

**KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN
TERHADAP KEMAMPUAN JUMP SHOT DALAM PERMAINAN
BOLABASKET**

(Studi pada Mahasiswa UK BolaBasket FIK UNP)

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan sebagai salah satu
persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**AFRI KANADY
NIM : 2005/65970**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2010**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Power Otot Tungkai dan Kelincahan terhadap Kemampuan Jump Shot Dalam Permainan Bola basket

Nama : Afri Kanady

BP/ NIM : 2005/65970

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2010
Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd
NIP.19561020.108003.1.005

Drs. Alnedral, M.Pd
NIP. 19600430.198602.1.001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**Dinyatakan lulus Setelah Depertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Jurusan
Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Judul : **Kontribusi *Power* Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Jump Shot Dalam Permainan Bolabasket**
Nama : **Afri Kanady**
NIM/BP : **65970 / 2005**
Jurusan : **Pendidikan Kepelatihan Olahraga**
Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

Padang, Agustus 2010

Tim Penguji

Tanda tangan

Ketua : **Prof.Dr. Eddy Marheni, M.Pd**

Sekretaris : **Drs. Alnendral, M.Pd**

Anggota : **Dr. Adnan Fardi, M.Pd**

Drs. Hermanzoni, M.Pd

Drs. Witarsyah

ABSTRAK

**Afrikanady (65790) : Kontribusi Power Otot Tungkai dan
Kelincihan terhadap Kemampuan Jump Shot
Dalam Permainan Bola basket**

Berawal dari pengamatan penulis bahwa gerakan *jump shot* dalam olahraga bolabasket seorang pemain harus memiliki kekuatan otot yang optimal terutama *power* otot tungkai bawah dan kekuatan otot lengan karena bagian tubuh inilah yang memberikan pengaruh pada seorang pemain bolabasket dalam melakukan gerakan *jump shot* ke ring lawan dan menghasilkan angka.. *Power* otot tungkai berpengaruh terhadap tingginya *vertical jump* seorang atlet dalam melakukan *jump shot*. Dan kemampuan kelincihan juga mempengaruhi jumpshot seorang dalam permainan bolabasket

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi. Adapun populasi sampel berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah “Total Sampling “.. Hasil pengumpulan data dianalisis dengan rumus Nomogram lewis dengan menggunakan formula regresi linear sederhana pada taraf signifikansi 0.05 α .

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa bahwa *power* otot tungkai (X_1). memiliki hubungan yang signifikan serta memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan *jump shoot* (r^2) = $r (0.431)^2 = 0.186$. Kelincihan (X_2). memiliki hubungan yang signifikan serta memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan *jump shoot* (Y). $r (0.382)^2 = 0.146$. *Power* otot tungkai secara bersama dengan kelincihan memiliki hubungan yang signifikan serta memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampua *jump shoot* (Y). $Y = 0.496$. Hal ini menunjukkan bahwa *power* otot tungkai dan kelincihan berkontribusi terhadap kemampuan *jump shot* bolabasket.

Kata Kunci : *Power otot tungkai, Kelincihan. jump shot*

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT. dengan limpahan rahmat dan karunia-Nya. penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Kontribusi Power Otot Tungkai dan Kelincahan terhadap Kemampuan Jump Shot Dalam Permainan Bolabasket**”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata 1 (S.1) pada jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini mulai dari perencanaan, pelaksanaan dan sampai pada tahap penyelesaian melibatkan banyak pihak, tidak sedikit bantuan baik secara moril maupun materil yang penulis terima. Untuk itu pada kesempatan ini, izinkanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Kedua orang tua penulis yang senantiasa memberi kasih sayang, semangat dan do’a kepada penulis demi terwujudnya cita-cita penulis.
2. Prof.Dr. Eddy Marheni, M.Pd selaku Pembimbing I dan Drs. Alnedral, M.Pd selaku Pembimbing II dan dosen Penasehat Akademik yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan masukan, arahan, dan bimbingan kepada penulis.
3. Dr Adnan Fardi, M.Pd, Drs. Witasyah dan Drs. Hermanzoni selaku tim penguji ujian skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Yendrizal, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

5. Dosen beserta karyawan dan karyawan Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan masukan dan dorongan kepada penulis.
6. Semua pihak yang telah ikut membantu dan memberikan masukan dan dorongan yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna. Oleh sebab itu penulis menerima saran, kritikan dan masukan yang bermanfaat demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca semua. Amin.

