

**PENGARUH DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, DAYA LEDAK OTOT
LENGAN DAN KESEIMBANGAN DINAMIS TERHADAP
KEMAMPUAN *JUMP SHOOT OCEAN GENERATIONS CLUB (OGC)*
BASKETBALL PADANG**

TESIS



OLEH :

RENDY ESTIGANA

NIM : 17199047

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA (S2)
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

ABSTRAK

Rendy Estigana (2021): Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan Dan Keseimbangan Dinamis Terhadap Kemampuan *Jump shoot* Ocean Generations Club (OGC) Basketball Padang. Tesis. Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Universitas Negeri Padang.

Masalah penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *jump shoot* atlet OGC Basketball Padang. Tujuan penelitian untuk mengungkapkan pengaruh langsung dan tidak langsung daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan keseimbangan dinamis terhadap kemampuan *jump shoot*. Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan pendekatan asosiatif kausal. Populasi adalah atlet OGC Basketball Padang yang berjumlah 40 orang terdiri dari 30 orang putra dan 10 orang putri. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling* yaitu anggota sampel dipilih secara khusus berdasarkan tujuan penelitian. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan sebelumnya yaitu pada tim putra OGC Basketball Padang maka hal inilah yang menjadi pertimbangan untuk memilih sampel atlet putra OGC Basketball Padang yang berjumlah 30 orang.

Data dikumpulkan menggunakan *speed spot shooting test*, tes *vertical jump*, tes *two hand medicine ball put*, *modified bass test of dynamic balance*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis jalur dengan keseimbangan dinamis sebagai variabel intervening.

Hasil penelitian yakni; (1) Terdapat pengaruh langsung daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shoot*. (2) Terdapat pengaruh langsung daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *jump shoot*. (3) Terdapat pengaruh langsung keseimbangan dinamis terhadap kemampuan *jump shoot*. (4) Terdapat pengaruh tidak langsung daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shoot* melalui keseimbangan dinamis. (5) Terdapat pengaruh tidak langsung daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *jump shoot* melalui keseimbangan dinamis.

Kata Kunci : daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, keseimbangan dinamis, kemampuan *jump shoot*.

ABSTRACT

Rendy Estigana (2021): The Effect of Leg Muscle Explosive Power, Arm Muscle Explosive Power and Dynamic Balance Toward Jump shoot Ability of Ocean Generations Club (OGC) Basketball Padang. Thesis. Padang State University Postgraduate Sports Education Study Program.

The problem of this research is the low jump shoot ability of OGC Basketball Padang athletes. The purpose of the study is to reveal the direct and indirect effects of leg muscle explosive power, arm muscle explosive power and dynamic balance toward jump shoot ability. The type of this research is quantitative with causal associative approach. The population is OGC Basketball Padang athletes, totaling 40 people consisting of 30 male and 10 female. The sampling technique using Purposive Sampling. The sample selected specifically based on the research objectives. Based on observations that have been made previously on the OGC Basketball Padang men's team, then this is a consideration for choosing a sample of 30 male athletes from OGC Basketball Padang.

Data were collected using speed spot shooting test, vertical jump test, two hand medicine ball put test, modified bass test of dynamic balance. The data analysis technique used is path analysis with dynamic balance as an intervening variable.

Research result; (1) There is a direct effect of leg muscle explosive power toward jump shoot ability. (2) There is a direct effect of arm muscle explosive power toward jump shoot ability. (3) There is a direct effect of dynamic balance toward jump shoot ability. (4) There is an indirect effect of leg muscle explosive power toward jump shoot ability through dynamic balance. (5) There is an indirect effect of arm muscle explosive power toward jump shoot ability through dynamic balance.

Keywords: leg muscle explosive power, arm muscle explosive power, dynamic balance, jump shoot ability.

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

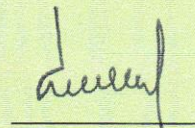
Mahasiswa : Rendy Estigana
NIM : 17199047

Nama

Tanda tangan

Tanggal

Prof. Dr. Gusril, M.Pd
NIP. 19580816 198603 1 004
Pembimbing



10/5/22

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

Program Studi Pendidikan Olahraga S2
Koordinator,

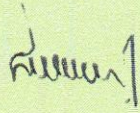
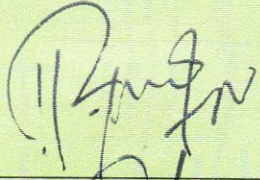


Prof. Dr. Alnedral, M.Pd
NIP. 19600430 198602 1 001



Dr. Damrah, M.Pd
NIP. 19610607 198803 1 001

PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAH RAGA S2

No	Nama	Tanda Tangan
1	<u>Prof. Dr. Gusril, M.Pd</u> (Ketua)	 _____
2	<u>Dr. Roma Irawan, M.Pd</u> (anggota)	 _____
3	<u>Dr. Ronni Yenes, M.Pd</u> (anggota)	 _____

