

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN
KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP
KETERAMPILAN *JUMP SHOOT* PEMAIN
BOLABASKET OCEAN GENERATION
CLUB KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sains
(S.Si) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



RIKI DESWANDI
56250/2010

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata
Tangan Terhadap Keterampilan *Jump Shoot* Pemain Bolabasket
Ocean Generation Club Kota Padang

Nama : Riki Deswandi

Nim/Bp : 5625072010

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

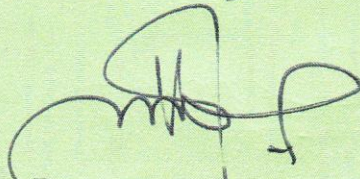
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2017


Diketahui

Pembimbing I



Drs. Apri Agus, M.Pd
NIP. 19590403 198403 1 002

Pembimbing II



Drs. Hanif Badri, M.Pd
NIP. 19580502 198403 1 006

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



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

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI
MATA TANGAN TERHADAP KETERAMPILAN *JUMP SHOOT*
PEMAIN BOLABASKET OCEAN GENERATION CLUB
KOTA PADANG**

Nama : **RIKI DESWANDI**
Nim/Bp : **5625072010**
Program Studi : **Ilmu Keolahragaan**
Jurusan : **Kesehatan dan Rekreasi**
Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

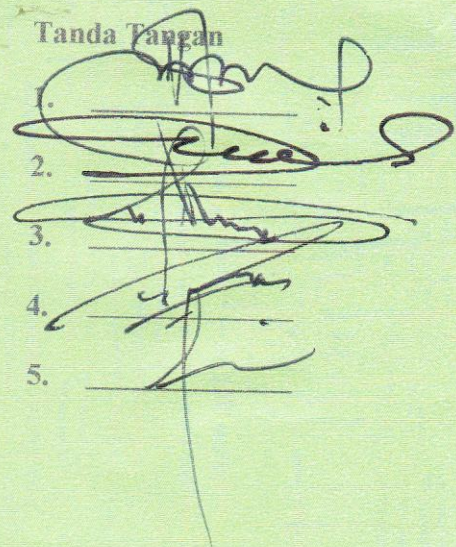
Padang, Agustus 2017

Tim Penguji,

	Nama
1. Ketua	: Drs. Apri Agus, M.Pd
2. Sekretaris	: Drs. Hanif Badri, M.Pd
3. Anggota	: Drs. Abu Bakar, M.Si
4. Anggota	: Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd.M.Pd
5. Anggota	: Ridho Bahtra, S.Si.M.Pd

Tanda Tangan

1.
2.
3.
4.
5.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Keterampilan *Jump Shoot* Klub Bola Basket OGC Kota Padang”**, adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan penguji;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada keperpustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna karya tulis ini, serta sanksi lain nya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2017
Yang membuat pernyataan



Riki Deswandi
NIM. 56250/2010

ABSTRAK

RikiDeswandi (2017) : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Keterampilan *Jump Shoot* Klub Bola Basket OGC Kota Padang

Berdasarkan pengamatan peneliti, masalah dalam penelitian ini masih kurangnya kemampuan *Jump Shoot* pemain bolabasket OGC Kota Padang, banyak atlet yang gagal melakukan *jump shoot* dan tidak tepat sasaran, sering *air ball* dan mudah di *block* oleh lawan. Banyak faktor yang menyebabkan belum baiknya *Jump Shoot* pemain tersebut, diantaranya adalah daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan. Untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk mengetahui adakah kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan terhadap *Jump Shoot*.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 11 Mei sampai dengan 25 Mei 2017. Tempat penelitian di GOR HBT Padang. Jenis penelitian ini adalah *korelasional*. Populasi penelitian adalah pemain bolabasket OGC Kota Padang berjumlah 45 orang. Sampel berjumlah 25 orang, diambil dengan teknik *purposive sampling*, yaitu mengambil sampel berdasarkan keadaan tertentu sehingga tidak semua populasi dijadikan sampel. Data dikumpulkan menggunakan tes terhadap ketiga variabel tersebut. Data variabel daya ledak otot tungkai diambil dengan *Vertical Jump*, variabel koordinasi mata tangan menggunakan tes lempar tangkap bola, dan *Jump Shoot* menggunakan tes *Jump Shoot*. Teknik analisis data adalah dengan korelasi *product-moment*, dan korelasi ganda.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *jump shoot* sebesar 18,4%. Terdapat kontribusi koordinasi mata tangan terhadap keterampilan *jump shoot* sebesar 43,56%. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan bersama-sama terhadap keterampilan *jump shoot* sebesar 54,09%.