Padang. Agustus 2010

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	7
BAB II. KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL ..	8
A. Kajian Teori	8
1. Permainan Bola Basket	8
2. Power Otot Tungkai	9
3. Kelincahan	11
4. Jump Shot	13
B. Kerangka Konseptual	16
C. Hipotesis Penelitian	17

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	18
A. Jenis Penelitian	18
B. Waktu dan Tempat Penelitian	18
C. Populasi dan Sampel	18
D. Jenis dan Sumber Data	19
E. Definisi Operasional	19
F. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	20
G. Prosedur Penelitian	25
H. Teknik Analisis Data	26
BAB IV HASIL PENELITIAN	28
A. Deskripsi Data Penelitian	28
B. Pengujian Persyaratan Analisis	31
C. Pengujian Hipotesis	34
D. Pembahasan	36
BAB V PENUTUP	39
A. Kesimpulan	39
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN	43

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sudah berkembang pesat di Indonesia. Begitu banyaknya cabang olahraga sehingga secara garis besar olahraga dapat dikelompokkan dalam olahraga beregu dan individu. Salah satu contoh olahraga beregu adalah bolabasket. Di Indonesia olahraga bolabasket perkembangannya cukup menjanjikan. Hal ini dapat dilihat dengan jenjang kompetisi yang dengan teratur tetap diputar setiap tahun. Kompetisi yang rutin diputar tiap tahun adalah LIBAMA (Liga Bolabasket Mahasiswa), KOBATAMA (Kompetisi Bolabasket Utama) dan IBL (Indonesian Basketball League). Dengan jenjang kompetisi yang teratur menunjukkan bahwa bolabasket digemari oleh masyarakat banyak di Indonesia.

Menurut Sarumpaet (1992: 202) bolabasket berkembang setelah proklamasi kemerdekaan, dimulai dari daerah di sekitar Semarang. Permainan ini sudah dimainkan pada sekolah-sekolah keturunan Tionghowa sebelum kemerdekaan, namun belum melibatkan kepentingan seluruh masyarakat. Bolabasket mulai berkembang di sekolah-sekolah di luar sekolah keturunan Tionghowa setelah kemerdekaan. Sehingga untuk pertama kalinya bolabasket berhasil dipertandingkan pada PON I di Solo tahun 1948.

Fardi (1999: 18) mengatakan pada tanggal 23 Oktober 1951 dibentuk sebuah organisasi yang membawahi olahraga bolabasket, disebut dengan PERBASI atau Persatuan Basketball seluruh Indonesia. Kemudian sejalan

dengan perjalanan waktu pada tahun 1955 PERBASI berubah menjadi Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia. Untuk mempertahankan eksistensinya PERBASI mengadakan konferensi bolabasket se-Jawa di Bandung. sehingga dalam konferensi tersebut PERBASI menjadikan dirinya sebagai satu-satunya organisasi induk cabang olahraga bolabasket di tanah air. PERBASI pertama kali diketuai oleh Tonny Wen dan sekretarisnya adalah Wim Latumeten.

Menurut Dinata (2008: 17-18) PERBASI resmi berdiri tahun 1951 dan selanjutnya pada tahun 1953 Indonesia resmi menjadi anggota FIBA (International Basketball Federation). Kemudian pada tahun 1954 Indonesia ikut berpartisipasi pada Asian Games di Manila, Filipina. Asian Games di Manila tersebut merupakan keterlibatan pertama kali PERBASI di tingkat internasional.

Bolabasket mempunyai gerak yang bervariasi. Namun walaupun demikian dalam olahraga bolabasket tetap teknik yang mendasari dari setiap variasi gerak tersebut. Hal ini dikenal dengan teknik dasar bolabasket. Fardi (1999: 24) teknik dasar bolabasket mencakup: melempar (*passing*) dan menangkap (*catching*). menggiring (*dribbling*). menembak (*shooting*). berlari (*start*) dan berhenti (*stop*). penguasaan tubuh (*body control*) memeros (*pivoting*). dan menjaga lawan (*guarding*).