Mahasiswa

Nama : Rendy Estigana

NIM : 17199047

Tanggal Ujian : 16 Agustus 2021

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul "Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan Dan Keseimbangan Dinamis Terhadap Kemampuan Jump Shoot Ocean Generations Club (Ogc) Basketball Padang" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan 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 atau 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, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran 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, September 2021

Saya yang menyatakan



RENDY ESTIGANA

NIM : 17199047

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis dengan judul **“Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan Dan Keseimbangan dinamis Terhadap Kemampuan *Jump shoot Ocean Generations Club (OGC) Basketball Padang*”**. Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini. Dalam penyusunan Tesis ini penulis banyak mendapatkan bantuan, dan bimbingan. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Gusril, M.Pd sebagai Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penelitian tesis ini.
2. Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd sebagai Penguji yang telah memberikan kritik dan saran yang sangat membantu dalam penelitian tesis ini.
3. Dr. Ronny Yenes, S.Pd, M.Pd sebagai Penguji yang telah memberikan kritik dan saran yang sangat membantu dalam penelitian tesis ini.
4. Kepada Kedua Orang Tua, Istri Tercinta dan Keluarga yang telah memberikan dorongan, dukungan, partisipasi aktif dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini.

5. Kepada rekan-rekan yang telah membantu peneliti dalam proses pengambilan data penelitian.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan tesis ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2021

Rendy Estigana

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
PERSETUJUAN TESIS	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	10
D. Perumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	12
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Hakikat Teoretik.....	13
1. Kemampuan <i>Jump shoot</i>	13
2. Daya Ledak Otot Tungkai	17

3. Daya Ledak Otot Lengan.....	22
4. Keseimbangan dinamis.....	24
B. Penelitian yang Relevan	26
C. Kerangka Berpikir	27
D. Hipotesis Penelitian.....	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode dan Desain Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	37
D. Teknik Pengumpulan Data.....	39
E. Teknik Analisis Data.....	46
F. Hipotesis Statistika.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	50
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data	55
C. Pengujian Hipotesis.....	57
D. Pembahasan Hasil Penelitian	60
E. Keterbatasan Penelitian.....	66
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	68
B. Implikasi.....	70
C. Saran	72
DAFTAR RUJUKAN	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Jump shoot</i>	16
2. Otot tungkai Atas	20
3. Otot tungkai bawah	21
4. Otot Lengan.....	23
5. Konstelasi jalur pengaruh antar variabel penelitian bentuk <i>mediated path model</i>	36
6. Lapangan untuk tes <i>jump shoot</i>	40
7. <i>Modified Bass Test of Dynamic Balance</i>	45
8. Histogram Data Kemampuan <i>Jump shoot</i>	51
9. Histogram Data Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	52
10. Histogram Data Tes Daya Ledak Otot Lengan	53
11. Histogram Data Tes Keseimbangan dinamis	54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kompetisi yang diikuti OGC Basketball Club.....	6
2. <i>Jump shoot</i> OGC Basketball Club	6
3. Populasi penelitian OGC Basketball Club	38
4. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan <i>Jump shoot</i>	50
5. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	51
6. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Lengan	52
7. Distribusi Frekuensi Data Keseimbangan dinamis	53
8. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Galat Taksiran	55
9. Rangkuman Hasil Uji Linearitas dan Signifikansi Regresi.....	56
10. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians Galat	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Kemampuan <i>Jump Shoot</i>	81
2. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan <i>Jump Shoot</i> (Sturgess)	82
3. Data Daya Ledak Otot Tungkai	84
4. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai (Sturgess).....	85
5. Data Daya Ledak Otot Lengan.....	87
6. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Lengan	88
7. Data Keseimbangan Dinamis	89
8. Distribusi Frekuensi Data Keseimbangan Dinamis (Sturgess)	90
9. Rekapitulasi Data Penelitian	92
10. Uji Normalitas Galat Taksiran Data (X_3 atas X_1)	93
11. Uji Normalitas Galat Taksiran Data (X_3 atas X_2)	95
12. Uji Normalitas Galat Taksiran Data (Y atas X_1).....	97
13. Uji Normalitas Galat Taksiran Data (Y atas X_2).....	99
14. Uji Normalitas Galat Taksiran Data (Y atas X_3).....	101
15. Uji Linieritas dan Signifikansi Regresi (X_3 atas X_1).....	103
16. Uji Linieritas dan Signifikansi Regresi (X_3 atas X_2).....	104
17. Uji Linieritas dan Signifikansi Regresi (Y atas X_1).....	105
18. Uji Linieritas dan Signifikansi Regresi (Y atas X_2).....	106
19. Uji Linieritas dan Signifikansi Regresi (Y atas X_3).....	107
20. Uji Homogenitas Varians Galat Regresi (X_3 atas X_1).....	108