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi ini, dengan judul **“Kontribusi Daya ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan *Jump Shoot* Klub Bolabasket OGC Kota Padang”**. Skripsi ini disusun melakukan sebuah penelitian sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana di Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan Skripsi ini Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd., Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti Program Studi Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Wilda Welis, SP. M.Kes selaku Ketua Jurusan/Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd selaku Pembimbing I dan Bapak Drs. Hanif Badri, M.Pd selaku pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Abu Bakar, M.Si, Bapak Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd. M.Pd, dan Bapak Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan penulis dalam penulisan skripsi ini.

6. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mendidik dalam masa perkuliahan dan memberikan motivasi dan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
7. Pelatih Bolabasket yang telah memberikan izin penulis melaksanakan penelitian dan pengambilan data di Klub Bolabasket OGC Kota Padang.
8. Teman-teman mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan, khususnya angkatan 2010 yang selalu memberi dukungan, semangat, dan gagasan dalam melaksanakan penelitian.
9. Rekan-rekan mahasiswa dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan dan pahala disisi Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan Skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata penulis ucapkan terimakasih.

Padang, Agustus 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Pengertian Bolabasket.....	9
2. Teknik Dasar <i>Shooting</i>	13
3. Teknik Dasar <i>Jump Shoot</i>	16
4. Kondisi Fisik	19
a. Daya Ledak Otot Tungkai.....	19
b. Koordinasi Mata-Tangan	23
B. Penelitian Yang Relevan.....	27
C. Kerangka Konseptual.....	28
D. Hipotesis Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain penelitian.....	31
B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian.....	31
C. Populasi Dan Sampel	32

D. Teknik Pengumpulan Data.....	33
E. Instrumen Penelitian	34
F. Teknik Analisa Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	45
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	48
C. Pengujian Hipotesis	49
D. Pembahasan	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	61
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Fase <i>Shooting</i>	15
Gambar 2. <i>Jump Shoot</i>	19
Gambar 3. Kerangka konseptual	30
Gambar 4. Tes vertical jump	35
Gambar 5. Tes koordinasi Mata-Tangan	37
Gambar 6. <i>Test</i> Kemampuan <i>Jump Shoot</i>	39
Gambar 7. Histogram <i>jump shoot</i> (Y)	46
Gambar 8. Histogram daya ledak otot tungkai (X1)	47
Gambar 9. Histogram koordinasi mata-tangan (X2)	48

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah populasi	33
Tabel 2. Norma Penilaian <i>Vertical Jump</i>	35
Tabel 3. Distribusi Frekuensi <i>Jump Shot</i>	45
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	46
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan	47
Tabel 6. Uji Normalitas dengan Lilliefors	49
Tabel 7. Hasil analisis korelasi daya ledak otot tungkai dengan <i>jump shoot</i> .	50
Tabel 8. Hasil analisis korelasi koordinasi mata tangan dengan <i>jump shoot</i> .	51
Tabel 9. Hasil analisis korelasi ganda daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan dengan <i>jump shoot</i>	53

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data mentah penelitian	65
Lampiran 2.Rekapitulasi data.....	68
Lampiran 3.Uji normalitas daya ledak otot tungkai (X1)	69
Lampiran 4.Uji normalitas koordinasi mata tangan (X2)	71
Lampiran 5.Uji normalitas <i>jump shoot</i> (Y)	72
Lampiran 6.Analisakorelasi (X1), (X2) dengan (Y)	73
Lampiran 7.Pengujian Hipotesis 1	74
Lampiran 8.Pengujian Hipotesis 2	76
Lampran 9.Pengujian Hipotesis 3	79
Lampiran10.Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i>	81
Lampiran11.Daftar nilai kritis L untuk uji Lilliefors	82
Lampiran 12.Nilai persentil distribusi t	83
Lampiran 13.Nilai persentil distribusi f	84
Lampiran 14.Surat Penelitian.....	87
Lampiran 15.Dokumentasi Penelitian.....	90