Sedangkan menurut Wissel (2000: 2) menyatakan teknik dasar dalam bolabasket mencakup *footwork* (gerakan kaki). *shooting* (menembak). *passing* (mengoper) dan menangkap. *dribbling*. *rebounding* bergerak dengan bola.

bergerak tanpa bola dan bertahan. Teknik dasar dalam bolabasket ini dapat dikembangkan pada gerak yang lebih khusus. Sehingga dalam bolabasket dapat dilihat berbagai gerakan yang bervariasi. Dua pendapat ini bisa dijadikan sebagai panduan untuk mengetahui apa saja yang tergolong dalam teknik dasar dalam cabang olahraga bolabasket

Tujuan dari permainan bolabasket adalah untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya ke basket lawan agar bisa menjadi tim yang memenangkan sebuah pertandingan. Agar dapat mencetak angka sebanyak-banyaknya tentunya harus memiliki keterampilan bermain bolabasket yang terkait dengan kemampuan menyerang. Kemampuan menyerang yang baik hanya bisa dilatih dengan baik jika atlet telah memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik.

Dalam hal ini peneliti ingin melihat korelasi kemampuan kondisi fisik terhadap *jump shot*. Banyak variabel yang mempengaruhi *jump shot* selain kemampuan kondisi fisik. Menurut Syafruddin (1999 : 23) faktor yang mempengaruhi prestasi atlet tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik, teknik, taktik dan mental atlet. Sedangkan faktor eksternal meliputi pengaruh yang timbul dari luar diri atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih dan pembinaan prestasi atlet, keluarga, gizi dan sebagainya.

Pada gerakan *jump shot* dalam olahraga bolabasket seorang pemain harus memiliki kekuatan otot yang optimal terutama *power* otot tungkai bawah dan kekuatan otot lengan karena bagian tubuh inilah yang memberikan

pengaruh pada seorang pemain bolabasket dalam melakukan gerakan *jump shot* ke ring lawan dan menghasilkan angka. Ada pun bentuk gerakan antara otot tungkai bawah dan kekuatan otot lengan adalah komponen gerakan yang berbeda, namun keduanya mempunyai satu tujuan kerja yang sama dalam permainan bolabasket. *Power* otot tungkai berpengaruh terhadap tingginya *vertical jump* seorang atlet dalam melakukan *jump shot*.

Selain dari pada itu agar dapat mencetak angka sebanyak-banyaknya tentunya harus mempunyai kemampuan *shooting* dengan akurasi yang tinggi. dalam artian persentase tembakan dari seorang pemain haruslah bagus. Dengan persentase tembakan yang tinggi melalui *jump shot* yang baik maka hal tersebut sudah merupakan salah satu jaminan untuk menang dalam sebuah pertandingan.

Selanjutnya *timing* yang baik juga berpengaruh terhadap kemampuan *jump shot* bolabasket. Dengan *timing* yang sesuai maka atlet tahu kapan untuk melepaskan bolabasket pada saat *jump shot*. Dengan Mempertimbangkan jarak, ruang dan waktu maka *timing*-lah yang menentukan saat yang tepat untuk melepaskan bolabasket agar hasil yang didapat sesuai dengan yang diharapkan.

Keseimbangan tubuh dan koordinasi gerakan menentukan juga terhadap kemampuan *jump shot* bolabasket. Koordinasi gerakan yang dimaksud terkait dengan teknik *jump shot* yang sesuai dengan kriteria efektif dan efisien nya gerakan. Dengan teknik yang benar dan keseimbangan tubuh

yang bagus saat melompat melakukan *jump shot* maka hasil yang diperoleh juga akan baik.

Selanjutnya kelincahan seorang atlet dalam pengambilan posisi untuk melakukan *jump shot* juga mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap hasil dari *jump shot* itu sendiri dalam menghasilkan angka. Berdasarkan penjelasan di atas maka penulis ingin melihat lebih dalam tentang kontribusi power otot tungkai dan kelincahan dengan *jump shot* dalam permainan bolabasket pada mahasiswa UK bolabasket FIK UNP.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apakah *power otot tungkai* memberikan kontribusi terhadap kemampuan *jump shot* dalam permainan bolabasket?
2. Apakah kelincahan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *jump shot* dalam permainan bolabasket?
3. Apakah *timing* memberikan kontribusi terhadap kemampuan *jump shot* dalam permainan bolabasket?
4. Apakah keseimbangan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *jump shot* dalam permainan bolabasket?
5. Apakah koordinasi memberikan kontribusi terhadap kemampuan *jump shot* dalam permainan bolabasket?

