

**PENGARUH LATIHAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP  
KEMAMPUAN *JUMP SHOT* BOLABASKET PADA SISWA  
SMK N 4 SIJUNJUNG**

**SKRIPSI**

*Untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH :**

**VIOLA DWI PERMATA  
18087040 / 2018**

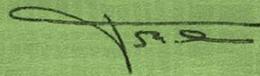
**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Jump Shot* Bolabasket Pada Siswa SMK N 4 Sijunjung**  
Nama : Viola Dwi Permata  
NIM/BP : 18087040 / 2018  
Pogram Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Departemen : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

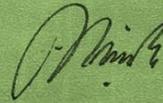
Padang, Oktober 2022

Mengetahui,  
Ketua Departemen Kepelatihan



Dr. Donie, S.Pd. M.Pd  
NIP. 19720717 199803 1 004

Disetujui,  
Pembimbing



Drs. Hermanzoni, M.Pd  
NIP. 19610414 198603 1 007

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Viola Dwi Permata  
NIM : 18087040

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan Skripsi di depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Departemen Kepelatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
Dengan judul

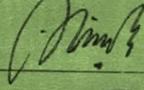
**“ Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan  
Jump Shot Bolabasket Pada Siswa SMK N 4 Sijunjung “**

Padang, Oktober 2022

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Hermanzoni, M.Pd
2. Anggota : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
3. Anggota : Sari Mariati, S.Si, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap kemampuan *Jump shot* Bolabasket Pada Siswa SMK N 4 Sijunjung”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
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 di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpanan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 1 Agustus 2022  
Saya yang menyatakan



Viola Dwi Permata  
NIM. 18087040

## ABSTRAK

**Viola Dwi Permata. 2022. “Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Jump Shot* Bolabasket pada Siswa SMK N 4 Sijunjung”**

Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya kemampuan *jump shot* Siswa SMK N 4 Sijunjung dikarenakan lemahnya daya ledak otot tungkai pada saat melompat dalam melakukan *jump shot*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shot* siswa SMK N 4 Sijunjung.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan rancangan penelitian *One Group Pretest Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMK N 4 Sijunjung yang berjumlah 20 orang, terdiri dari 10 orang putra dan 10 orang putri. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sehingga sampel yang diambil putra saja sebanyak 10 orang. Instrumen berupa tes kemampuan *jump shot*. Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan taraf  $\alpha = 0,05$ .

Berdasarkan hasil penelitian maka didapatkan nilai  $t_{hitung} 2,45 > t_{tabel} 1,83$  maka terdapat pengaruh yang signifikan. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *Jump Shot* Siswa SMK N 4 Sijunjung. Artinya, latihan daya ledak otot tungkai memberikan peningkatan terhadap kemampuan *jump shot* Siswa SMK N 4 Sijunjung.

**Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, *Jump shot***

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, atas berkat Rahmat dan Karunia-Nya lah penulis bisa menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Padang ini. Adapun judul yang penulis angkat dalam skripsi ini yaitu “**Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Jump Shot* Bolabasket Pada Siswa SMK N 4 Sijunjung**”.

Penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku pembimbing akademik, Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd dan Ibu Sari Mariati, S.Si, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan bimbingan, saran dan juga masukan selama menyusun skripsi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Selain itu penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Teristimewa Kepada Kedua orang tua ( Ibu Elli Yarnis dan Ayah Syamsi Arifin) yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan baik secara moril dan materil kepada penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Donie, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Departemen Kepeleatihan yang telah memberikan saran dan masukan yang membangun kepada penulis.
3. Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd selaku Sekretaris Departemen Kepeleatihan yang telah memberikan masukan dan juga arahan kepada penulis.

4. Terima Kasih Kepada Keluargaku yang sudah selalu memberikan semangat dan juga motivasi agar skripsi ini bisa diselesaikan dengan tepat waktu.
5. Terima Kasih untuk Sahabat-sahabatku yang sudah menjadi Support system dan saksi dalam penyusunan skripsi ini sehingga skripsi ini bisa terselesaikan.
6. Semua pihak secara langsung maupun tidak langsung yang memberikan bantuan dan masukannya selama menyusun Skripsi ini.

