

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN
TUBUH TERHADAP KEMAMPUAN *JUMP SHOOT*
EXTRAKURIKULER BOLABASKET SMA NEGERI 1 LEMBANG JAYA
KABUPATEN SOLOK**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan
Kepelatihan sebagai salah satu Persyaratan
Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**WENDI RAHMAT
NIM 85655**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TUBUH TERHADAP KEMAMPUAN *JUMP SHOOT* EXTRAKURIKULER BOLABASKET SMA NEGERI 1 LEMBANG JAYA KABUPATEN SOLOK

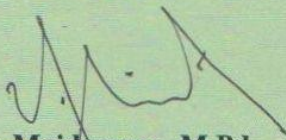
Nama : Wendi Rahmat
NIM : 85655
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

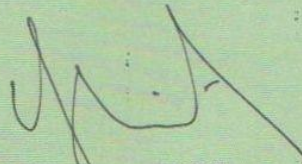


Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004



Drs. H. Witarso
NIP. 19580920 198603 1 005

Mengetahui :
Ketua Jurusan Kepelatihan



Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

PENGESAHAN

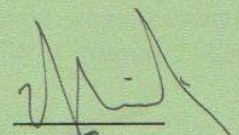
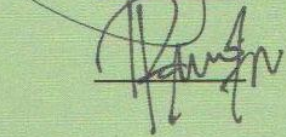
Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Jurusan Kepeleatihan
Universitas Negeri Padang

Judul Skripsi : **Kontribusi Daya ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Tubuh Terhadap Kemampuan *Jump Shoot* Extrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 1 Lembang Jaya Kabupaten Solok**

Nama : Wendi Rahmat
NIM : 85655
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan : Kepeleatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Maidarman, M.Pd	
Sekretaris	: Drs. H. Witarsyah	
Anggota	: Drs. M.Ridwan	
Anggota	: Drs. Setiady Tish	
Anggota	: Roma Irawan, S.Pd, M.Pd	

ABSTRAK

Wendi Rahmat: **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Tubuh Terhadap Kemampuan Jump Shoot Pemain BolaBasket SMA Negeri 1 Lembang Jaya Kabupaten Solok**

Dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *jump shoot* pemain bolabasket SMA Negeri 1 Lembang Jaya Kabupaten Solok menjadi masalah utama dalam penelitian ini. Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai (X_1) dan keseimbangan tubuh (X_2) terhadap kemampuan *jump shoot* pemain bolabasket SMA Negeri 1 Lembang Jaya Kabupaten Solok(Y)

Populasi penelitian ini adalah pemain bolabasket SMA Negeri 1 Lembang Jaya Kabupaten Solok yang terdiri dari 23 orang puteri dan 7 orang puteri. Sampel penelitian adalah pemain bolabasket putera yang berjumlah 23 orang dengan teknik penarikan sampel *porpositive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur daya ledak otot tungkai melalui tes *vertical jump test*, dan keseimbangan melalui tes *stork stand*, selanjutnya kemampuan *jump shoot* dilakukan dengan tes kemampuan *jump shoot*. Analisa data dan pengujian hipotesis 1 dan 2 menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan sedangkan hipotesis 3 menggunakan teknik analisis korelasi ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari hasil penelitian dapat diperoleh hasil : 1) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shoot* pemain bolabasket SMA Negeri 1 Lembang Jaya KabupatenSolok sebesar 50,69%, 2) Terdapat kontribusi keseimbangan tubuh terhadap kemampuan *jump shoot* pemain bolabasket SMA Negeri 1 Lembang Jaya Kabupaten Solok sebesar 31,69% dan 3) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan tubuh secara bersama-sama terhadap kemampuan *jump shoot* pemain bolabasket SMA Negeri 1 Lembang Jaya Kabupaten Solok sebesar 62,09%

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Januari 2014

Yang menyatakan,

Wendi Rahmat

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam tercurah kepada nabi besar Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman, demikian juga penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikan serta perhatian keduanya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul Kontribusi Daya ledak Otot Tungkai, Daya ledak Otot Lengan Dan Keseimbangan Tubuh Terhadap Kemampuan *Jump Shoot* Pemain Bolabasket Sma Negeri 1 Lembang Jaya Kabupaten Solok

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak, khususnya Pemain Bolabasket Sma Negeri 1 Lembang Jaya Kabupaten Solok

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak, terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini

3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Drs. H. Witarasyah selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Setiady tish, Bapak Drs. M. Ridwan dan Bapak Roma Irawan, S.Pd, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan masukan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
5. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis mengikuti perkuliahan
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini

Demikianlah ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah di sisi Allah SWT. Amin.