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan negara yang sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan di segala bidang. Bidang yang tidak kalah pentingnya adalah pembangunan dibidang olahraga. Olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, sejahtera, dan demokratis. Hal ini juga dijelaskan dalam Undang-Undang Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional bab II pasal 4 tentang tujuan olahraga 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, memperkokoh ketahanan nasional serta meningkatkan harkat, martabat dan keharmonisan bangsa”.

Dari kutipan di atas terlihat bahwa di antara berbagai tujuan dan sasaran kegiatan olahraga Indonesia salah satunya adalah dalam pembinaan prestasi olahraga. Dalam buku undang-undang tentang sistem keolahragaan nasional juga dijelaskan bahwa olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Maksudnya adalah peningkatan kemampuan dan potensi setiap olahragawan sesuai cabang olahraga masing-masing guna meningkatkan harkat dan martabat bangsa.

Dari sekian banyak cabang olahraga prestasi, bolabasket adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan. Mencapai prestasi dalam

olahraga bolabasket tidaklah mudah, keberhasilan itu tidak hanya dipengaruhi oleh faktor *eksternal* yang berupa dana, gizi, pelatih, keluarga dan lingkungan, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor *internal* yang terdiri dari fisik, teknik, taktik dan mental. Syafruddin (2012:23) “menyatakan bahwa yang menentukan prestasi seorang atlet adalah kondisi fisik, teknik, taktik dan mental”.

Prestasi suatu tim atau olahragawan dapat diraih apabila disetiap pertandingan tim atau olahragawan tersebut dapat meraih kemenangan. Sama halnya dalam permainan bolabasket, tim yang menang adalah team yang mampu memasukkan bola sebanyak mungkin kedalam keranjang lawan. Ada banyak teknik yang dapat digunakan untuk memasukkan bola sebanyak mungkin kedalam ring lawan mulai dari *lay up*, *shoot*, *underbasket* hingga *slam dunk*. Kemampuan melakukan *shooting*, *lay up*, *underbasket* dan sebagainya untuk memasukkan bola sebanyak mungkin kedalam keranjang lawan dinamakan dengan penyelesaian akhir. Semakin baik penyelesaian akhir dari seseorang atau team, maka semakin besar kemungkinan seseorang atau team tersebut untuk meraih kemenangan.

Adapun menurut Bafirman (2012:5) “komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*velocity/speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*) dan koordinasi (*coordination*)”. Masing-masing komponen tersebut harus berada pada tingkat maksimal sesuai dengan tuntutan dari masing-masing cabang

olahraga. Dalam cabang olahraga bolabasket hampir setiap kondisi fisik menjadi faktor yang dominan dalam satu pertandingan bolabasket.

Daya ledak menurut Ehlenz, Grosser dan Zimmermann dalam Irawadi (2014:167), “daya ledak otot sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya secara kuat dan kecepatan tinggi”. Begitupun dengan koordinasi Syafrudin (2012:119) mengemukakan bahwa, “koordinasi adalah kerja sama persyarafan pusat sebagai sistem yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya suatu gerakan terarah”.

Jadi dari penjelasan dari para ahli di atas dapat disimpulkan komponen kondisi fisik seperti daya ledak dan koordinasi sangat berperan bagi seorang pemain untuk melakukan penyelesaian akhir. Dalam dunia bolabasket misalnya, ada banyak pemain yang memiliki kemampuan penyelesaian akhir yang sangat baik yang dapat dijadikan panutan atau contoh bagi pemain klub Ocean Generation Club (OCG) kota Padang, salah satunya adalah Michael Jeffrey Jordan. Olahragawan ini selalu menjadi ancaman bagi tim yang menjadi lawan tanding dari timnya. Dari cara menggiring bola yang sangat baik dan *shooting* yang di atas rata-rata, hingga kemampuan melakukan atraksi *slam dunk* yang selalu memukau penonton.