21. Uji Homogenitas Varians Galat Regresi (X_3 atas X_2).....	110
22. Uji Homogenitas Varians Galat Regresi (Y atas X_1).....	112
23. Uji Homogenitas Varians Galat Regresi (Y atas X_2).....	114
24. Uji Homogenitas Varians Galat Regresi (Y atas X_3).....	116
25. Pengujian Koefisien Jalur	118
26. Tabel Normal Standar (baku) dari 0 ke z	122
27. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors	123
28. Tabel Distribusi χ^2	124
29. Dokumentasi Penelitian	125

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu pendukung terwujudnya manusia Indonesia yang sehat. Untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia, Pemerintah menempatkan olahraga sebagai salah satu arah kebijakan pembangunan yaitu menumbuhkan budaya olahraga sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup. Dalam mencapai tujuan tersebut pemerintah melakukan pembinaan dan pengembangan pada bidang olahraga. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan salah satu wadah dalam upaya 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 III 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 persatuan dan kesatuan bangsa, ketahanan nasional serta mengangkat harkat dan martabat dan kehormatan bangsa (UU RI No. 3 Tahun 2005).

Berdasarkan tujuan olahraga nasional di atas, diketahui bahwa olahraga merupakan salah satu sarana pengembangan diri manusia, melalui olahraga mereka mampu meningkatkan prestasi. Olahraga sebagai upaya peningkatan prestasi secara jelas terdapat dalam ruang lingkup olahraga yang diberi nama olahraga prestasi. UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab VI Pasal 20 menjelaskan bahwa “olahraga prestasi dimaksudkan

sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa”.

Pada saat ini cabang olahraga prestasi yang mendapat perhatian serius dalam pembinaannya yaitu cabang Bolabasket. Olahraga ini telah menjadi salah satu olahraga yang cukup digemari oleh masyarakat dunia, khususnya masyarakat Indonesia. Di Indonesia permainan ini diminati oleh kalangan remaja khususnya pelajar dan mahasiswa, sehingga di lingkungan sekolah dan universitas permainan ini sering dijumpai. Terbukti dengan adanya beberapa kompetisi dari berbagai jenjang pendidikan, mulai dari kompetisi antar SMP, SMA sampai pada perguruan tinggi dan antar klub profesional di Indonesia. Hal ini sudah membuktikan bahwa permainan bolabasket sudah mulai mendapat tempat di masyarakat Indonesia. Oleh karena itu PERBASI mulai mengapresiasi ketertarikan masyarakat dengan mengadakan beberapa kejuaraan yang diadakan setiap tahunnya. Sekarang ini hadir pula berbagai kejuaraan seperti IBL (*Indonesian Basketball League*) dan DBL (*Development Basketball League*) untuk meningkatkan prestasi Indonesia di cabang olahraga Bolabasket.

Permainan Bolabasket merupakan sebuah permainan yang dilakukan secara berkelompok yang terdiri dari lima (5) orang atau disebut juga dengan sebuah tim, sehingga diperlukan suatu kerjasama dan saling pengertian supaya dapat meraih kemenangan. Selain itu, kemampuan dari setiap individu juga membawa dampak yang signifikan terhadap jalannya pertandingan. Diperlukan beberapa komponen kondisi fisik yang harus ditingkatkan di antaranya kekuatan, daya tahan, koordinasi, keseimbangan, dan daya ledak (Gusril,

2017). Selain unsur kondisi fisik seorang pemain bolabasket juga harus menguasai berbagai teknik dasar dalam bermain bolabasket seperti *shooting*, *passing*, dan *dribbling*.

Shooting merupakan teknik dasar yang penting dalam bermain bolabasket yang harus dipelajari dan dikuasai karena tingkat keakuratan *shooting* ke dalam *ring* akan menentukan kemenangan sebuah pertandingan. Hal ini senada dengan pendapat (Boolani et al., 2019) Bolabasket adalah sebuah permainan dengan banyak komponen seperti *rebounding*, *passing*, *dribbling* dimana *shooting* adalah *skill* yang paling penting. Setiap serangan selalu berusaha dapat berakhir dengan tembakan. Menurut Fardi (Putri & Rifki, 2020) *shooting* merupakan suatu usaha untuk memasukkan bola kedalam keranjang atau *ring* lawan”. Lebih lanjut menurut Kosasih (Wanena, 2018) *Shooting* menjadi daya tarik bagi pemain untuk bermain bolabasket, demikian juga daya tarik untuk penonton menikmati permainan bolabasket

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa *shooting* merupakan unsur teknik yang penting dalam permainan bolabasket agar dapat mencetak angka sebanyak-banyaknya dan meraih kemenangan. Perlu diketahui pula dalam permainan bolabasket terdapat beberapa jenis *shooting*. Menurut Kosasih (Wanena, 2018) Macam-macam *shooting*, yaitu: *lay up shot*, *set shot*, *one hand set shot*, *jump shot*, *free throw shot*, *three point shot*, dan *hook shot*”.

