

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN  
KOORDINASI MATA TANGAN DENGAN  
KEMAMPUAN *JUMP SHOOT* SISWA  
SMA NEGERI 1 BASO**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Kesehatan Rekreasi Sebagai Salah  
Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga*



Oleh :  
**SEPRIYANTO**  
14089160/2014

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI  
MATA TANGAN DENGAN KEMAMPUAN *JUMP SHOOT*  
SISWA SMA NEGERI 1 BASO

Nama : Sepriyanto  
Nim/Bp : 14089160/2014  
Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 24 Juli 2018

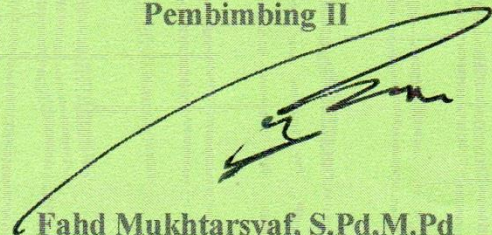
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes  
NIP. 19700512 199903 2 001

Pembimbing II



Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19890219 2015004 1 002

Menyetujui,  
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes  
NIP. 19700512 199903 2 001


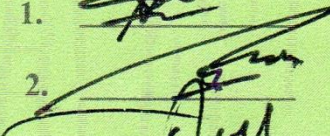
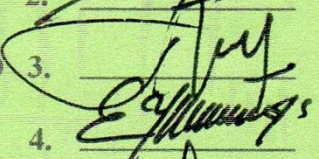
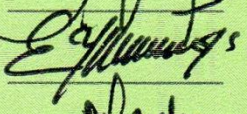
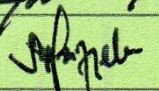
## HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

**Judul** : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Kemampuan *Jump Shoot* Siswa SMA Negeri 1 Baso  
**Nama** : Sepriyanto  
**Nim/Bp** : 14089160/2014  
**Prodi** : Ilmu Keolahragaan  
**Jurusan** : Kesehatan dan Rekreasi  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 24 Juli 2018

### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes	1. 
2. Sekretaris	: Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO	3. 
4. Anggota	: Endang Sepdanius, S.Si, M.Or	4. 
5. Anggota	: Sonya Nelson, S.Si, M.Pd	5. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan *Jump Shoot* Siswa SMA Negeri 1 Baso”, 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 rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 3 Agustus 2018

Saya yang menyatakan



SEPRIYANTO

NIM. 14089160

## ABSTRAK

### **Sepriyanto : 2018 Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Kemampuan *Jump Shoot* Siswa SMA Negeri 1 Baso**

Dalam penelitian ini, masalah yang dikemukakan adalah Lemahnya kemampuan *jump shoot* yang disebabkan oleh beberapa faktor antara lain, kekuatan, kecepatan, daya tahan, koordinasi mata tangan dan daya ledak otot tungkai. Penelitian ini bertujuan 1) Untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot* siswa SMA Negeri 1 Baso, 2) Untuk mengetahui hubungan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan *jump shoot* siswa SMA Negeri 1 Baso, dan 3) Untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan dengan *jump shoot* siswa SMA Negeri 1 Baso.

Jenis penelitian ini adalah penelitian dengan metode korelasional. Populasi penelitian yaitu siswa yang mengambil kegiatan ekstra kurikuler bola basket, berjumlah 35 orang. Teknik pengambilan sampel diambil secara *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan data dengan tes *vertical Jump*, tes lempar tangkap bola tenis, dan tes *jump shoot*.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa variabel daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *jump shoot* diperoleh kesimpulan (1) Terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot* dalam permainan bola basket siswa putra SMA Negeri 1 Baso dengan  $t_{hitung} = 2.617 > t_{tabel} = 1.714$ , (2) Terdapat hubungan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan *jump shoot* dalam permainan bola basket siswa putra SMA Negeri 1 Baso dengan  $t_{hitung} = 2.688 > t_{tabel} = 1.714$ , dan (3) Terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama dengan kemampuan *jump shoot* dalam permainan bola basket siswa SMA Negeri 1 Baso dengan  $F_{hitung} = 27.1 > F_{tabel} = 3.44$

**Kata kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Tangan, *Jump Shoot***

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **”Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Kemampuan *Jump Shoot* Siswa SMA Negeri 1 Baso”**. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selama pelaksanaan dan melakukan penulisan skripsi penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan, baik moril dan materil dari segala pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti Program Studi Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes selaku Ketua Jurusan/ Prodi yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes selaku Pembimbing I dan bapak Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