Setiap tim yang menjadi lawan tanding dari tim Michael Jordan selalu kewalahan menjaga agar Jordan tidak dapat membuat poin untuk timnya. Kemampuan dibawah ringnya juga sangat luar biasa. Sangat sedikit bola yang dikuasai Jordan dibawah ring tidak menjadi poin padahal postur tubuh dari

pemain *CHICAGO BULLS* ini juga tidak tergolong besar dari pemain NBA lainnya. Jordan memiliki tinggi 198cm dan berat 98kg.

Ada yang membedakan Jordan dengan pemain basket di NBA, yaitu kemampuan Jordan melompat yang sangat tinggi, kemampuan Jordan melompat sangat tinggi karena memiliki daya ledak otot tungkai yang baik sehingga ia mampu mendekati ring lebih dekat dari pemain lainnya. Dan Jordan memiliki akurasi yang sangat baik, kemampuan Jordan menempatkan bola kedalam ring dan menempatkan bola kepapan pantul sangatlah baik sehingga setiap penyelesaian akhir yang dilakukannya selalu menghasilkan poin hal ini disebabkan Jordan memiliki koordinasi mata dan tangan yang baik. Ini membuat Jordan sangat berbahaya bagi tim lawan tandingnya. Dari penjelasan-penjelasan sebelumnya, ada hal yang sangat menentukan kemenangan dari seseorang atau tim yaitu penyelesaian akhir yang baik dan komponen kondisi fisik daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan yang baik, semakin dekat pemain dengan ring, maka semakin mudah pemain tersebut untuk memasukkan bola kedalam ring dan membuat angka bagi timnya.

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 klublah yang melakukan pembinaan dengan program jangka panjang, menengah maupun pendek. Menyadari akan keperluan itu, berbagai usaha dilakukan untuk

mencapai prestasi yang diinginkan diantaranya adalah membuat atau menumbuhkan klub-klub bolabasket pada usia dini, Sumbar khususnya di kota Padang merupakan daerah yang cukup antusias dalam pembinaan dan melahirkan bibit-bibit pemain bolabasket, hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub bolabasket yang ada di kota padang, salah satunya Klub OGC Padang merupakan sekian banyak klub bolabasket yang tumbuh dan berkembang di Kota Padang.

Klub bolabasket OGC berlatih di lapangan GOR HBT Pondok Kota Padang dengan frekuensi latihan 4 kali seminggu (senin, rabu, sabtu dan minggu). Anak-anak yang berlatih di Klub bolabasket OGC adalah anak-anak dengan usia berkisar 15-23 tahun. Beberapa prestasi klub bolabasket OGC yang pernah diperoleh yaitu, Kejuaraan Invitasi Bolabasket kelompok umur (K.U) 20 tahun putra dan putri di Sijunjung pada tahun 2015 putra tidak memperoleh juara dan putri memperoleh juara 3, Kejuaraan Pekan Olahraga Kota di Kota Padang kelompok umur (K.U) 19 tahun 2015 putra tidak memperoleh mendali dan putri memperoleh mendali perak, Kejuaraan Bupati Cup di Kabupaten Muko-Muko tahun 2016 putra memperoleh juara 1, Kejuaraan P-Thon Cup di Kabupaten Pesisir Selatan tahun 2016 putra memperoleh juara 1.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang dilakukan di lapangan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi atlet bolabasket Klub OGC Kota Padang khususnya atlet putra yaitu realita yang terjadi dilapangan banyak atlet yang gagal melakukan *jump shoot*. Hal ini terlihat dalam

pertandingan banyak *jump shoot* yang dilakukan tidak tepat sasaran, sering *Air ball* dan mudah di *block* oleh lawan. Hal ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor, pertama faktor *eksternal* yaitu faktor yang berasal dari luar diri atlet atau dari luar potensi yang dimiliki atlet. Faktor *eksternal* yang dimaksud meliputi faktor pelatih, pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, keluarga dan lain sebagainya. Kedua faktor *internal* yaitu faktor yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya. Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan fisik, taktik, teknik, mental.