Akhir kata penulis mengucapkan semoga segala bantuan yang telah diberikan dari semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan dari Allah SWT.

Padang, 18 Juli 2022  
Penulis



Viola Dwi Permata  
NIM. 18087040

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	i
<b>PENGESAHAN TIM PENGUJI</b> .....	ii
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	8
A. Kajian Teori .....	8
1. Permainan Bolabasket .....	8
2. <i>Jump shot</i> dalam Permainan Bolabasket .....	10
3. Daya Ledak Otot Tungkai .....	12
4. Latihan .....	15
5. Latihan Daya Ledak Otot Tungkai .....	18
B. Penelitian Relevan .....	21
C. Kerangka Konseptual .....	22
D. Hipotesis Penelitian .....	23
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	24
A. Desain Penelitian .....	24

B. Definisi Operasional.....	25
C. Populasi dan Sampel .....	26
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	27
E. Teknik Analisis Data .....	28
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>30</b>
A. Deskripsi Data.....	30
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	33
C. Pembahasan .....	35
D. Keterbatasan Penelitian .....	37
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>38</b>
A. Kesimpulan .....	38
B. Saran.....	38
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>39</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>44</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Jumlah Populasi Penelitian.....	26
2. Sampel Penelitian .....	26
3. Distribusi Hasil Data <i>Pretest</i> Kemampuan <i>Jump Shot</i> .....	29
4. Distribusi Hasil Data <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Jump Shot</i> .....	31
5. Uji Normalitas Data .....	32
6. Hasil Uji Homogenitas .....	33
7. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis.....	34

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Teknik <i>Jump shot</i> .....	12
2. Kerangka Konseptual.....	23
3. Daerah tes Kemampuan <i>Jump shot</i> .....	27
4. Histogram Hasil Data Tes Awal ( <i>Pretest</i> ).....	30
5. Histogram Hasil Data Tes Awal ( <i>Posttest</i> ).....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Program Latihan.....	45
2. Data Penelitian.....	61
3. Uji Normalitas <i>Pretest</i> .....	62
4. Uji Normalitas <i>Posttest</i> .....	63
5. Uji Homogenitas.....	64
6. Uji Hipotesis.....	65
7. Skala 5 Kelas Interval <i>Pretest</i> .....	66
8. Skala 5 Kelas Interval <i>Posttest</i> .....	67
9. Daftar Nilai Kritis L Uji Liliefors.....	68
10. Surat Izin Penelitian.....	69
11. Dokumentasi Penelitian.....	73
12. Daftar Hadir Penelitian.....	77

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan aktivitas penting yang harus dilakukan oleh manusia dalam rangka untuk memperoleh kesehatan tubuh, aktivitas yang padat menuntut manusia agar tetap prima dalam menjalani aktivitas tersebut agar tidak mengalami kendala. Olahraga adalah suatu bentuk fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, selain untuk meningkatkan kebugaran jasmani olahraga juga bisa dijadikan sebagai tempat untuk mengembangkan prestasi.

Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional menjelaskan bahwa “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga”. Berdasarkan kutipan tersebut jelas bahwa olahraga termasuk salah satu tujuan yang dicapai dalam usaha pembinaan dan pengembangan olahraga, dengan berolahraga kita juga bisa berprestasi maka perlu ditingkatkan latihan secara teratur untuk tercapainya prestasi yang membanggakan.

Pada saat sekarang ini banyak sekali olahraga prestasi yang berkembang mulai dari olahraga yang bersifat perorangan sampai pada olahraga yang bersifat kelompok atau yang biasa disebut dengan olahraga tim. Salah satu olahraga prestasi yang berkembang di lingkungan sekolah

atau pelajar adalah olahraga bolabasket. Bolabasket merupakan cabang olahraga yang semakin banyak digemari oleh masyarakat terutama dari kalangan pelajar dan mahasiswa, ini terbukti dengan munculnya klub-klub dan atlet-atlet bolabasket baik ditingkat sekolah maupun perguruan tinggi. Selain itu gerakan-gerakan yang kompleks dan beragam dalam permainan Bolabasket yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat serta unsur kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan dan lainnya dimana unsur-unsur gerak tersebut terkoordinasi secara rapi sehingga memerlukan waktu yang cukup lama untuk menguasai teknik dasar tersebut.