5. Bapak Dr. Didin Tohidin, M.Kes, Bapak Endang Sepdanius, S.Si, M.Or, dan Ibu Sonya Nelson S.Si, M.Pd, selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan penulis dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mendidik dalam masa perkuliahan dan memberikan motivasi dan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
7. Rekan-rekan penulis yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Penulis menyadari sepenuhnya skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan segala kritik dan saran yang bersifat membangun. Akhirnya penulis berdo'a semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Mei 2018  
Penulis,

**Sepriyanto**

## DAFTAR ISI

<b>Halaman</b>	
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II. KAJIAN TEORITIS</b>	
A. Kajian Teori .....	10
1. Sejarah Permainan Bola Basket .....	10
2. Teknik Dasar Permainan Bola Basket .....	13
3. Teknik Dasar <i>Shooting</i> .....	14
4. Teknik Dasar <i>Jump Shoot</i> .....	17
5. Kondisi Fisik .....	22
B. Kerangka Konseptual.....	33
C. Hipotesis Penelitian.....	34

### **BAB III. METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
C. Populasi dan Sampel .....	36
1. Populasi.....	36
2. Sampel.....	37
D. Defenisi Operasional.....	37
E. Jenis dan Sumber Data .....	38
1. Jenis Data.....	38
2. Sumber Data.....	39
F. Teknik Pengumpulan Data .....	39
G. Instrumen Penelitian.....	39
H. Teknik Analisis Data.....	45

### **BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data .....	48
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	52
C. Pengujian Hipotesis .....	53
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	56

### **BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	64
B. Saran .....	64

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>66</b>
----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>68</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian .....	37
2. Norma Penilaian <i>Vertical Jump</i> .....	40
3. Distribusi Frekuensi Data <i>Jump Shoot</i> (Y).....	48
4. Distribusi Data Daya Ledak Otot Tungkai ( $X_1$ ) .....	49
5. Distribusi Frekuensi Data Koordinasi Mata Tangan ( $X_2$ ).....	51
6. Uji Normalitas Dengan Liliefors.....	52
7. Hasil Analisis Korelasi antara Variabel Daya Ledak Otot Tungkai ( $X_1$ ) dan <i>Jump Shoot</i> (Y) .....	53
8. Hasil Analisis Korelasi antara Koordinasi Mata Tangan ( $X_2$ ) Dengan Kemampuan <i>Jump Shoot</i> (Y).....	54
9. Hasil Analisis Korelasi Ganda antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Secara Bersama-Sama dengan Kemampuan <i>Jump Shoot</i> .....	55

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Fase <i>Shooting</i> .....	16
2. <i>Jump Shoot</i> .....	19
3. Otot-otot Paha Dilihat dari Depan dan Belakang .....	29
4. Kerangka Konseptual.....	34
5. <i>Tes Vertical Jump</i> .....	41
6. Tes Koordinasi Mata-Tangan.....	43
7. Daerah tes kemampuan <i>jump shoot</i> .....	45
8. Histogram Data <i>Jump Shoot</i> (Y) .....	49
9. Histogram Data Daya Ledak Otot Tungkai ( $X_1$ ) .....	50
10. Histogram Data Koordinasi Mata Tangan ( $X_2$ ) .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Mentah Hasil Penelitian .....	68
2. Rekapitulasi Data Penelitian .....	71
3. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai .....	72
4. Uji Normalitas Koordinasi Mata Tangan .....	74
5. Uji Normalitas Kemampuan <i>Jump Shoot</i> .....	75
6. Analisa Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai (X1), Kordinasi Mata Tangan (X2) Dan <i>Jump Shoot</i> (Y) .....	76
7. Pengujian Hipotesis 1 .....	77
8. Pengujian Hipotesis 2 .....	78
9. Pengujian Hipotesis 3 .....	80
10. Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i> .....	82
11. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Lilliefors</i> .....	83
12. Nilai Persentil untuk distribusi t .....	84
13. Nilai persentil untuk Distribusi f.....	85
14. Dokumentasi Penelitian .....	88
15. Surat Penelitian .....	92

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan salah satu wadah untuk berprestasi dan mengharumkan nama negara. Dengan prestasi olahraga suatu negara dapat menjadi sangat terkenal dan dikagumi oleh seluruh umat manusia di dunia. Semua negara mencoba meningkatkan prestasi olahraganya untuk dapat ikut serta dalam pertandingan-pertandingan olahraga bertaraf internasional. Tidak mudah untuk meraih suatu prestasi olahraga, diperlukan pembinaan yang baik dan benar agar mampu menghasilkan atlet-atlet yang bisa mengharumkan nama Indonesia di dunia internasional.