C. Pembatasan Masalah

Mempertimbangkan banyak sekali pembahasan yang akan dilihat, peneliti membatasi masalah penelitian ini dengan kontribusi power otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan *jump shot* dalam permainan bolabasket.

D. Perumusan Masalah

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

1. Apakah *power otot tungkai* berkontribusi terhadap kemampuan *jump shot* dalam permainan bolabasket ?
2. Apakah kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan *jump shot* dalam permainan bolabasket?
3. Apakah *power otot tungkai* dan kelincahan secara bersamaan berkontribusi terhadap kemampuan *jump shot* dalam permainan bolabasket?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat:

1. Kemampuan *power otot tungkai* atlet bolabasket UK UNP.
2. Kemampuan kelincahan atlet bolabasket UK UNP.
3. Kemampuan *jump shot* atlet bolabasket UK UNP.
4. Kontribusi *power otot tungkai* dan kelincahan dengan *jump shot* atlet bolabasket UK FIK UNP.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini berguna bagi:

1. Pelatih dan pembina olahraga sebagai pedoman dalam pembinaan olahraga khususnya cabang olahraga bolabasket.
2. Bagi penulis. sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Strata Satu (S1) Jurusan Pendidikan Kepelatihan FIK UNP.
3. Bagi kalangan atlet bolabasket. sebagai pedoman untuk melatih kemampuan bermain bolabasket.
4. Bagi perpustakaan. sebagai referensi tambahan di perpustakaan FIK Universitas Negeri Padang.

BAB II

KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL

A. Kajian Teori

1. Permainan Bolabasket

Bolabasket merupakan salah satu permainan bola besar. Wissel (2000:1) mengatakan bahwa bolabasket pertama kali ditemukan oleh Dr. James Naismith. pada bulan Desember 1891. Ia merupakan anggota sekolah pelatihan YMCA di Springfield. Massachusetts. Dr. James Naismith merancang bolabasket untuk membentuk suatu permainan yang dapat dimainkan dalam ruangan selama musim dingin. Sejalan dengan perkembangan waktu bolabasket dapat berkembang dengan cepat ke seluruh negeri dan dunia melalui para lulusan Sekolah Pelatihan YMCA. Sehingga pada akhirnya olahraga bolabasket menjadi salah satu olahraga yang mendunia.

Bolabasket merupakan cabang olahraga beregu yang mempertandingkan antara dua tim. yang masing-masing tim yang beranggotakan 5 orang pemain. Tujuan dari pertandingan bolabasket adalah mendapatkan nilai (skor) dengan memasukkan bola ke keranjang dan mencegah tim lawan untuk melakukan hal yang serupa (Wissel. 2000: 2). Jadi setiap tim akan saling bekerjasama agar dapat mencetak skor ke keranjang lawannya dan berusaha untuk dapat mempertahankan keranjang mereka agar tim lawan tidak dapat memasukkan bola ke keranjang mereka.

Dalam pertandingan bolabasket peraturan yang digunakan haruslah berdasarkan peraturan FIBA. Berdasarkan peraturan FIBA inilah peraturan permainan bolabasket dijalankan oleh PERBASI. Namun pelaksanaan peraturan ini dapat disesuaikan dengan situasi dan kondisi. Untuk peraturan permainan tidak dapat dilakukan modifikasi karena peraturan permainan lebih bersifat universal dan sudah baku. Salah satu contoh peraturan permainan adalah peraturan yang digunakan oleh wasit pertandingan.

Bentuk peraturan yang dapat disesuaikan dengan situasi dan kondisi salah satu contohnya adalah jumlah pemain yang berada di bangku pemain. Seperti yang dapat dikutip dari FIBA (2008: 12): Setiap tim terdiri dua belas anggota yang berhak untuk bermain, termasuk seorang kapten, seorang pelatih dan bila tim menginginkan, seorang asisten pelatih. Maksimal lima orang pengikut tim yang boleh duduk di bangku dan mempunyai tanggung jawab khusus. Jadi setiap tim hanya terdiri dari dua belas orang pemain termasuk kapten tim, pelatih dan asisten pelatih, serta lima orang official tim. Sehingga maksimal orang yang boleh berada pada bangku pemain adalah sembilan belas orang.