Untuk menjadi seorang pemain bolabasket yang baik, setiap pemain harus menguasai teknik-teknik dasar permainan dalam bolabasket. Karena semakin baik seorang pemain bolabasket dapat menguasai teknik-teknik dasar tersebut, maka semakin besar kemungkinan untuk sukses dalam mencapai prestasi yang baik. Pendapat yang dikemukakan oleh Wissel (2000: 2) mengenai teknik dasar dalam bolabasket, “teknik dasar dalam Bolabasket mencakup *dribbling, shooting, passing, catching, footwork*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola, menyerang dan bertahan”.

SMK Negeri 4 Sijunjung merupakan salah satu lembaga pendidikan tingkat SLTA yang ada di Kabupaten Sijunjung, Sekolah ini banyak sekali mengadakan ekstrakurikuler dibidang olahraga salah satunya yaitu ekstrakurikuler bolabasket. Ekstrakurikuler bolabasket ini sangat digemari dan banyak diminati oleh siswa. Tujuan utama dari permainan bolabasket yaitu memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan dengan

menggunakan teknik *shooting*. Ada beberapa jenis *shooting* yang dapat dilakukan dalam permainan bolabasket, salah satunya yaitu *jump shot*. Madri (2012: 73) menjelaskan pengertian *jump shot* adalah “jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada titik tertinggi lompatan”. Untuk menciptakan teknik *jump shot* yang baik ada unsur kondisi fisik didalamnya, kondisi fisik yang baik dibutuhkan dalam melakukan *jump shot* diantaranya adalah daya ledak otot tungkai, pada saat melakukan lompatan ke atas setinggi mungkin dengan dua kaki tumpu dan proses pelaksanaannya juga dibutuhkan koordinasi mata tangan agar tercapainya hasil yang maksimal.

Dari uraian dan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa pemain basket harus memiliki teknik *jump shot* yang baik, agar bola masuk ke *ring* dengan ketepatan maksimal dan mendapatkan poin. Agar bisa mendapatkan kemampuan *jump shot* yang baik maka dibutuhkanlah kemampuan melompat yang tinggi dengan waktu yang cepat sehingga membuat pemain seolah-olah sejajar dengan posisi keranjang basket dan lebih terlihat jelas.

SMK N 4 Sijunjung merupakan salah satu sekolah yang ikut berpartisipasi dalam membentuk insan pendidikan yang memiliki kebugaran jasmani dengan membentuk kegiatan ekstrakurikuler bolabasket, kegiatan ekstrakurikuler ini sudah berjalan sejak tahun 2015. Kegiatan ekstrakurikuler ini awalnya dilakukan oleh siswa berlatih secara bersama-sama karena belum memiliki pelatih. Jadwal latihan dilakukan pada hari senin, rabu dan jumat setiap jam 16:00 sampai 18:00. Kemudian pada tahun 2017 sudah memiliki

pelatih dan dilakukan latihan sesuai jadwal yang sudah disepakati sebelumnya.

Berdasarkan pengalaman dan observasi peneliti pada ekstrakurikuler basket yang ada di SMK N 4 Sijunjung bahwa banyak sekali kekurangan dan kelemahan pada saat berlatih maupun bertanding, salah satu kekurangannya yaitu kurang akuratnya kemampuan *jump shot*. Padahal *jump shot* merupakan hal yang terpenting dalam permainan bolabasket untuk mendapatkan poin. Kondisi ini terlihat pada saat mereka bertanding pada tahun 2018 di GOR Sibinuang Sakti, terlihat banyak kesempatan yang mereka miliki untuk melakukan *jump shot*, tetapi banyak sekali dari tembakan itu yang tidak tepat sasarannya, dan pada akhirnya kesempatan untuk mendapatkan poin terbuang sia-sia. Kemudian pertandingan sepanjang tahun 2019 ada sekitar 4 kali pertandingan SMK N 4 Sijunjung tidak pernah memenangi pertandingan tersebut karena bola yang dimasukkan kekeranjang lawan selalu melenceng dan tidak tepat sasaran. Hal ini disebabkan karena lemahnya kekuatan daya ledak otot tungkai pemain dalam melompat sehingga bola sering tidak sampai dan tidak tepat sasaran. Selain itu, penyebab lemahnya kondisi fisik siswa SMK N 4 Sijunjung karena kurang disiplin dalam melakukan latihan sehingga berdampak juga pada kondisi fisik siswa yang mudah lelah dalam berlatih maupun bertanding.