Atlet yang menekuni salah satu cabang tertentu untuk meraih prestasi dari mulai tingkat daerah, nasional, serta Internasional harus memiliki keterampilan pada salah satu cabang olahraga yang ditekuninya dan juga memiliki tingkat kebugaran jasmani diatas rata-rata non atlet. Seperti yang dijelaskan dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional yaitu “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga”.

Pada saat sekarang ini, salah satu cabang olahraga prestasi yang telah banyak digemari oleh masyarakat umum yang ada di dunia tidak terkecuali masyarakat Indonesia adalah bola basket. Di Indonesia sendiri bola basket begitu banyak diminati oleh masyarakat umum, khususnya oleh kaum muda.

Pertandingan yang digelar sudah semakin banyak dan juga semakin bervariasinya pertandingan yang ditambahkan dengan unsur hiburan seperti *three on three*, *two on two*, *one on one* dan *street ball* yang menjadikan olahraga basket dikalangan anak muda menjadi olahraga yang bergengsi. Selain itu gerakan-gerakan yang kompleks dan beragam dalam permainan bola basket yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, loncat dan unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan dan lain-lain dimana unsur-unsur gerak tersebut terkoordinasi secara rapi sehingga memerlukan waktu yang cukup lama untuk menguasai teknik dasar.

Dalam permainan bola basket teknik merupakan hal yang sangat penting untuk menghasilkan permainan yang baik. Jika semakin baik seorang atlet dapat menguasai teknik-teknik dasar, maka semakin besar kemungkinan untuk sukses dalam mencapai kemenangan. Kemampuan pemain untuk menampilkan gerakan-gerakan tersebut sangat tergantung penguasaan teknik-teknik dasar yang menunjang permainan ini. Teknik-teknik dasar dalam bola basket dapat dikelompokkan sebagai berikut: melempar (*passing*), menangkap (*catching*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), berlari (*start*), berhenti (*stop*), penguasaan tubuh (*body control*), memeros (*pivoting*), dan menjaga lawan (*guarding*).

Dengan banyaknya teknik-teknik dasar yang harus dikuasai, seorang atlet harus mempunyai kondisi fisik yang baik dan terlatih. Adapun komponen - komponen dari kondisi fisik meliputi : kekuatan (*strength*),

kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*explosive power*) dan koordinasi (*coordination*).

*Jump shoot* merupakan salah satu jenis *shooting* yang paling sering digunakan dalam permainan bola basket. Seorang pemain yang dapat melakukan tembakan *jump shoot* dengan baik merupakan ancaman yang berbahaya bagi lawan-lawannya dalam mencetak angka. *Jump shoot* merupakan tembakan sangat efektif yang sulit dihadang oleh lawan, maka perlu dimahirkan menjadi penguasaan para atlet, umumnya para penembak *jump shoot* yang sudah baik baru melepaskan tembakan saat lompatan mencapai titik tertinggi (kulminasi saat berhenti di udara, saat akan turun). Selain itu, *jump shoot* sangat efektif dalam membongkar pertahanan lawan karena dengan *jump shoot* suatu tim bisa mendapatkan angka tanpa perlu melakukan terobos ke dalam yang mendapatkan penjagaan ketat dari lawan.

Madri (2012:73) menjelaskan pengertian *jump shoot* adalah “jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada titik tertinggi lompatan. Ada yang perlu diperhatikan saat melakukan *jump shoot*, yakni pemain harus mulai dari lantai (*quick stance*) lalu melompat dan menjaga *verticality*”.

Dalam melakukan *jump shoot* seorang pelatih perlu mengetahui unsur-unsur kondisi fisik seperti kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*agility*), kelincahan, koordinasi (*coordination*) dan daya ledak (*power*) otot yang baik. Karena dengan memiliki unsur-unsur kondisi fisik di atas akan mempermudah dalam melakukan *jump shoot*. Kondisi fisik yang

baik dibutuhkan dalam melakukan *jump shoot* diantaranya adalah daya ledak otot tungkai, pada saat melakukan lompatan ke atas setinggi mungkin dengan dua kaki tumpu dan dalam proses pelaksanaannya juga dibutuhkan koordinasi mata tangan dan kekuatan agar tercapainya hasil maksimal.

Idealnya daya ledak otot tungkai dapat didefinisikan sebagai suatu kemampuan dari kelompok otot untuk menghasilkan kerja dalam waktu yang sangat cepat serta daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan melakukan kerja secara cepat terutama dalam olahraga yang memiliki unsur lompat/loncat, lempar, tolak dan *sprint*.

