

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN TINGGI BADAN  
TERHADAP HASIL *LAY UP SHOT* PEMAIN BOLA BASKET CLUB  
METEOR KOTA SUNGAI PENUH**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan.*



**Oleh**

**ADESAPUTRA  
NIM. 74361**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2012**

## ABSTRAK

### **Adesaputra, 2006/74361: Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Tinggi Badan Terhadap Hasil *Lay Up Shot* Pemain Bolabasket Club Meteor Kota Sungai Penuh**

Berdasarkan observasi di lapangan di temukan masalah yang kemampuan *Lay Up Shoot* pemain bolabasket Club Meteor Kota Sungai Penuh kurang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap hubungan antara: (1) Daya ledak otot tungkai dan kemampuan *Lay Up Shoot* atlet bolabasket Club Meteor Kota Sungai Penuh, (2) Tinggi Badan dan kemampuan *Lay Up Shoot* atlet bolabasket Club Meteor Kota Sungai Penuh, (3) Daya ledak otot tungkai dan Tinggi Badan secara bersama-sama terhadap kemampuan *Lay Up Shoot* pemain bolabasket Club Meteor Kota Sungai Penuh.

Jenis penelitian ini adalah korelasional dengan populasi adalah atlet bolabasket Club Meteor Kota Sungai Penuh. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 20 orang atlet putra. Penelitian ini di laksanakan di club Meteor Kota Sungai Penuh pada bulan juni 2012. Data dikumpulkan dengan melakukan test terhadap sampel. Hasil pengumpulan data dianalisis dengan teknik analisis korelasional dengan taraf signifikan  $\alpha$  0,05.

Berdasarkan analisa data penelitian diperoleh hasil: (1) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *Lay Up Shoot* atlet bolabasket Club Meteor Kota Sungai Penuh dengan kontribusi 20,25%, (2) Terdapat kontribusi Tinggi Badan terhadap kemampuan *Lay Up Shoot* atlet bolabasket Club Meteor Kota Sungai Penuh dengan kontribusi 15,21%, (3) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan Tinggi Badan secara bersama-sama terhadap kemampuan *Lay Up Shoot* atlet bolabasket Club Meteor Kota Sungai Penuh dengan kontribusi 7,84%. Dengan demikian agar para pelatih tidak mengabaikan daya ledak otot tungkai dan Tinggi Badan untuk meningkatkan kemampuan *Lay Up Shoot*

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan segala puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberi rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini disusun dalam rangka usulan penelitian dan penulisan skripsi sebagai salah satu syarat utama kelulusan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP). Skripsi ini diberi judul “**Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Tinggi Badan Terhadap Hasil *Lay Up Shot* Pemain Bolabasket Club Meteor Kota Sungai Penuh**”

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. H. Arsil. M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberi izin penulis untuk melakukan penelitian, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Yulifri. M.Pd, Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membantu dan memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhir menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd selaku Pembimbing I dan bapak Drs. Nirwandi, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan masukan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Dosen tim penguji Bapak Drs. Willadi Rasyid, M.Pd, Ibu Dra. Pitnawati, M.Pd, dan bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku tim penguji yang telah membantu dan memberikan motivasi, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberi ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Kepada kedua orang tua penulis yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa, terutama jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini.

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

Padang, Juli 2012  
Penulis

Adesaputra

## DAFTAR ISI

|   |      |
|---|------|
| <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 .....                   | 1    |
| B. Identifikasi Masalah .....             | 6    |
| C. Pembatasan Masalah .....               | 6    |
| D. Perumusan Masalah .....                | 7    |
| E. Tujuan Penelitian .....                | 7    |
| F. Manfaat Penelitian .....               | 8    |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>            |      |
| A. Kajian Teori .....                     | 9    |
| 1. Permainan Bolabasket .....             | 9    |
| 2. Daya Ledak Otot Tungkai .....          | 11   |
| 3. Tinggi Badan .....                     | 15   |
| 4. Lay Up .....                           | 17   |
| B. Kerangka Konseptual .....              | 21   |
| C. Hipotesis .....                        | 23   |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>      |      |
| A. Jenis Penelitian .....                 | 24   |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian .....      | 24   |
| C. Populasi dan Sampel .....              | 24   |
| 1. Populasi .....                         | 24   |
| 2. Sampel .....                           | 25   |
| D. Jenis dan Sumber Data .....            | 25   |
| E. Definisi Operasional .....             | 26   |
| 1. Daya Ledak Otot Tungkai .....          | 26   |
| 2. Lay Up.....                            | 26   |
| F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data ..... | 27   |
| 1. Teknik Pengumpulan Data .....          | 27   |
| 2. Alat Pengumpulan Data .....            | 27   |
| G. Teknik Analisis Data .....             | 30   |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>            |      |
| A. Deskriptif Data .....                  | 33   |
| 1. Daya Ledak Otot Tungkai .....          | 33   |
| 2. Tinggi Badan .....                     | 34   |
| 3. Kemampuan Lay Up Shoot .....           | 36   |
| B. Analisa Data .....                     | 37   |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 1. Uji Persyaratan Analisis ..... | 37 |
| Uji Normalitas .....              | 38 |
| 2. Uji Hipotesis .....            | 39 |
| C. Pembahasan .....               | 43 |