Pada era bolabasket modern ini, *jump shoot* merupakan salah satu teknik menembak yang paling sering digunakan karena apabila seorang pemain menguasai teknik *jump shoot* dengan baik, maka dalam pertandingan pemain tersebut merupakan ancaman bagi lawan dalam mencetak angka pada setiap

saat. Menurut (Padulo et al., 2018) *Jump shoot* adalah sebuah fundamental yang sering digunakan selama pertandingan. *Skill* yang sangat spesifik dalam Bolabasket adalah *jump shoot* yang merupakan kunci utama dalam melakukan serangan sekaligus aspek penting dalam sebuah pertandingan (Cole et al., 2015). Hal ini senada dengan pernyataan (Yenes, 2018) *Jump shot* merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan dalam bolabasket untuk menciptakan *point* dalam sebuah pertandingan. Demikian pula pendapat (Alhawary, 2019) *Jump shoot* penting pada saat melakukan berbagai manuver dalam Bolabasket karena merupakan pergerakan akhir yang dibangun oleh sebuah tim. Radenkovic (2018) Tujuan *jump shoot* selain meraih angka, juga untuk menciptakan *advantage* dari *attacker* terhadap *defender*. Keunggulan *jump shoot* terletak pada lompatan yang dilakukan ketika akan menembak, dengan itu pemain lawan akan sulit melakukan hadangan dan posisi tubuh pun berada di puncak tertinggi lompatan seolah-olah sejajar dengan *ring* (keranjang) sehingga mudah untuk memperkirakan sasaran. Wissel (Yenes, 2018) yang menyatakan bahwa pada tahapan pelaksanaan *jump shot* seorang pemain melakukan lompatan kearah *vertical* dan pada saat ketinggian maksimal bola ditembakkan. Dalam melakukan *jump shoot* diperlukan raihan dan kemampuan meloncat yang tinggi agar keberhasilan dapat dicapai dengan gemilang. Selain itu, juga dibutuhkan berbagai unsur kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan dan daya ledak.

Untuk mencapai tingkat prestasi yang seperti dijelaskan sebelumnya bukan merupakan pekerjaan yang mudah, melainkan dilalui dengan waktu yang panjang, perencanaan yang cermat dan sistematis dibuat dalam klub

bolabasket yang baik dan kompeten. Karena pada dasarnya klub menjadi wadah untuk melakukan pembinaan dengan program jangka panjang, menengah maupun pendek. Menyadari akan keperluan itu, berbagai usaha dilakukan untuk mencapai prestasi yang diinginkan di antaranya adalah membuat atau menumbuhkan klub-klub bolabasket pada usia dini, Provinsi Sumatera Barat khususnya di kota Padang merupakan daerah yang cukup antusias dalam pembinaan dan melahirkan bibit-bibit atlet bolabasket, hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub bolabasket yang ada di kota padang, salah satunya *OGC Basketball Padang* merupakan salah satu klub bolabasket yang tumbuh dan berkembang di Kota Padang. *OGC Basketball Padang* resmi berdiri pada tahun 2014. *OGC Basketball Padang* mempunyai jadwal latihan 2 kali seminggu di lapangan basket UBH (Universitas Bung Hatta) yang belum memiliki sarana dan prasarana yang memadai. Sedangkan (Wibowo & Hidayatullah, 2017) mengatakan bahwa untuk menunjang kegiatan pembinaan prestasi diperlukan adanya dukungan baik sarana dan prasarana sebagai bentuk dari proses berjalannya kegiatan pembinaan. Sebagai klub yang baru berkembang tentunya membutuhkan pencapaian prestasi, *OGC Basketball Padang* pernah mencapai prestasi Juara 1 pada tahun 2017 namun setelah itu, *OGC Basketball Padang* mengalami penurunan prestasi. Berikut daftar kompetisi yang diikuti oleh *OGC Basketball Padang*:

Tabel 1. Kompetisi yang diikuti OGC Basketball Padang

No	Tahun	Nama Kompetesi	Hasil
1	2015	Sijunjung BC	Penyisihan grup
2	2017	Piala Walikota Solok	Juara 1
3	2017	MYBC Padang	Perempat Final
4	2017	Invitasi Garuda	Penyisihan grup
5	2018	Kejurda PERBASI	Penyisihan grup
6	2018	MYBC Padang	Penyisihan grup
7	2019	Binuang Sakti BC	Penyisihan grup
8	2019	Piala Walikota Solok	Peringkat 4