Koordinasi mata tangan merupakan salah satu komponen dasar kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga bola basket jika seorang pemain tidak memiliki kondisi fisik yang bagus saat melakukan *dribbling*, *shooting*, penguasaan kondisi tubuh dan penjagaan terhadap lawan. Untuk menghasilkan koordinasi mata tangan yang bagus dibutuhkan program latihan yang baik.

Dari penjelasan tersebut dapat diartikan seorang pemain bola basket diharuskan memiliki teknik *jump shoot* yang baik. Agar bisa mendapatkan kemampuan *jump shoot* yang baik dibutuhkan kemampuan melompat yang tinggi. Untuk menghasilkan lompatan yang tinggi tentunya memerlukan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan yang baik. Atlet yang mempunyai daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan yang baik akan mempunyai lompatan yang tinggi dan tidak mudah kelelahan sehingga membuat pemain seolah-olah sejajar dengan posisi keranjang basket dan lebih

terlihat jelas, selain itu juga membuat pemain menghindari dari pandangan lawan sehingga pemain dapat memasukan bola dengan mudah mengarah ke dalam keranjang.

SMA Negeri 1 Baso merupakan salah satu sekolah yang ikut berpartisipasi dalam membentuk insan pendidikan yang memiliki kebugaran jasmani, dengan membentuk kegiatan ekstrakurikuler bola basket. Kegiatan ekstrakurikuler ini sudah berjalan sejak tahun 2003, walaupun sempat tidak diselenggarakan pada tahun 2012 karena kurangnya minat siswa terhadap olahraga bola basket saat itu. Kegiatan ekstrakurikuler pada tahun 2012 hanya memiliki 4 orang siswa. Dan selama 14 tahun penyelenggaraan ekstrakurikuler bola basket, SMA Negeri 1 Baso hanya memenangkan 2 kali kejuaraan tingkat Kabupaten, yakni pada tahun 2013 dan 2014.

Frekuensi latihan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Baso dilakukan setiap hari Kamis, Jumat, Sabtu dan Minggu. Rata-rata setiap latihan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler memiliki frekuensi latihan 1 hingga 2 jam, dengan waktu latihan dimulai pukul 16:00-18:00. Tujuan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler ini yaitu sebagai media penyaluran bagi siswa yang memiliki bakat, hobi dan kemauan dalam cabang olahraga bola basket, serta untuk meraih prestasi pada pertandingan yang diselenggarakan, baik ditingkat daerah, maupun nasional.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara di SMA Negeri 1 Baso tanggal 11 November 2017 dengan guru Penjas sekaligus pelatih bola basket, ketika melakukan latihan maupun saat mengikuti beberapa kejuaraan, masih

ada diantara siswa tersebut yang memiliki kekurangan saat melakukan *jump shoot*. Hal ini bisa dilihat pada saat pemain melakukan *jump shoot* dan sering sekali di *block* (hadang) oleh lawan seperti yang disampaikan oleh Guru Penjas SMA Negeri 1 Baso, dari 10 kali *jump shoot*, 7 kali dapat di *block* oleh lawan. Hal itu membuat mereka kesulitan untuk memenangkan pertandingan.

Sesuai wawancara dengan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Bapak Amdoda yang sekaligus menjadi Pembina ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Baso menyatakan bahwa, kurangnya kemampuan *jump shoot* disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah masih rendahnya kecepatan yang dimiliki oleh para atlet sehingga bola mudah untuk direbut oleh lawan, lemahnya kekuatan otot untuk melakukan *jump shoot*, lemahnya daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan para pemain sehingga kesulitan untuk memenangkan duel diudara. Sedangkan untuk melakukan *jump shoot* yang baik sangat dibutuhkan kecepatan, kekuatan otot, daya ledak otot tungkai serta koordinasi mata tangan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Baso masih lemah sehingga loncatan yang dilakukan pada saat *jump shoot* masih kurang.

Lemahnya kemampuan *jump shoot* disebabkan oleh beberapa faktor antara lain, kekuatan, kecepatan, daya tahan, koordinasi mata tangan dan daya ledak otot tungkai. Jadi masih banyak siswa yang belum bisa melakukan *jump shoot* dengan baik dan benar dikarenakan kondisi fisik siswa yang belum

terlatih, karena siswa belum mempunyai kondisi fisik yang baik terutama pada daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan.