2. *Power Otot Tungkai*

Menurut Beachle dan Earle (1999 : 5) menyatakan bahwa kekuatan merupakan kemampuan otot mengeluarkan daya. Jadi yang dimaksud dengan kekuatan adalah kemampuan dari otot untuk melakukan usaha maksimal. Menurut Sajoto (1995 : 8) kekuatan adalah kemampuan kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima

beban sewaktu bekerja. Jadi jelaslah bahwa kekuatan merupakan kemampuan otot mengeluarkan daya dalam melakukan aktivitas.

Kekuatan dan *power* adalah istilah yang saling terkait. sehingga dibutuhkan suatu penjelasan yang lebih lanjut agar tidak terjadi pemahaman yang salah. Harsuki (2003:54) mengatakan bahwa *power* merupakan suatu aplikasi atau pengerahan kekuatan otot secara maksimal dalam satuan waktu tertentu. Kemudian Johnson (1986:103) menambahkan bahwa kekuatan merupakan komponen dari *power* yang juga meliputi komponen dari waktu dan jarak. Jika yang dibicarakan adalah jarak yang ditempuh dalam periode waktu tertentu berarti hal ini berbicara tentang kecepatan atau *speed*. Sehingga dibutuhkan pembahasan lebih lanjut tentang kekuatan dan kecepatan agar diperoleh sistem kerja dari *vertical jump* itu sendiri.

Kecepatan dalam sains dapat diartikan sebagai jarak persatuan waktu. Corbin dalam Arsil (1999:83) menyatakan kecepatan merupakan kemampuan untuk melangkah dari suatu tempat ke tempat lainnya dalam waktu se singkat mungkin. Sementara itu Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999 : 43) menyatakan secara fisiologis kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh *fleksibilitas* tubuh, proses sistem syaraf dan kemampuan otot.

Dari beberapa kutipan di atas, maka jelaslah bahwa kecepatan adalah kemampuan otot melakukan gerakan berpindah dalam satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh *fleksibilitas* tubuh, sistem syaraf dan kemampuan otot. Kecepatan sangat tergantung dari kekuatan, tanpa kekuatan, kecepatan tidak

dapat dikembangkan secara optimal. dengan demikian kekuatan dan kecepatan sangat mempengaruhi *power otot tungkai* atlet.

Atlet yang memiliki kekuatan dan kecepatan yang baik akan memperoleh lompatan yang tinggi. sehingga akan dapat meraih jauh ke atas. tentunya akan mempengaruhi terhadap selisih raihan nya. Kemampuan otot dalam menghasilkan kecepatan dan kekuatan tiap orang berbeda-beda. perbedaan ini dipengaruhi oleh serabut otot yang dimilikinya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kecepatan dan kekuatan yang dimiliki oleh atlet menentukan tinggi rendahnya kemampuan *vertical jump* yang ia miliki.

3. Kelincahan

Dalam olahraga bolabasket pemain harus bisa berlari dengan cepat dan berhenti dengan cepat. berganti arah gerak dengan tiba-tiba. bahkan harus bisa mengubah arah gerak dari horizontal ke vertikal. Kelincahan atau *agility* merupakan komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam olahraga. Harsuki (2003:54) juga mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh dan arah gerak. Kelincahan tidak hanya kemampuan untuk mengganti arah gerak saja. tetapi juga terkait dengan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh secara cepat. Dengan mampu mengubah posisi tubuh dengan cepat berarti mampu untuk melakukan gerakan lanjutan dengan cepat pula.

Sementara Bompa (2000:43) mengatakan “*agility refers to athletes’ ability to quickly and smoothly change directions. move with ease in the field. or take fake actions to deceive their direct opponent*”. Kelincahan menunjuk

pada kemampuan atlet untuk mengganti arah secara cepat dan halus. bergerak dengan mudah di lapangan. atau melakukan aksi tipuan untuk memperdayai arah lawan.