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

|                     |    |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan ..... | 49 |
| B. Saran .....      | 50 |

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

| <b>Tabel</b>  | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| 1. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai .....   | 33             |
| 2. Distribusi Frekuensi Tinggi Badan .....  | 35             |
| 3. Distribusi Frekuensi Lay Up Shoot .....  | 36             |
| 4. Rangkuman Uji Normalitas Dengan Uji Liliefors .....  | 38             |
| 5. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai, Tinggi Badan,<br>dan Kemampuan Lay Up Shoot ..... | 42             |

## DAFTAR GAMBAR

| <b>Gambar</b>                                 | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| 1. Struktur Tungkai .....                     | 15             |
| 2. Skema Gerakan Lay Up Dari Sisi Kanan.....  | 18             |
| 3. Gerakan Lay Up Shoot Dari Sisi Kanan ..... | 19             |
| 4. Fase Persiapan Lay Up Shoot .....          | 19             |
| 5. Fase Pelaksanaan Lay Up Shoot .....        | 20             |
| 6. Pelaksanaan Test Vertikal Jump .....       | 29             |
| 7. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai .....    | 34             |
| 8. Histogram Tinggi Badan .....               | 36             |
| 9. Histogram Kemampuan Lay Up Shoot .....     | 37             |

## DAFTAR LAMPIRAN

| <b>Lampiran</b>  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| 1. Data Pengukuran Daya ledak otot tungkai .....   | 51             |
| 2. Data Mentah Responden .....   | 52             |
| 3. Uji Normalitas data Daya Ledak Otot Tungkai .....   | 53             |
| 4. Uji Normalitas data Tinggi Badan .....  | 54             |
| 5. Uji Normalitas data Lay Up Sh0ot .....  | 55             |
| 6. Tabel Analisa Korelasi Sederhana Variabel Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lay Up Shoot.....                | 56             |
| 7. Tabel Analisis Korelasi Sederhana Variabel Tinggi Badan Dengan Kemampuan Lay Up Shoot.....                          | 57             |
| 8. Tabel Analisis Korelasi Ganda Variabel Daya Ledak Otot Tungkai dan Tinggi Badan Dengan Kemampuan Lay Up Shoot ..... | 58             |
| 9. Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors .....   | 59             |
| 10. Tabel Nilai Persentil Untuk Uji Distribusi t .....   | 60             |
| 11. Tabel Daftar Distribusi Normal Baku .....  | 61             |
| 12. Tabel Daftar Nilai persentil Untuk Uji $x^2$ .....   | 62             |
| 13. Tabel Nilai Persentil Untuk Uji Distribusi F .....   | 63             |
| 14. Foto-foto Penelitian .....   | 65             |
| 15. Surat Izin Penelitian .....  | 68             |
| 16. Surat Keterangan Dari Ketua Club Meteor Kota Sungai Penuh .....  | 69             |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Dari sekian banyak cabang olahraga yang dikembangkan pada saat ini salah satu yang harus mendapat perhatian dan pembinaan yaitu olahraga bolabasket. Olahraga bolabasket merupakan olahraga yang cukup digemari dan mulai memasyarakat di kalangan umum. Dewasa ini olahraga bolabasket berkembang dengan pesat, hal ini dapat dibuktikan dengan makin banyak berdirinya club atau kegiatan di lingkungan sekolah dan juga banyak diselenggarakannya kejuaraan bolabasket yang bersifat daerah, nasional dan internasional. Bolabasket adalah olahraga untuk semua orang. Walaupun bola basket adalah olahraga yang kebanyakan dimainkan oleh anak muda dengan pemain terbanyak pria remaja, namun bolabasket dimainkan oleh pria maupun wanita dari segala usia dan ukuran tubuh bahkan oleh mereka yang cacat. Jenis olahraga ini melibatkan banyak orang. Walaupun bolabasket ditemukan sebagai olahraga dalam ruangan (Indoor Sport), namun sekarang dimainkan baik di dalam maupun luar ruangan.