Padang, Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
SURAT PERNYATAAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9

BAB II KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori.....	10
1. Permainan Bolabasket	10
2. Kemampuan <i>Jump Shoot</i>	15
3. Kondisi Fisik	19
4. Daya ledak Otot Tungkai	22
5. Keseimbangan Tubuh.....	28
B. Kerangka Konseptual	31
C. Hipotesis.....	34

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	35
--------------------------	----

B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
1. Waktu Penelitian	35
2. Tempat Penelitian.....	35
C. Populasi dan Sampel	35
1. Populasi	35
2. Sampel	36
D. Definisi Operasional.....	36
1. Daya ledak Otot Tungkai	36
2. Keseimbangan Tubuh.....	37
3. Kemampuan <i>Jump Shoot</i>	37
E. Jenis dan Sumber Data	37
1. Jenis Data	37
2. Sumber Data	38
F. Teknik Pengumpulan Data	38
1. Tahap Persiapan	38
2. Tahap Pelaksanaan	39
3. Petugas Pelaksana Tes.....	40
G. Instrumen Penelitian.....	40
1. Tes Daya ledak Otot Tungkai.....	40
2. Tes Keseimbangan Tubuh.....	42
3. Tes Kemampuan <i>Jump Shoot</i>	44
H. Teknik Analisis Data.....	46

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Analisis Deskriptif.....	50
1. Daya Ledak Otot Tungkai	50
2. Keseimbangan	52
3. Kemampuan <i>Jump Shoot</i>	53
B. Pengujian Persyaratan Analisis	54
1. Uji normalitas	55
2. Uji Independensi Prediktor.....	56

C. Pengujian Hipotesis.....	57
D. Pembahasan.....	60
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran-saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tenaga Pembantu Pelaksanaan Tes	40
Tabel 2. Norma tes test vertical jump	42
Tabel 3. Norma tes stork stand	44
Tabel 4. Norma tes kemampuan jump shoot.	46
Tabel 5. Rata hitung dan standar deviasi data penelitian.....	50
Tabel 6. Distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai (X_1)	51
Tabel 7. Distribusi frekuensi keseimbangan tubuh (X_2).....	52
Tabel 8. Distribusi frekuensi kemampuan jump shoot (Y)	53
Tabel 9. Rangkuman uji normalitas sebaran data dengan uji liliefors.....	55
Tabel 10. Uji signifikan korelasi (Y dan X_1),(Y dan X_2),(X_1 dan X_2).	56
Tabel 11. Analisis korelasi antara daya ledak otot tungkai (X_1) terhadap kemampuan jump shoot yang dimiliki pemain bolabasket SMA Negeri 1 lembang jaya Kabupaten Solok (Y).....	57
Tabel 12. Analisis korelasi antara keseimbangan tubuh (X_2) terhadap kemampuan jump shoot yang dimiliki pemain bolabasket SMA Negeri 1 Lembang Jaya Kabu[aten Solok (Y).....	58
Tabel 13. Analisis korelasi ganda antara daya ledak otot tungkai (X_1), dan keseimbangan tubuh (X_2) secara bersama-sama terhadap kemampuan jump shoot pemain bolabasket SMA Negeri 1 Lembang Jaya Kabupaten Solok (Y).....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Lapangan Bolabasket.....	11
Gambar 2.	Fase persiapan.....	17
Gambar 3.	Fase pelaksanaan.....	18
Gambar 4.	Fase lanjutan	18
Gambar 5.	Otot tungkai	24
Gambar 6.	Garis gravitasi	30
Gambar 7.	Kerangka konseptual penelitian.....	34
Gambar 8.	Vertical jump test.....	42
Gambar 9.	Bentuk pelaksanaan tes stork stand	44
Gambar 10.	Tes kemampuan jump shoot	46
Gambar 11.	Histogram daya ledak otot tungkai (X_1)	51
Gambar 12.	Histogram keseimbangan tubuh (X_2),.....	53
Gambar 13.	Histogram kemampuan jump shoot (Y).....	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data mentah pengukuran daya ledak otot tungkai menggunakan rumus nomogram lewis	70
Lampiran 2. Data mentah hasil penelitian.....	71
Lampiran 3. Tabel analisis uji normalitas sebaran data daya ledak otot tungkai melalui uji liliefors (X_1)	72
Lampiran 4. Tabel analisis keseimbangan tubuh melalui uji liliefors (X_2).....	73
Lampiran 5. Table analisis uji normalitas Kemampuan jump shoot melalui uji liliefors (Y)	74
Lampiran 6. Analisis korelasi sederhana dan korelasi berganda (variabel X_1, X_2 dan Y).....	75
Lampiran 7. Perhitungan koefisien korelasi sederhana dan korelasi ganda....	76
Lampiran 8. Perhitungan koefisien determinan sederhana dan ganda	79
Lampiran 9. Uji independen antar variabel bebas	80
Lampiran10. Daftar nilai kritis L untuk uji liliefors.....	82
Lampiran11. Tabel dari harga kritik dari product-moment.....	83
Lampiran12. Tabel luas dibawah lengkungan normal standar dari 0 ke Z	84
Lampiran13. Foto Bersama sampel penelitian	85
Lampiran14. Foto <i>Vertical Jump</i>	86
Lampiran15. Foto tes keseimbangan	87
Lampiran16. Foto tes jump shoot	88