Johnson (1986:226) mengatakan kelincahan merupakan suatu kemampuan fisik untuk dapat mengganti secara cepat. tepat posisi dan arah tubuh. Sedangkan Verducci (1980:258) mengatakan kelincahan menunjuk pada kemampuan-manuver dari tubuh atau bagian dari tubuh; ini melibatkan kemampuan untuk mengganti secara cepat posisi dan arah tubuh atau bagian-bagian tubuh. Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengganti arah dan posisi tubuh atau bagian-bagian dari tubuh secara cepat.

Jika dilihat dari komponen yang membangun kelincahan. Bompa (1990:264) mengatakan kelincahan adalah penggabungan dari kecepatan dan koordinasi. Sehingga dalam kelincahan terdapat dua kemampuan fisik. yaitu kecepatan dan koordinasi. Jadi jika membahas tentang kelincahan maka secara tidak langsung harus mengetahui tentang kecepatan dan koordinasi. Namun kecepatan seperti apa yang dimaksud dan koordinasi yang bagaimana yang diharapkan.

Menurut Johnson (1986:253) ada dua hal yang menjadi bagian dari kecepatan itu sendiri. yaitu kecepatan pergerakan dan kecepatan reaksi. seseorang bisa saja mempunyai kecepatan reaksi yang baik tetapi bisa saja kecepatan pergerakan nya kurang baik. begitu pula sebaliknya. Jadi manusia bisa saja mempunyai kecepatan reaksi yang baik namun kecepatan gerak nya sangat lemah. begitu pula sebaliknya. Hal ini tidak menutup kemungkinan

kalau manusia bisa juga mempunyai kecepatan reaksi sama baik dengan kecepatan geraknya dan bisa juga mempunyai kecepatan gerak dan reaksi sama lemahnya.

Kiram (1999:86) menyatakan bahwa koordinasi gerak jika dipandang dari sudut anatomi dan fisiologi merupakan pengkoordinasian kerja otot-otot yang terlibat dalam pelaksanaan suatu gerak. Sehingga pelaksanaan koordinasi gerakan melibatkan banyak otot yang diperintah oleh otak. Jika dilihat dari sudut pandang biomekanik koordinasi lebih diarahkan pada pemberian impuls kekuatan pada otot atau sekelompok otot sesuai dengan kebutuhan untuk setiap pelaksanaan gerak. Sehingga kekuatan yang diberikan tidak melebihi atau kurang dari kebutuhan gerakan. Dengan pemberian impuls kekuatan yang sesuai maka koordinasi gerakan akan lebih halus.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dalam penelitian ini yang dimaksud dengan kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak dengan cepat dan tepat dalam merubah arah gerak dengan keadaan tubuh tetap seimbang.

4. *Jump shot*

Shooting merupakan bahasa asing yang artinya adalah menembak. Dalam permainan bolabasket yang dimaksud dengan *shooting* adalah menembakkan bolabasket. Menurut Kozlowski (1997: 299) *shooting* adalah melempar bola ke dalam keranjang. Jadi segala bentuk lemparan yang tujuannya adalah keranjang basket atau ring basket disebut dengan *shooting*.

Ada beberapa bentuk *shooting* yang dikenal dalam permainan bolabasket. Krause (1999: 68-69) membagi *shooting* ini atas tiga bentuk:

1. *shooting lay-ups* adalah gerakan menyerang yang dilakukan dengan cara membawa bola dengan kedua tangan. memposisikan bola setinggi dada dan pada langkah kedua setelah bola dipegang naikan lutut pada saat melompat dan meluruskan kembali sebelum puncak lompatan kemudian letakkan bola pada ring atau papan pantul.
2. *Set shot* pelaksanaan *shooting*-nya dilakukan sebelum puncak tertinggi dari lompatan.
3. *jump shot* pelaksanaan *shooting*-nya dilakukan pada saat puncak tertinggi dari lompatan.

Jadi yang menjadi perbedaan yang mendasar dari *set shot* dan *jump shot* adalah pada saat pelepasan bola. seperti yang diketahui pada *set shot* bola sudah lepas dari tangan sebelum tubuh mencapai puncak tertinggi dari lompatan. Sedangkan *jump shot* bola belum boleh dilepaskan sebelum posisi tubuh mencapai puncak tertinggi dari lompatan.