Penulis memperkirakan faktor kondisi fisik yang paling berpengaruh untuk menghasilkan *jump shoot* yang baik antara nya seperti, daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-tangan. Berdasarkan uraian diatas perlu kiranya dicarikan solusi untuk menghadapi masalah yang dihadapi Klub OGC Kota Padang, salah satunya dengan melakukan penelitian, oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan *Jump Shoot* pemain bolabasket Klub OGC Kota Padang”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dalam penelitian ini dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Faktor kondisi fisik berkontribusi terhadap keeterampilan *jump shoot*.
2. Teknik mempengaruhi berkontribusi terhadap keeterampilan *jump shoot*.

3. Taktik mempengaruhi berkontribusi terhadap keeterampilan *jump shoot*.
4. Sarana prasarana berkontribusi terhadap keeterampilan *jump shoot*.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang tercakup dalam penelitian ini, maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar peneliti dapat sesuai dengan waktunya. Dengan demikian masalah yang akan diteliti dibatasi pada, daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-tangan keterampilan *jump shoot*.

D. Perumusan Masalah

Dari pembatasan masalah maka dapat dibuat suatu perumusan masalah, yaitu :

1. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *jump shoot*?
2. Seberapa besar kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan *jump shoot*?
3. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama terhadap keterampilan *jump shoot*?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan penelitian yang diajukan, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *jump shoot*.
2. Untuk mengetahui Seberapa besar kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan *jump shoot*.

3. Untuk mengetahui Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama terhadap keterampilan *jump shoot*

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan pokok permasalahan yang peneliti kemukakan, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi peneliti, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Sains (S.Si) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Sebagai tambahan bagi pengurus dan pelatih dalam permainan olahraga khususnya bolabasket.
3. Perpustakaan, sebagai referensi tambahan diperpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap keterampilan *Jump Shoot* pada pemain Klub Bolabasket OGC Kota Padang, dengan kontribusi sebesar 18,4%.
2. Koordinasi mata tangan memberikan kontribusi terhadap keterampilan *Jump Shoot* pada pemain Klub Bolabasket OGC Kota Padang, dengan kontribusi sebesar 43,56%.
3. Daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan bersama-sama memberikan kontribusi terhadap keterampilan *jump shoot* pada pemain Klub Bolabasket OGC Kota Padang, dengan kontribusi sebesar 54,09%.

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. Para pelatih 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 pelatih 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

- Agus, Apri (2012) *Olahraga Kebugaran Jasmani* . Padang : Sukabina
- Arifin, Zainal. 2012. *Evaluasi Pembelajaran: Prinsip, Teknik dan Prosedur*. Bandung : Remaja rosdakarya
- Arikunto, Suharsimi. (2011) *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arsil. (2009). *Tes pengukuran dan evaluasi*. Padang
- Bafirman, 2012. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: UNP
- Dinata, Arta. 2008 “Kontribusi Daya Ledak Otot Kaki Dan Lengan Terhadap Kemampuan *Jump Shoot* Atlet Bolabasket Club Bolabasket Tamara Kota Padang” *Skripsi* Padang : FIK UNP
- Fardi, Adnan. (1999). *Buku Ajar : Bolabasket Dasar*. Padang : UNP
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- [https://www.google.co.id/search?q=gambar+ vertical jump](https://www.google.co.id/search?q=gambar+vertical+jump) diakses 26 juli 2016
- <https://www.google.com/search?q=jump+shot> diakses 26 juli 2016
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Press
- _____. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Press
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran dan Olahraga* Surakarta : UNS Press
- Jamal, Busli. 2012. “*Atletik Dasar*”. Buku Ajar. Padang: UNP Press.
- Kosasih, Danny. (2008). *Fundamental Basketball*, Semarang : Karangturi Media
- Lufri. 2007. *Kiat Memahami dan Melakukan Penelitian*. Padang: UNP Press
- Lutan, Rusli dkk. 2005. *Manusia dan Olahraga*. ITB dan FPOK/IKIP Bandung
- Oliver, Jon. (2004). *Basketball Fundamentals*. United State: Human Kinetics.