

**KONTRIBUSI *POWER* OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN TERHADAP
KEMAMPUAN *JUMP SHOT* PERMAINAN BOLA BASKET
KLUB TAMARA YUNIOR PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**NOFRIAN
NIM. 07158**

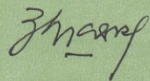
**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**KONTRIBUSI *POWER* OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN TERHADAP
KEMAMPUAN *JUMP SHOT* PERMAINAN BOLA BASKET
KLUB TAMARA YUNIOR PADANG**

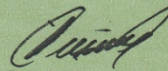
Nama : NOFRIAN
NIM : 07158
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Pembimbing I



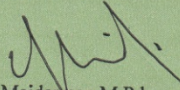
Drs. Masrun, M.Kes. AIFO
NIP.196311041987031002

Pembimbing II



Drs. H. Witarsyah
NIP.195809201986031005

**Ketua Jurusan
Pendidikan Kepelatihan Olahraga**



Drs. Maidanman, M.Pd
NIP.196005071985031004

Pengesahan Lulus Ujian Skripsi

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan 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* Permainan Bola
Basket Klub Tamara Yuniior Padang**

Nama : NOFRIAN

NIM : 07158

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan

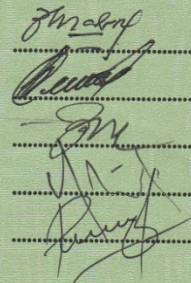
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2013

Tim Penguji :

1. Ketua : Drs. Masrun, M.Kes, AIFO
2. Sekretaris : Drs. H. Witarsyah
3. Anggota : Drs. Umar, MS. AIFO
4. Anggota : Drs. Maidarman. M.Pd
5. Anggota : Padli, S.Si, M.Pd



ABSTRAK

NOFRIAN : Kontribusi *Power* Otot Tungkai dan Kelincahan
Terhadap Kemampuan *Jump Shot* Atlet Bolabasket
Klub Tamara Yuniior Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya lompatan saat melakukan *jump shot*, kurangnya kelentukan pergelangan tangan saat melakukan *shooting*, serta kurangnya kelincahan dalam pengambilan posisi saat melakukan *jump shoot*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat kontribusi *power* otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan *jump shot* atlet bolabasket klub Tamara Yuniior Padang

Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel satu dengan yang lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolabasket klub Tamara Yuniior Padang, dan sampelnya berjumlah 24 orang yang dilaksanakan di lapangan bolabasket klub Tamara Yuniior Padang dengan menggunakan teknik *total sampling*. Analisis data menggunakan rumus korelasi product moment.

Berdasarkan perhitungan korelasi product moment, 1) Terdapat kontribusi yang signifikan *power* otot tungkai dengan kemampuan *jump shot* atlet Bolabasket klub Tamara Yuniior Padang yang diperoleh $r_{hitung} = 0,462 > r_{tabel} = 0,404$, dengan kontribusi sebesar 21,35%; 2) Terdapat kontribusi yang signifikan kelincahan dengan kemampuan *jump shot* atlet Bolabasket klub Tamara Yuniior Padang yang diperoleh $r_{hitung} = 0,622 > r_{tabel} = 0,404$, dengan kontribusi sebesar 38,66%; 3) Terdapat kontribusi yang signifikan *power* otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan *jump shot* atlet Bolabasket klub Tamara Yuniior Padang yang diperoleh $R_{hitung} = 0,626$ yang diperoleh $F_{hitung} = 6,75 > F_{tabel} = 3,47$, dan kontribusi sebesar 39,14%.

.Kata kunci : *power* otot tungkai, kelincahan dan *jump shot*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada peneliti, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Kontribusi Power Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Jump Shot* Atlet Bola Basket Klub Tamara Yuniior Padang.”**. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang .

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti telah banyak dapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini peneliti dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Drs.Maidarman, M.Pd, sebagai Ketua Jurusan Pendidikan kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan sekaligus sebagai dosen penguji.
2. Drs. Masrun, M.Kes, AIFO, selaku Pembimbing I dan Drs. H. Witarsyah, sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
3. Drs. Umar, MS, AIFO, dan Padli, S.Si, M.Pd selaku dosen Penguji yang telah memberikan arahan dan masukan demi kesempurnaan skripsi ini.

4. Seluruh Staf Pengajar Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Teristimewa Kedua orang tuaku,) dan serta seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan moril maupun materil selama peneliti dalam masa pendidikan.
6. Seluruh rekan-rekan jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Khususnya Bp 2008, yang sama-sama berjuang dalam menggapai cita-cita.

Semoga amal baik Bapak dan Ibu serta semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini mendapat balasan yang berlipat ganda oleh Allah SWT.

Akhirnya peneliti menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya pada kita semua. Amin.....

