dengan sungguh-sungguh dan jangan mudah menyerah dengan hasil yang dicapai dan selalu mengoptimalkan kemampuannya.
4. Untuk pembaca agar berusaha menambah wawasan dan pengetahuan yang berkaitan dengan Ketepatan Jump Shoot.
5. Peneliti lain, karena keterbatasan penelitian ini dan masih kecilnya ruang lingkup dan kecilnya kelompok sampel, disarankan pada peneliti lain yang ingin untuk melakukan penelitian lanjutan, baik untuk meneliti unsur yang sama maupun unsur yang berbeda sebaiknya memperluas ruang lingkup dan kelompok sampel yang lebih banyak.

Daftar Rujukan

- Amber.Vic. 2008. *Petunjuk untuk Pelatih dan Pemain Bolabasket* . Bandung: PT. Pionir Jaya.
- A.Prusak, Keven.2007. *Permainan Bolabasket*.Yogyakarta: PT. Citra Aji Parama.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bompa, O Tudor. 1990. *Theory and Methodology off Training. The Key to Athletic Performance*. Ed. Derrick Jones. Dubuque. IOWA: Kendal/Hunt Publishing Company
- Bidang Kepelatihan, PB Perbasi, 2004. *Metode Pelatihan Bolabasket Dasar*. Padang. Diklat
- Danny, Mielke. 2007. *Dasar- Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.
- Dinata, Marta.2006. *Bolabasket*. Ciputat: Penerbit. Cerdas Daya.
- Depdiknas.2003. *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta
- Depdikbud.1997. *Tes Keterampilan Bermain Bolabasket*. Untuk Siswa Putra SMA
- Efendi, Erman. 2010. ” *Kontribusi Kelincahan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Keterampilan Bermain Bolabasket*” , Tesis. Padang : Pps UNP
- Fardi, adnan. 1999. *Permainan Bolabasket*. Padang : KEPEL FIK UNP
- Geogle, 2009. *Shooting dalam Permainan Bolabasket*. Diambil pada hari Senin,10 agustus 2009,Jam 12.00 Wib.<[http://en.Google./Shooting dam Permainan Bolabasket](http://en.Google./Shooting%20dalam%20Permainan%20Bolabasket).
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Irianto, Agus. 2003. *Statistik Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Padang: Kencana Prenada Media Group.
- Johnson, Barry L dan Nelson,Jack K.1986. *Practical Measurements for Evaluation Physical Education*. New York: Macmillan Publishing Company.