Kemampuan pemain untuk menampilkan gerakan-gerakan tersebut sangat tergantung kepada penguasaan teknik-teknik dasar yang menunjang permainan ini. Menurut Fardi (1999 : 24) teknik-teknik dasar dalam bolabasket dapat dikelompokkan dalam teknik: melempar (*passing*), menangkap (*catching*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), berlari (*start*) dan berhenti (*stop*).

Permainan bolabasket mengandung unsur keterampilan gerak, nilai-nilai sosial, nilai-nilai kompetitif, kebugaran fisik, keterampilan berfikir, suasana emosi serta tertib hukum dan aturan. Permainan bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu dan masing-masing regu terdiri dari lima orang. Permainan ini adalah kontak langsung, sebab masing-masing regu bermain dalam satu lapangan.

Menurut Sodikun (1992:8):

“Bolabasket adalah olahraga permainan yang menggunakan bola besar yang dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (di tempat maupun sambil jalan) dan tujuannya adalah memasukan bola ke basket (keranjang) lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari 5 pemain. Setiap regu berusaha memasukan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukan sedikit mungkin”.

Atlet bolabasket yang berprestasi harus ditunjang oleh kondisi fisik yang baik. Dinata ( 2008:35) menjelaskan beberapa keahlian atletik yang diperlukan untuk menjadi pemain bolabasket yang handal, antara lain: kecepatan, tenaga atau kekuatan, ketangkasan, dan koordinasi. Sementara itu menurut Brittenham (2001:1) Banyak pelatih dan pemain menyamakan atletik dengan kebugaran fisik. Merasa bugar bukan hanya penting dari sisi kesehatan namun komponen-komponen berikut sama pentingnya bagi pemain bolabasket: Kebugaran sistem pernafasan jantung (*Cardiorespiratory*), kekuatan otot, ketahanan otot, kelenturan, komposisi tubuh.

Tembakan *lay up* merupakan tembakan yang paling mudah dilakukan. Tembakan *lay up* merupakan tembakan yang efektif, sebab dilakukan pada jarak yang sedekat mungkin dengan keranjang. Hal ini dapat menguntungkan

penembak, karena menembak dari jarak yang jauh dapat diperdekat dengan melakukan lompat-langkah-lompat. Pada lompatan terakhir ini pada posisi yang setinggi mungkin dengan keranjang, diteruskan dengan memasukkan bola ke dalam keranjang (Sodikun, 1992:64).

Untuk dapat melakukan gerakan *lay up* di perlukan kondisi fisik yang baik yaitu daya ledak otot tungkai, kelentukan pergelangan tangan dan tinggi badan. Daya ledak otot tungkai sangat dibutuhkan untuk melompat setinggi mungkin untuk mendekati keranjang. Kelentukan pergelangan tangan dapat mengefektifkan memasukan bola ke dalam keranjang dengan atau tanpa memantulkan dahulu ke papan tanpa harus mengeluarkan banyak kekuatan lengan. Tinggi badan juga mempunyai pengaruh dalam melakukan tembakan *lay up*, karena seharusnya semakin tinggi postur tubuh seseorang maka semakin baik hasil *lay up*nya. Hal ini disebabkan semakin tinggi tubuh seseorang maka semakin tinggi jangkauannya.

Daerah Kota Sungai Penuh Provinsi Jambi, adalah salah satu daerah yang juga melakukan pembinaan dan berminat terhadap permainan bolabasket. Di Kota Sungai Penuh Provinsi Jambi terdapat salah satu club bolabasket yaitu *Club* bolabasket Meteor. Para pemain dalam club ini diberikan latihan peningkatan kondisi fisik, teknik, dan taktik. Dari komponen tersebut dibutuhkan dalam permainan bolabasket. Frekuensi latihan dilakukan setiap hari Senin, hari Rabu, dan hari Jum'at.

Rata-rata setiap latihan para pemain memiliki frekuensi latihan 1 sampai 2 jam, dengan waktu latihan mulai pukul 16.00-18.00 WIB. Tujuan diadakannya

latihan bolabasket ini untuk dapat meraih prestasi pada pertandingan bolabasket di tingkat daerah bahkan tingkat nasional. Sebuah prestasi dapat diraih apabila tim dapat memenangkan pertandingan dengan memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan. Point dalam permainan bolabasket diperoleh dari hasil kerjasama regu atau tim yang melakukan gerakan *lay up, shooting, underbasket* dan *dunking*. berdasarkan pengamatan yang terlihat bahwa club ini belum meraih prestasi yang diharapkan.