Padang, Januari 2013

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	7

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori	8
1. Permainan Bolabasket.....	8
2. <i>Jump Shot</i>	10

3. Kondisi Fisik.....	13
4. Power Otot Tungkai.....	17
5. Kelincahan.....	20
B. Kerangka Konseptual	22
C. Hipotesis Penelitian.....	23

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
C. Populasi dan Sampel	25
D. Jenis Dan Sumber Data.....	27
E. Definisi Operasional.....	27
F. Instrumen Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data	28
G. Prosedur Penelitian.....	32
H. Teknik Analisis Data	33

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi data dan Hasil Penelitian.....	35
B. Pengujian Persyaratan Analisis	39
C. Analisis dan Hasil Penelitian.....	40
D. Pembahasan.....	44

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	48
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA.....	50

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Jumlah Populasi	26
2. Data Sampel	26
3. Norma Kelincahan untuk Laki-Laki.....	31
4. Deskripsi Data Penelitian.....	35
5. Distribusi frekuensi Data <i>power</i> otot tungkai	36
6. Distribusi frekuensi Data Kelincahan.....	37
7. Distribusi frekuensi Data Kemampuan <i>Jump Shot</i>	38
8. Uji Normalitas Data.....	39
9. Rangkuman Hasil Analisis <i>Power</i> Otot Tungkai Terhadap Kemampuan <i>Jump Shot</i>	41
10. Rangkuman Uji Signifikan Koefisien Korelasi antara Variabel <i>Power</i> Otot Tungkai dengan Variabel Kemampuan <i>jump shot</i>	41
11. Rangkuman Hasil Analisis Kelincahan Terhadap Kemampuan jump shot	42
12. Rangkuman Uji Signifikan Koefisien Korelasi antara Variabel Kelincahan dengan Variabel Kemampuan <i>Jump Shot</i>	42
13. Rangkuman Uji Signifikan Koefisien Korelasi Ganda.....	43

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Jump shot.....	12
2. Otot tungkai atas dan bawah.....	18
3. Kerangka Konseptual.....	24
4. Pelaksanaan Tes Kelincahan.....	30
5. Grafik Distribusi Data <i>power otot tungkai</i>	36
6. Grafik Distribusi Data Kelincahan.....	38
7. Grafik Distribusi Data Kemampuan <i>Jump Shot</i>	39

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Mentah Hasil Penelitian.....	52
2. Data Mentah Pengukuran <i>Power</i> Otot Tungkai dan Kelincahan terhadap Kemampuan <i>Jump Shot</i> Atlet Bolabasket Klub Tamara Yuniior.....	53
3. Uji Normalitas <i>Power</i> Otot Tungkai (X_1) Atlet Bolabasket Klub Tamara Yuniior Padang.....	54
4. Uji Normalitas Kelincahan (X_2) Atlet Bolabasket Klub Tamara Yuniior Padang.....	55
5. Uji Normalitas Kemampuan <i>Jump Shot</i> (Y) Atlet Bolabasket Klub Tamara Yuniior Padang.....	56
6. Analisis Hubungan Antara <i>Power</i> Otot Tungkai (X_1) terhadap Kemampuan <i>Jump Shot</i> (Y).....	57
7. Uji Keberartian Koefisien Korelasi.....	58
8. Uji Keberartian koefisien korelasi dilanjutkan dengan uji t rumus.....	59
9. Uji Kontribusi Dilanjutkan Terhadap Rumus Determinasi.....	60
10. Analisis Hubungan Antara Kelincahan (X_2) terhadap Kemampuan <i>Jump Shot</i> (Y).....	61
11. Uji Keberartian Koefisien Korelasi.....	62
12. Uji Keberartian koefisien korelasi dilanjutkan dengan uji t rumus.....	63
13. Uji Kontribusi Dilanjutkan Terhadap Rumus Determinasi.....	64
14. Analisis Hubungan Antara <i>Power</i> otot tungkai (X_1) dengan Kelincahan (X_2).....	65
15. Uji Keberartian Koefisien Korelasi.....	66
16. Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda.....	67
17. Pengujian Signifikansi Korelasi Ganda dengan Uji F.....	68
18. Uji Kontribusi Dilanjutkan Terhadap Rumus Determinasi.....	69

19. Surat Izin Penelitian.....	70
20. Surat Keterangan telah melaksanakan penelitian	71
21. Surat Keterangan Peminjaman Alat.....	72
22. Dokumentasi Penelitian	73
23. Daftar Harga Tabel L (Lilifours).....	76

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di Indonesia, olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun 2005 tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 Ayat: 4 yang menyatakan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Kegiatan pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi perlu dilakukan secara berjenjang dan berkelanjutan. Sebagai tolok ukur keberhasilan pembinaan dan pengembangan olahraga, perlu diadakan kegiatan dalam bentuk lomba/pertandingan yang kompetitif sebagai upaya menumbuhkan motivasi dan kecintaan terhadap olahraga.