Jump shot merupakan salah satu teknik *shooting* yang sering digunakan dalam permainan bolabasket yang pelaksanaannya membutuhkan konsentrasi dan teknik yang tinggi. Menurut Kozlowski (1997: 176) “*Jump Shot is a throw of the ball into the basket from a leap*”. *Jump shot* merupakan lemparan bola ke dalam keranjang atau ring yang diawali dengan lompatan. *Jump shot* merupakan teknik *shooting* lanjutan yang tidak bisa dilakukan oleh pemain pemula. Teknik ini hanya digunakan oleh atlet bolabasket yang sudah mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik. karena teknik *jump shot*

terkait dengan koordinasi, kelentukan, kekuatan tangan dan *power* otot tungkai.

Jump shot ini biasanya dilakukan dengan suatu gerakan yang cepat mengikuti suatu gerakan berhenti yang cepat dalam menerima atau akhir suatu *dribble*. Menurut Fardi (1999:38) Pelaksanaan dari gerakan *jump shot* dapat dilakukan sebagai berikut: a. Tentukan titik atau tempat untuk berhenti dan menembak. b. Giring bola dengan cepat ke arah titik tersebut. Pertama kali giring bola dengan tangan kanan atau kiri atau dengan tangan yang paling mahir. c. Sesaat atau selangkah akan mendekati titik, bola ditangkap dengan ke dua tangan dan dipegang di depan dada dan berhenti pada titik yang telah ditentukan dengan menekukkan kedua lutut. d. Pada posisi ini melompatlah ke atas (tidak ke depan) dengan menolakkan kedua kaki secara serempak dengan kuat. e. Melepaskan bola pada saat titik tertinggi dalam lompatan dengan gerakan yang cepat dari pergelangan dan jari tangan. f. Mendaratlah pada titik tempat melompat dengan keseimbangan yang baik, yaitu dengan cara mendaratkan kedua kaki yang dibuka selebar bahu dan kedua lutut agak ditekuk.

Agar pelaksanaan *jump shot* dapat dilakukan dengan sempurna maka dibutuhkan latihan secara berulang-ulang. Tujuannya agar teknik *jump shot* itu dapat dikuasai secara sempurna sehingga gerakannya dapat dilakukan secara otomatis. Atas dasar pengertian di atas maka yang dimaksud dengan *jump shot* adalah tembakan yang dilakukan dengan cara melompat yang tembakan nya dilakukan saat tubuh berada pada posisi tertinggi lompatan.

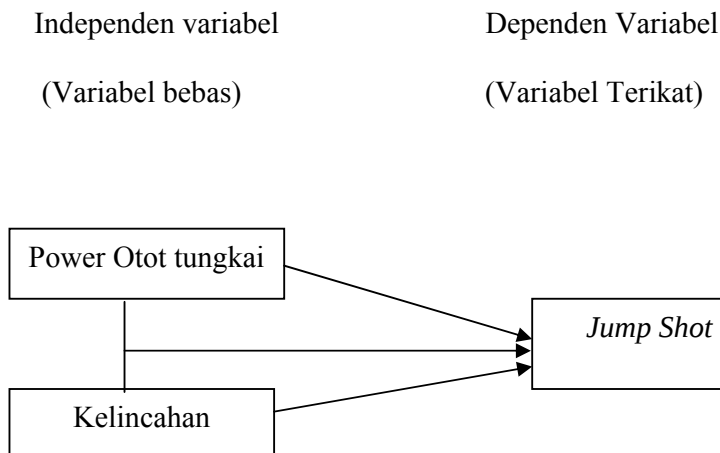
B. Kerangka Konseptual

Seperti yang telah dikemukakan bahwa penelitian bertujuan untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan *jump shot* dalam permainan bolabasket. Di dalam usaha meningkatkan prestasi suatu tim bolabasket, harus dilakukan proses latihan yang teratur dari program yang telah di susun. Penguasaan gerakan tergantung kepada tingkat kemampuan yang dimiliki dan dipengaruhi oleh faktor kelincahan yang menentukan keberhasilan suatu tim.

Seorang pemain bolabasket dituntut untuk mempunyai *power* otot tungkai yang tinggi dan harus lincah saat bermain. Karena dengan *power* otot tungkai yang tinggi maka seorang pemain dapat dengan mudah untuk melakukan tembakan. *rebound* dan melakukan *block shot*. Sedangkan dengan kelincahan pemain dapat mengerakan tubuh berpindah dari satu gerakan ke gerakan tubuh yang lainnya. Termasuk dalam merubah arah gerakan dari horizontal ke arah vertikal.