Sumber: OGC Basketball Padang

Dilihat dari tabel di atas, dari total 8 kompetisi yang diikuti, hanya satu kompetisi yang menghasilkan prestasi yaitu, Piala Walikota Solok pada tahun 2017. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi penurunan prestasi tersebut, di antaranya faktor internal seperti kondisi fisik, mental, taktik, dan teknik dan faktor eksternal seperti sarana dan prasarana dan pelatih. Dari hasil pengamatan peneliti secara langsung di lapangan ketika menjadi panitia Piala Walikota Solok Tahun 2019, atlet *OGC Basketball Padang* sering gagal mencetak angka melalui *jump shoot* yang mengakibatkan sia-sianya serangan yang dilancarkan oleh tim, yang seharusnya dapat menghasilkan angka. Secara rinci kegagalan atlet *OGC Basketball Padang* mencetak angka melalui *jump shoot* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. *jump shoot* OGC Basketball Padang

No.	Nama	Attemp	Field Goal	Miss	Score
1.	WY	7	3	4	6
2.	AN	10	4	6	8
3.	YS	8	4	4	8
4.	AL	7	1	6	2
5.	FZ	5	0	5	0
6.	KV	5	0	5	0
7.	AT	2	1	1	2
8.	JM	3	0	3	0
9.	AN	4	0	4	0
10.	BT	4	2	2	4
Jumlah		55	15	40	30

Sumber : statistik pertandingan Piala Walikota Solok 2019

Dari data *jump shoot* bolabasket tersebut dapat diketahui bahwa dari 55 percobaan hanya menghasilkan 30 *point*. Artinya hanya beberapa orang yang dikatakan berhasil mencetak angka dengan *jump shoot*. Padahal menurut Sodikun dalam (Mukhtarsyaf et al., 2019) Dalam bermain bolabasket sudah sepatutnya pemain dapat memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke *ring* lawan dan mempertahankan *ring* dari serangan lawan. Hal ini senada dengan pernyataan (Savaş et al., 2018) Performa *shooting* pemain harus terus ditingkatkan untuk dapat memenangkan sebuah pertandingan Bolabasket.

Pada saat melakukan *jump shoot*, seringkali lompatan yang dihasilkan atlet *OGC Basketball Padang* rendah sehingga atlet tidak mampu menempatkan posisinya seolah-olah sejajar atau sama tinggi dengan *ring* (keranjang) dan memudahkan lawan untuk melakukan hadangan. Rendahnya lompatan yang dihasilkan diduga karena lemahnya daya ledak otot tungkai yang dimiliki para atlet. Padahal (Yenes, 2018) menyatakan bahwa syarat yang paling penting bagi untuk melakukan *jump shot* adalah lompatan yang baik. Semakin tinggi lompatan yang dimiliki oleh seorang pemain, maka akan semakin baik *jump shoot*-nya.

Ketika berada di puncak tertinggi lompatan dan melakukan tembakan, terlihat bola sering *airball* (tidak sampai mengenai *ring*). Berdasarkan hal tersebut peneliti menduga bahwa kurangnya daya ledak otot lengan yang dimiliki sehingga bola tidak sampai mengenai sasaran. Padahal Menurut (Wanena, 2018) dalam melakukan *jump shoot*, pemain harus melakukan lompatan ke atas dan mendorong lengan yang kuat dan cepat untuk

memasukkan bola, dimana dalam melakukan lompatan dan dorongan lengan, *power* otot tungkai dan *power* otot lengan sangat berperan.

Selain itu, peneliti mengamati bahwa atlet kurang mampu dalam menjaga sikap tubuh yang stabil pada saat melompat dan melakukan *jump shoot* maupun pada saat mendarat. Berdasarkan pengamatan tersebut peneliti menduga bahwa kurangnya keseimbangan yang dimiliki oleh atlet. Semakin lama seorang atlet tersebut dapat mempertahankan posisi tubuhnya di puncak tertinggi lompatannya maka kemungkinan terbaiknya adalah ia akan mampu untuk melakukan tembakan dengan sempurna (Yenes, 2018).

Pada saat bola telah dilepaskan seringkali arah bola yang meluncur datar dan tajam menuju *ring* (keranjang). Peneliti menduga bahwa kurangnya kelentukan pergelangan tangan yang dimiliki oleh para atlet sehingga bola tidak melambung secara *parabola* menuju *ring* dan memantul kembali ke luar *ring*. Hal ini senada dengan pendapat (Devi & Neldi, 2019) yang menyatakan bahwa tanpa memiliki kelentukan pergelangan tangan yang baik akan mempengaruhi akuratnya *shooting* yang dilakukan.