Berdasarkan yang telah diuraikan maka dapat diambil satu kesimpulan bahwa kemampuan *jump shoot* siswa bolabasket putra SMA Negeri 1 Baso dalam kegiatan ekstrakurikuler masih belum menunjukkan hasil yang diinginkan. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *jump shoot* siswa SMA Negeri 1 Baso”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurang baiknya kondisi fisik pemain berhubungan dengan kemampuan *jump shoot* bola basket siswa SMA Negeri 1 Baso.
2. Kurangnya keterampilan teknik dasar bola basket berhubungan dengan kemampuan *jump shoot* bola basket siswa SMA Negeri 1 Baso.
3. Kurangnya keterampilan menerapkan taktik berhubungan dengan kemampuan *jump shoot* bola basket siswa SMA Negeri 1 Baso.
4. Kurangnya frekuensi latihan tanding pemain bola basket siswa SMA Negeri 1 Baso

## **C. Pembatasan Masalah**

Sesuai dengan identifikasi masalah, begitu banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *jump shoot*. Dengan demikian penelitian ini dibatasi sebagai berikut :

1. Hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot* bola basket siswa SMA Negeri 1 Baso.
2. Hubungan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *jump shoot* bola basket siswa SMA Negeri 1 Baso.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah, maka peneliti merumuskan permasalahannya sebagai berikut: Bagaimana hubungan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *jump shoot* dalam permainan bola basket siswa SMA Negeri 1 Baso?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot* siswa SMA Negeri 1 Baso.
2. Untuk mengetahui hubungan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan *jump shoot* siswa SMA Negeri 1 Baso.
3. Untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan dengan *jump shoot* siswa SMA Negeri 1 Baso.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penulisan ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan. Selain itu, diharapkan dapat memberikan wawasan dan manfaat, sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, sebagai bahan masukan untuk menunjang penyusunan program latihan cabang olahraga bola basket.

2. Bagi atlet, sebagai bahan informasi dan pengetahuan bagi atlet yang akan atau sedang mengikuti suatu metode latihan cabang olahraga bola basket.
3. Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan penelitian ini bermanfaat untuk penelitian selanjutnya.
4. Sebagai bacaan di perpustakaan.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot* dalam permainan bola basket siswa putra SMA Negeri 1 Baso dengan  $t_{hitung} = 2.617 > t_{tabel} = 1.714$ .
2. Terdapat hubungan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan *jump shoot* dalam permainan bola basket siswa putra SMA Negeri 1 Baso dengan  $t_{hitung} = 2.688 > t_{tabel} = 1.714$ .
3. Terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama dengan kemampuan *jump shoot* dalam permainan bola basket siswa SMA Negeri 1 Baso dengan  $F_{hitung} = 27.1 > F_{tabel} = 3.44$ .

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan *jump shoot* yaitu :

1. Guru olahraga disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang aspek daya ledak otot tungkai dalam menjalankan program latihan, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan *jump shoot*.

2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya daya ledak otot tungkai, peneliti menyarankan pada para guru olahraga dan pelatih bola basket untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kemampuan daya ledak otot tungkai.
3. Para pemain bolabasket agar memperhatikan faktor daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan untuk dapat melakukan *jump shoot* yang baik.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan *jump shoot*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdin, Arkos. 1999. *Bolabasket Kembar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang : Sukabina
- Arifin, Zainal. 2012. *Evaluasi Pembelajaran: Prinsip, Teknik dan Prosedur*. Bandung : Remaja rosdakarya.
- Arsil. 2009. *Tes pengukuran dan Evaluasi*. Padang
- Bafirman, 2012. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: UNP
- Fardi, Adnan. 1999. *Buku Ajar : Bolabasket Dasar*. Padang : UNP
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. UNP Press.
- <https://kasmadi22.blogspot.co.id/2016/11/aspek-latihan-fisik-dalam-bolabasket.html> Diakses tanggal 9 Januari 2018.
- <https://www.google.co.id/search?q=gambar+vertical+jump> diakses 3 Januari 2018
- <https://www.google.com/search?q=jump+shot> diakses 3 Januari 2018
- Irianto, Kus. 2004. *Struktur dan Fungsi Tubuh Manusia untuk Paramedis*. Bandung : CV Yrama Widya.
- Jamal, Busli. 2012. “*Atletik Dasar*”. Buku Ajar. Padang: UNP Press.
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball*, Semarang : Karangturi Media
- Lutan, Rusli dkk. 2005. *Manusia dan Olahraga*. ITB dan FPOK/IKIP Bandung
- Madri M. 2012. *The Basic Learning Basketball Technique*. Padang: Sukabina Press.
- Oliver, Jon. 2004. *Basketball Fundamentals*. United State: Human Kinetics.
- Sodikoen, Imam. (1999). Buku Ajar “*Olahraga Pilihan Bolabasket*”. DEPDIBUD Direktur Jendral Pendidikan.
- Sudijono, Anas. 2012. *Statistik Pendidikan*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Sudjana. 2002. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.