Berdasarkan observasi yang penulis temukan di lapangan, maka penulis menduga bahwa kurangnya kemampuan kondisi fisik daya ledak otot tungkai pemain basket SMK N 4 Sijunjung ini dalam melakukan *jump shot*.

Kurangnya kemampuan daya ledak otot tungkai pemain dalam melakukan *jump shot* ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya yaitu kurangnya latihan kondisi fisik seperti kekuatan, karena kekuatan juga sangat diperlukan dalam bermain basket maupun dalam melakukan *jump shot*. Kecepatan juga merupakan salah satu kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan bolabasket karena dengan kecepatan yang baik maka pemain akan mudah dan cepat sampai kedekat ring lawan untuk melakukan tembakan. Disamping kondisi fisik, teknik, taktik dan mental juga harus dimiliki oleh pemain basket untuk membuat permainan semakin baik dan semakin sempurna. Karena dengan penguasaan teknik yang bagus maka gerakan yang dilakukan akan terlihat baik, kemudian dengan memiliki taktik dan mental yang baik maka pemain akan berani melakukan *jump shot* tanpa adanya keraguan.

Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin melakukan penelitian guna untuk mengetahui dan mengungkapkan fakta yang sebenarnya. Sehingga hal ini dapat dijadikan solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang ada agar lebih baik lagi untuk kedepannya. Dengan demikian penulis akan memberikan bentuk latihan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shot* bolabasket Pada Siswa SMK N 4 Sijunjung.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah pada penelitian ini adalah :

1. Daya ledak otot tungkai berpengaruh terhadap kemampuan *jump shot*

2. Koordinasi mata tangan berpengaruh terhadap kemampuan *jump shot*
3. Kekuatan berpengaruh terhadap kemampuan *jump shot*
4. Teknik berpengaruh terhadap kemampuan *jump shot*
5. Taktik berpengaruh terhadap kemampuan *jump shot*
6. Mental berpengaruh terhadap kemampuan *jump shot*
7. Pelatih berpengaruh terhadap kemampuan *jump shot*

### **C. Pembatasan Masalah**

Karena banyaknya faktor lain yang berpengaruh dalam menunjang kemampuan *jump shot*, maka peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti yaitu :

1. Daya Ledak Otot Tungkai Siswa SMK N 4 Sijunjung
2. *Jump shot* Siswa SMK N 4 Sijunjung

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah, maka peneliti merumuskan permasalahannya yaitu “Apakah Latihan Daya Ledak Otot Tungkai berpengaruh terhadap kemampuan *Jump Shot* pada Siswa SMK N 4 Sijunjung?”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk membuktikan dan mengetahui pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shot* pada siswa SMK N 4 Sijunjung.

### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini berdasarkan tujuan yang telah dikemukakan di

atas adalah sebagai berikut :

1. Bagi peneliti, penelitian ini menjadi acuan bagi peneliti sebagai pelatih nantinya dalam proses latihan untuk meningkatkan kemampuan *jump shot* dalam bolabasket.
2. Bagi guru olahraga, menambah pengetahuan dan masukan bagi guru dalam melaksanakan proses pembelajaran dalam bolabasket.
3. Bagi pelatih, penelitian ini menjadi masukan sekaligus acuan bagi pelatih untuk penyusunan program latihan cabang olahraga bolabasket.
4. Bagi peneliti lain, penelitian ini bisa sebagai acuan dan tambahan informasi ilmiah atau rujukan.