Dari pengamatan penulis selama ini dalam berbagai pertandingan yang diikuti para atlet *Club* bolabasket Meteor di Kota Sungai Penuh belum mampu bermain baik sesuai tuntunan permainan bolabasket yang sesungguhnya. *Club* Meteor kurang lincah memainkan bola dan malah mengeluh keletihan serta sering melakukan kesalahan dalam permainan terutama pada saat melakukan *lay up*.

Seperti pada kejuaraan bolabasket dalam rangka Bupati CUP III se kabupaten Kerinci. Saat itu permainan dalam usaha merebut juara satu dan dua melawan *Club* bolabasket Predator. Permainan cukup berimbang terutama dalam pengumpulan point. Memasuki quarter empat kelihatan bahwa atlet *Club* Meteor mulai mengalami kendala terutama kelihatan pada saat melakukan *lay up*, kekuatan loncat para pemain mulai melemah dan irama langkah juga sering tidak seirama sehingga umpan bola yang diberikan pengumpan tidak mampu diselesaikan dengan *lay up* yang baik, karena saat ingin melakukan *lay up* bola sering keluar dari keranjang lawan.

Dari hasil pengamatan penulis kemampuan pemain dalam mengarahkan bola dan tenaga untuk melakukan *lay up* kurang akurat. Hal ini kelihatan dari hasil dari *lay up* sering gagal. Keadaan yang telah dijelaskan di atas dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain, lemahnya daya ledak otot lengan, kurangnya daya ledak otot tungkai, tinggi badan, dan kelentukan (Sodikun, 1992:64).

. Namun dari beberapa faktor yang mempengaruhi di atas ada faktor yang diduga sangat mempengaruhi prestasi atlet, yaitu rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai, hal ini nampak dari kekuatan loncat para pemain lemah pada saat melakukan lompatan.

Berpedoman pada kenyataan diatas, penulis yang peduli akan perkembangan dan prestasi *club* Meteor Kota Sungai Penuh Provinsi Jambi ingin mengetahui penyebab rendahnya keterampilan *lay up Club* Meteor Kota Sungai Penuh dalam olahraga bolabasket, yang penulis ungkapkan. Untuk itulah dalam kesempatan ini penulis mengangkat penelitian yang berjudul “Kontribusi daya ledak otot tungkai dan tinggi badan terhadap hasil *lay up* atlet *Club* bolabasket Meteor Kota Sungai Penuh Provinsi Jambi”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan *lay up* atlet *club* bolabasket Meteor Kota Sungai Penuh Provinsi Jambi:

1. Kekuatan otot tungkai
2. Keseimbangan
3. Konsentrasi

4. Mental
5. Pandangan
6. Perkenaan tangan dengan bola
7. Tinggi Badan
8. Ketepatan waktu

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat keterbatasan waktu, tenaga, dana dan kemampuan penulis serta, berdasarkan identifikasi permasalahan di atas, maka penelitian ini dibatasi oleh :

1. Daya ledak otot tungkai dalam permainan bola basket
2. Tinggi badan dalam permainan bola basket.
3. Lay up shoot dalam permainan bola basket

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil *lay up* Pemain *Club* bolabasket Meteor Kota Sungai Penuh Provinsi Jambi?
2. Seberapa besar kontribusi tinggi badan terhadap hasil *lay up* Pemain *Club* bolabasket Meteor Kota Sungai Penuh Provinsi Jambi?

3. Seberapa besar kontribusi antara daya ledak otot tungkai dan tinggi badan secara bersama-sama terhadap hasil *lay up* Pemain *Club* bolabasket Meteor Kota Sungai Penuh Provinsi Jambi?

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

Adapun penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui besarnya kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil *lay up* Pemain *Club* bolabasket Meteor Kota Sungai Penuh Provinsi Jambi.
2. Mengetahui besarnya kontribusi tinggi badan terhadap hasil *lay up* Pemain *Club* bolabasket Meteor Kota Sungai Penuh Provinsi Jambi.
3. Mengetahui besarnya kontribusi antara daya ledak otot tungkai dan tinggi badan secara bersama-sama terhadap hasil *lay up* Pemain *Club* bolabasket Meteor Kota Sungai Penuh Provinsi Jambi.

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

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk:

1. Pengurus cabang PERBASI Provinsi Jambi cabang club meteor kota sungai penuh
2. Pengurus Cabang *Club* bolabasket Meteor Kota Sungai Penuh.
3. Bahan masukan bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti permasalahan lebih lanjut.

4. Bagi perpustakaan fakultas ilmu keolahragaan sebagai salah satu sumber penulisan karya ilmiah lebih lanjut.
5. Bagi penulis sendiri dalam rangka pengembangan kemampuan dalam membimbing atlet *Club* bolabasket Meteor Kota Sungai Penuh Provinsi Jambi.