Bolabasket mempunyai gerak yang bervariasi. Namun walaupun demikian dalam olahraga bolabasket tetap teknik yang mendasari dari setiap variasi gerak tersebut. 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. Sedangkan 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*) memosisi (*pivoting*), dan menjaga lawan (*guarding*). 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.

Klub Tamara merupakan salah satu klub bolabasket yang berada di kota Padang. Klub Tamara berdiri sejak tahun 1992 sampai sekarang. Klub membina atlet senior dan atlet junior putra-putri yang melakukan latihan rutin empat kali

dalam seminggu yaitu hari Selasa, Kamis, Sabtu dan Minggu sore pukul 16.00 WIB sampai pukul 18.00 WIB dengan pembina Indra Saputra, S.Si dan pelatih Elia Nova, S.Pd. dengan pelaksanaan latihan yang rutin seharusnya mempunyai prestasi yang baik. Namun prestasi yang diraih klub Tamara akhir-akhir ini kurang maksimal. Pada tahun 2009 klub Tamara meraih juara II tingkat antar Klub se-Sumbar, pada tahun 2010 prestasi mulai menurun dengan hanya memperoleh peringkat IV antar Klub, dan pada tahun 2011 meraih peringkat IV tingkat Kejurda Kota Padang. Berdasarkan informasi tersebut, dilihat dari menurunnya prestasi atlet yang disebabkan salah satunya adalah kurang maksimal teknik *shooting* yang dilakukan oleh atlet, sehingga saat melakukan *shooting* hasilnya bola lebih banyak yang tidak masuk dan hanya menyentuh ring.

Dari pengamatan peneliti saat melakukan Praktek Lapangan terdapat kesalahan kemampuan *shooting* yang dilakukan atlet seperti : posisi tangan saat *shooting* dimana siku atlet berada terlalu tinggi dari bahu. Kurangnya kelentukan pergelangan tangan saat melakukan *shooting*, serta rendahnya lompatan saat melakukan *jump shot*

Dari fenomena di atas peneliti menduga faktor penyebab kurang maksimalnya *shooting* yang dilakukan atlet Klub Tamara Padang : 1) Kondisi fisik atlet, 2) Kurangnya keseriusan atlet dalam melakukan latihan, 3) kurangnya sarana dan prasarana yang menunjang latihan, 4) gizi atlet dan 5) program latihan yang belum terencana dengan baik.

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. Adapun 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 realita di atas, penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian untuk mengetahui bagaimana kontribusi kondisi fisik terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket Club Tamara Yuniior Padang. Penelitian yang akan diajukan adalah dengan judul “Kontribusi *power* otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket Club Tamara Yuniior Padang”, sehingga masalah dan pemecahannya dapat terungkap melalui penelitian ini.

B. Identifikasi Masalah

Tingkat keberhasilan pelaksanaan kegiatan pembinaan akan ditentukan oleh keaktifan atlet dalam kegiatan tersebut, hal ini bisa terwujud dengan disertai minat, bakat, motivasi serta kemauan yang keras dari atlet itu sendiri. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut :

- a. Apakah *power* otot tungkai mempunyai kontribusi dengan *jump shot* dalam permainan bolabasket?

- b. Apakah kelincahan mempunyai kontribusi dengan *jump shot* dalam permainan bolabasket?
- c. Apakah *timing* memiliki kontribusi dengan *jump shot* dalam permainan bolabasket?
- d. Apakah keseimbangan mempunyai kontribusi dengan *jump shot* dalam permainan bolabasket?
- e. Apakah koordinasi gerakan memiliki kontribusi dengan *jump shot* dalam permainan bolabasket?

C. Pembatasan Masalah

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

D. Perumusan Masalah

Sesuai batasan masalah, maka masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut :

- a. Apakah terdapat kontribusi yang berarti antara *power* otot tungkai dengan *jump shot* dalam permainan bolabasket?
- b. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan antara kelincahan dengan *jump shot* dalam permainan bolabasket?
- c. Seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai dan kelincahan dengan *jump shot* dalam permainan bolabasket?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kemampuan *power* otot tungkai atlet bolabasket Klub Tamara Yuniior Padang.
2. Kemampuan kelincahan atlet bolabasket Klub Tamara Yuniior Padang.
3. Kemampuan *jump shot* atlet bolabasket Klub Tamara Yuniior Padang.
4. Kontribusi *power* otot tungkai dan kelincahan dengan *jump shot* atlet bolabasket Klub Tamara Yuniior Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini berguna bagi:

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