Selanjutnya peneliti menduga bahwa gagalnya atlet mencetak angka karena bola yang dilemparkan sering meleset dari sasaran walaupun sudah melakukan teknik yang benar disebabkan oleh koordinasi mata-tangan yang rendah. Selain itu berdasarkan informasi dari pelatih, banyak instruksi yang tidak mampu diterapkan dengan baik oleh para atlet yang mengakibatkan kekalahan. Sukadiyanto (Wibowo & Hidayatullah, 2017) Pelatih harus memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu

relatif singkat. Dalam situasi bertanding, banyak atlet yang lama beradaptasi dengan determinasi pertandingan dan tekanan penonton sehingga atlet banyak membuat kesalahan-kesalahan sendiri yang diduga mempengaruhi mental dan kepercayaan diri atlet ketika melakukan *jump shoot*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan sebelumnya, maka harus dicari solusi dari permasalahan tersebut dengan langkah awal mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Menurunnya prestasi *OGC Basketball Padang* dalam berbagai kompetisi bolabasket di Kota Padang maupun di Provinsi Sumatera Barat.
2. Kurangnya sarana dan prasarana latihan *OGC Basketball Padang*
3. Sering gagalnya atlet *OGC Basketball Padang* mencetak angka ketika bertanding melalui *jump shoot*.
4. Rendahnya hasil lompatan yang dilakukan atlet *OGC Basketball Padang* pada saat melakukan *jump shoot*.
5. Seringnya terjadi *airball* ketika atlet *OGC Basketball Padang* melakukan *jump shoot*.
6. Kurang seimbangya tubuh atlet *OGC Basketball Padang* ketika melakukan *jump shoot*.
7. Tajamnya arah bola yang dilepaskan oleh atlet *OGC Basketball Padang* ketika melakukan *jump shoot*.
8. Masih rendahnya pemahaman dan penguasaan kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan *jump shoot*.

9. Belum diketahui adanya pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shoot*.
10. Belum diketahui adanya pengaruh daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *jump shoot*.
11. Belum diketahui adanya pengaruh keseimbangan dinamis terhadap kemampuan *jump shoot*.
12. Belum diketahui adanya pengaruh kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *jump shoot*.
13. Belum diketahui adanya pengaruh koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *jump shoot*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, ditemukan beberapa masalah yang luas cakupannya, maka penelitian ini difokuskan pada pengaruh daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan keseimbangan dinamis terhadap kemampuan *jump shoot*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya maka dapat dirumuskan masalah pada hal-hal berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh daya ledak otot tungkai (X_1) terhadap kemampuan *jump shoot* (Y)?
2. Apakah terdapat pengaruh daya ledak otot lengan (X_2) terhadap kemampuan *jump shoot* (Y)?

3. Apakah terdapat pengaruh keseimbangan dinamis (X_3) terhadap kemampuan *jump shoot* (Y)?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah kemukakan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan:

1. Pengaruh daya ledak otot tungkai (X_1) terhadap kemampuan *jump shoot* (Y)?
2. Pengaruh daya ledak otot lengan (X_2) terhadap kemampuan *jump shoot* (Y)?
3. Pengaruh keseimbangan dinamis (X_3) terhadap kemampuan *jump shoot* (Y)?

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Untuk menambah dan memperluas pengetahuan tentang pengaruh daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan keseimbangan dinamis terhadap kemampuan *jump shoot* dalam permainan bolabasket. Selain itu untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) pada Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Padang.

2. Bagi Pelatih dan Pembina Ektrakurikuler

Sebagai bahan masukan dalam memberikan program latihan kepada atlet terkait dengan masalah kemampuan *jump shoot*.

3. Bagi atlet

Sebagai informasi tambahan tentang cara-cara efektif melakukan kemampuan *jump shoot* dalam permainan bolabasket yang pada akhirnya dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan *jump shoot*.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut

1. Daya ledak otot tungkai secara langsung memberikan pengaruh terhadap kemampuan *jump shoot* atlet *OGC Basketball Club*. Hal ini bermakna bahwa peningkatan daya ledak otot tungkai secara langsung akan mengakibatkan efek langsung yang positif terhadap kemampuan *jump shoot*.
2. Daya ledak otot lengan secara langsung memberikan pengaruh terhadap kemampuan *jump shoot* atlet *OGC Basketball Club*. Hal ini bermakna bahwa peningkatan daya ledak otot lengan secara langsung akan mengakibatkan efek langsung yang positif terhadap kemampuan *jump shoot*. Hal ini bermakna bahwa semakin kuat dan cepat dorongan lengan atlet ketika melepaskan bola, maka akan memberikan efek langsung yang positif terhadap kemampuan atlet dalam melakukan *jump shoot*.
3. Keseimbangan dinamis secara langsung memberikan pengaruh terhadap kemampuan *jump shoot* atlet *OGC Basketball Club*. Hal ini bermakna bahwa peningkatan keseimbangan dinamis secara langsung akan mengakibatkan efek langsung yang positif terhadap kemampuan *jump shoot*. Hal ini bermakna bahwa semakin lama atlet mampu mempertahankan keseimbangannya, maka akan memberikan efek

langsung yang positif terhadap kemampuan atlet dalam melakukan *jump shoot*.