Dari beberapa hal yang telah disebutkan permasalahan penelitian ini mungkin banyak sekali variabel-variabel lain yang mempengaruhi kemampuan *jump shot* ini diantaranya kondisi fisik (daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan,mental, bakat, minat, sarana dan prasarana. program latihan dan sebagainya yang akan diabaikan karena tidak dapat dikontrol maupun dimanipulasi. semua ini tidak dianggap sebagai yang mempengaruhi kemampuan *jump shot*.

Untuk lebih jelasnya kerangka berfikir dan keterkaitan ketiga variabel diatas. ada baiknya dijelaskan suatu model hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat :



Gambar 1. Kerangka Konseptual Penelitian

C. Hipotesis

Bertitik tolak dari kajian teori dan kerangka konseptual yang telah diuraikan. maka hipotesis penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi power otot tungkai terhadap *jump shot* dalam permainan bolabasket.
2. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap *jump shot* dalam permainan bolabasket.
3. Terdapat kontribusi power otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan *jump shot* dalam permainan bolabasket.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Sesuai dengan hasil analisis data dan pembahasan. maka dapat disimpulkan bahwa :

1. *Power* otot tungkai (X_1) memberikan kontribusi terhadap kemampuan *jump shot* (Y). Nilai koefisien *korelasi* ke dua variabel *Determinasi* (r^2) = $r (0.431)^2 = 18.6\%$
2. *Kelincahan* (X_2) kurang memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan *jump shot* (Y). *Determinasi* (r^2) = $r (0.382)^2 = 14.6\%$ berarti kontribusi *kelincahan* kurang kuat dan searah.
3. *Power* otot tungkai (X_1) secara bersama dengan *kelincahan* (X_2) kurang memiliki hubungan yang signifikan serta memberikan kontribusi yang kurang berarti terhadap kemampuan *jump shoot* (Y). $Y = 0.496$. Berarti ke dua elemen berkontribusi sebesar $= 0.496^2 \times 100 = 0.246016 \times 100 = 24.60\%$, maka secara bersama hubungan *power* otot tungkai dan *kelincahan* terhadap kemampuan *jump shot* kurang kuat dan searah.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas. maka saran yang dapat penulis berikan dalam penelitian ini adalah :

1. Faktor *power* otot tungkai dan kelincahan mempunyai kontribusi terhadap *jump shot*. maka dalam penyusunan program latihan dalam bolabasket. hendaknya seorang pelatih memprioritaskan kedua faktor tersebut.
2. Diharapkan pada atlet khususnya mahasiswa yang mengikuti Unit Kegiatan lebih giat berlatih sehingga dapat meraih prestasi tinggi.
3. Diharapkan pada pelatih dalam memberikan materi latihan hendaknya bervariasi sehingga atlet lebih bersemangat dan tidak jenuh atau bosan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Bechle. TR and Earle. RW. 1999. *Bugar Dengan Latihan Beban*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Bompa. Tudor.O. 1990. *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa: Edisi Keempat*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka.
- Dinata. Marta. 2008. *Bola Basket: Konsep dan Teknik Bermain Bolabasket*. Ciputat: Cerdas Jaya.
- Fardi. Adnan. 1999. *Bolabasket Dasar*. Fakultas Ilmu Keolahragaan: Universitas Negeri Padang.
- FIBA. 2008. *Official Basketball Rule 2008*. FIBA Central Board.
- Husaini. Usman dan Akbar. RPS. (2000). *Pengantar statistic*. Jakarta : PT Persada.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta: Asisten Deputi Pengembangan Sumber Daya Manusia Keolahragaan Deputi Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga.
- Ridwan. M. 1987. *Hubungan antara lari 50 meter dan Vertical jump dengan hasil Praktek Lompat Jauh setelah Perkuliahan Atletik Dasar Mahasiswa FPOK IKIP Padang*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Sarumpaet. A.1992. *Permainan Besar*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan: Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sajoto. Muhammad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang.
- Sugiyono.(2002). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung:CV.Alfabeta.