4. Daya ledak otot tungkai secara tidak langsung memberikan pengaruh terhadap kemampuan *jump shoot* atlet *OGC Basketball Club* melalui keseimbangan. Hal ini bermakna bahwa peningkatan daya ledak otot tungkai melalui keseimbangan dinamis, akan mengakibatkan efek tidak langsung terhadap kemampuan *jump shoot*. Hal ini bermakna bahwa berawal dari lompatan yang kuat, cepat dan tinggi, dilanjutkan dengan kemampuan mempertahankan keseimbangan dari saat bergerak dan berada pada titik tertinggi lompatan akan memberikan efek tidak langsung yang positif terhadap kemampuan atlet dalam melakukan *jump shoot*.
5. Daya ledak otot lengan secara tidak langsung memberikan pengaruh terhadap kemampuan *jump shoot* atlet *OGC Basketball Club* melalui keseimbangan dinamis. Hal ini bermakna bahwa peningkatan daya ledak otot lengan melalui keseimbangan dinamis, akan mengakibatkan efek tidak langsung terhadap kemampuan *jump shoot*. Hal ini bermakna bahwa ketika lengan mulai melepaskan bola dengan kuat dan cepat, dilanjutkan dengan kemampuan mempertahankan keseimbangan pada saat lengan bergerak maka akan memberikan efek tidak langsung yang positif terhadap kemampuan atlet dalam melakukan *jump shoot*.

B. Implikasi

Daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan keseimbangan merupakan tiga faktor penting yang dapat meningkatkan kemampuan *jump shoot* atlet *OGC Basketball Club*. Oleh karena itu usaha peningkatan dari ketiga faktor

tersebut perlu diupayakan semaksimal mungkin mengingat kemampuan *jump shoot* salah satu teknik yang paling sering digunakan pada era bolabasket modern seperti sekarang ini. Sulit rasanya mengharapkan atlet yang berprestasi tanpa diikuti dengan upaya menambah kemampuan fisik yang berkaitan dengan bolabasket khususnya kemampuan *jump shoot*. Beranjak dari hal tersebut, maka dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut

1. Upaya peningkatan daya ledak otot tungkai atlet OGC Basketball Padang

Dengan diperolehnya hasil penelitian bahwa daya ledak otot tungkai secara langsung memberikan pengaruh terhadap kemampuan *jump shoot*, maka oleh sebab itu haruslah diupayakan terjadinya peningkatan dari daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh atlet *OGC Basketball Padang*. Salah satu cara untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah dengan metode latihan circuit training, latihan *plyometrics*, *single leg speed hop*, *jump to box*.

2. Upaya peningkatan daya ledak otot lengan atlet OGC Basketball Padang

Dengan diperolehnya hasil penelitian bahwa daya ledak otot lengan secara langsung memberikan pengaruh terhadap kemampuan *jump shoot*, maka oleh sebab itu haruslah diupayakan terjadinya peningkatan dari daya

ledak otot lengan yang dimiliki oleh atlet *OGC Basketball Padang*. Salah satu cara untuk meningkatkan daya ledak otot lengan adalah dengan metode latihan beban, *medicine ball*, *clapping push-up*.

3. Upaya peningkatan keseimbangan dinamis atlet *OGC Basketball Padang*

Dengan diperolehnya hasil penelitian bahwa keseimbangan dinamis secara langsung memberikan pengaruh terhadap kemampuan *jump shoot*, maka oleh sebab itu haruslah diupayakan terjadinya peningkatan keseimbangan dinamis yang dimiliki oleh atlet *OGC Basketball Padang*. Salah satu cara untuk meningkatkan keseimbangan dinamis adalah dengan latihan keseimbangan menggunakan *wobble board*, latihan 12 *balance exercise*, *core stability exercise*, *single leg stance*.

Disamping itu upaya terus menerus oleh pelatih untuk meningkatkan kemampuan atlet juga perlu dilakukan mengingat untuk mencapai prestasi, tidak cukup dengan memberi kesempatan kepada atlet berlatih tanpa diiringi oleh pengetahuan mengenai latihan yang dilakukan. Sebagai ujung tombak dalam suatu klub bolabasket, pelatih perlu selalu berusaha meningkatkan motivasi atlet. Selain itu, Pelatih harus cerdas dalam menyusun program latihan, taktik maupun strategi yang sesuai dengan perkembangan permainan bolabasket agar tidak terjebak dalam proses yang monoton karena latihan yang membosankan tidak akan menghasilkan sesuatu yang maksimal. Temuan penelitian ini juga berimplikasi bahwa jika atlet tidak mampu meningkatkan ketiga faktor tersebut, dikhawatirkan kemampuan *jump shoot* tidak akan maksimal. Hal ini tentu saja mengarah kepada kegagalan meraih prestasi yang

diinginkan, khususnya para atlet yang memiliki potensi untuk berkiprah di olahraga Bolabasket pada jenjang yang lebih tinggi atau tingkat pemain profesional. Selain itu, setiap faktor yang memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *jump shoot* perlu mendapat perhatian yang serius. Perlunya program latihan yang mengarah kepada peningkatan daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan keseimbangan secara langsung. Perlunya program latihan yang memadukan peningkatan daya ledak otot tungkai dengan keseimbangan dinamis secara tidak langsung, perlunya latihan yang memadukan peningkatan daya ledak otot lengan dan keseimbangan dinamis secara tidak langsung. Jika hal tersebut dilakukan, harapan terciptanya atlet yang mampu meraih prestasi akan tercapai.

C. Saran

1. Atlet *OGC Basketball Club* disarankan untuk dapat mengikuti latihan dengan sungguh-sungguh, dalam upaya meningkatkan kemampuan *jump shoot* yang dimilikinya. Materi latihan yang diberikan akan lebih mudah diaplikasikan dengan mempertimbangkan aspek daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan keseimbangan dinamis secara langsung dan tidak langsung.
2. Bagi pelatih disarankan membuat materi latihan yang menarik dan tidak membosankan untuk meningkatkan kemampuan *jump shoot* dengan mempertimbangkan tingkat daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan keseimbangan dinamis secara langsung dan tidak langsung.

3. Disebabkan penelitian yang dilakukan ini sangatlah terbatas dari segi variabel, jumlah sampel, tempat dan waktu penelitian. Maka diduga masih banyak variabel lain yang turut mendukung terhadap kemampuan *jump shoot*, diharapkan Peneliti selanjutnya mengkaji faktor lain yang dapat mempengaruhi atau meningkatkan kemampuan *jump shoot*.

DAFTAR RUJUKAN

- Alhawary, R. (2019). the Effect of Dynamic Balance Exercises on Certain Kinematic Variables and Jump Shoot Accuracy Among Female Basketball Players. *Journal of Physical Education & Health*, 8(14), 41–48.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.3746167>
- Ariansyah, A., Insanistya, B., & Sugiyanto. (2017). Hubungan antara daya ledak pada otot tungkai dengan kemampuan tendangan dari dollyo chagi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1(2), 111–116.
<https://ejournal.unib.ac.id/index.php/kinestetik/article/view/3474>
- Arif, Y., M. Boleng, L., Flora Babang, V. M. M., & Saba, K. R. (2019). Pengaruh Keseimbangan, Daya Ledak Otot Tungkai, Dan Motivasi Berprestasi Dengan Kemampuan Tendangan Monthong Doliochagi. *Indonesian Journal Of Educational Research and Review*, 2(3), 260.
<https://doi.org/10.23887/ijerr.v2i3.21091>
- Arisetiawan, E. R., Nugroho, F. A., & Supriyanto, A. (2020). *The Effect of Plyometric Single Leg Depth Jump to Power and Strength of Leg Muscles in Male Basketball Athletes*. 198–202.
<https://doi.org/10.5220/0009305601980202>
- Arydho, I. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Jump Shoot Bola Basket Pada Club “Sangpati” Di Kabupaten Mukomuko. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, Vol. 2 No., 1–13. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Asdi, F., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Tangan Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Block Bolavoli. *Sporta Saintika*, 5(2), 176–190. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.142>
- AYDEMİR, İ. (2019). the Effect of Fatigue on Shooting Performance in Young Basketball Players. *International Journal of Social Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 6(47), 4237–4241. <https://doi.org/10.26450/jshsr.1635>
- Barlian, E. (2020). Jurnal Performa Olahraga. *Performa Olahraga*, 5(1), 39–47.
<http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/article/view/143>
- Boolani, A., Lackman, J., Baghurst, T., Larue, J. L., & Smith, M. L. (2019). Impact of Positive and Negative Motivation and Music on Jump Shot Efficiency among NAIA Division I College Basketball Players. *International Journal of Exercise Science*, 12(5), 100–110.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30761206>
<http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC6355135>