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga bolabasket merupakan olahraga yang besar manfaatnya, karena apabila seseorang bermain bolabasket, maka seluruh tubuhnya bergerak aktif, sebab seluruh tubuhnya baik kaki maupun tangannya harus selalu bergerak mengikuti alur lajunya bola dalam permainan sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani pemainnya. Akibat perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (Iptek). Pada masa sekarang ini, bermain bolabasket bukan saja merupakan olahraga semata, tetapi juga merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat untuk peningkatan kualitas manusia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Seperti yang dijelaskan dalam UU.RI. No. 3 Tahun 2005 pasal 20 ayat 5 bahwa :

Untuk kemajuan olahraga prestasi, pemerintah daerah dan/atau masyarakat dapat mengembangkan:

- a. Perkumpulan olahraga
- b. Pusat penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan
- c. Sentra pembinaan olahraga prestasi
- d. Pendidikan dan pelatihan tenaga keolahragaan
- e. Prasarana dan sarana olahraga prestasi
- f. Sistem pemanduan dan pengembangan bakat olahraga
- g. Sistem informasi keolahragaan, dan
- h. Melakukan uji coba kemampuan prestasi olahragawan pada tingkat daerah, nasional dan internasional sesuai dengan kebutuhan.

Berdasarkan kutipan di atas bahwasanya untuk kemajuan prestasi olahraga pemerintah daerah serta masyarakat dapat dikembangkan dengan membuat perkumpulan olahraga, melakukan penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan dalam rangka pendekatan ilmiah, sentral pembinaan, pelatihan tenaga olahraga, sarana dan prasarana, pengembangan bakat serta melakukan uji kemampuan prestasi olahraga, hal ini dilakukan yang tujuannya untuk mengembangkan prestasi olahraga yang berada di daerah atau di masyarakat sehingga akan muncul atlet baru untuk dikembangkan dan dilakukan pembinaan yang lebih baik.

Pembinaan olahraga bolabasket prestasi secara berjenjang mempunyai implikasi terhadap pentingnya evaluasi yang harus dilaksanakan secara berkala sejak tahap penjurangan pemain sampai dengan tahap akhir pelaksanaan program latihan dan prestasi tinggi yang dicapai. Memang dalam peningkatan prestasi olahraga bolabasket merupakan cabang olahraga yang sangat rumit dan kompleks, karena sangat banyak faktor yang mempengaruhi untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di kabupaten Solok tepatnya di SMA Negeri 1 Lembang Jaya yang sedang gencar-gencarnya melakukan pembinaan untuk peningkatan prestasi bolabasket. Pembinaan tersebut dimulai dari melengkapi sarana dan prasarana olahraga, penjurangan pemain berbakat sampai pelaksanaan program latihan yang telah disusun. Diantara program latihan tersebut yaitu dilakukan peningkatan kemampuan teknik permainan bolabasket. Dari penjelasan di atas dapat dilihat

bahwa untuk meningkatkan dan mempertahankan kemampuan prestasi seorang pemain harus didukung oleh pembinaan secara sistematis, terarah, berjangka dan berkesinambungan. Di samping itu juga dibutuhkan kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi.

Sehubungan dengan ini Weineck dalam Syafruddin (2011:29) mengemukakan:

Kemampuan prestasi olahraga menggambarkan tingkat penguasaan suatu prestasi olahraga tertentu dan ditentukan oleh struktur kondisi yang kompleks dari sejumlah faktor khusus prestasi adapun faktor tersebut dapat meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, mental serta sarana dan prasana yang digunakan.

Pendapat di atas mengemukakan bahwa, agar dapat menjadi seorang pemain yang handal dan berprestasi dalam olahraga bolabasket pada saat ini banyak hal yang perlu diperhatikan oleh pembina/pelatih dan oleh pemain itu sendiri dalam meraih prestasi bolabasket yang baik. Disamping pembinaan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut dapat diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, salah satunya dapat ditempuh melalui pendekatan secara ilmiah. Sebab keempat faktor inilah modal dalam meraih prestasi. Hubungan keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu merealisasikan teknik dengan baik serta tanpa taktik dan mental yang baik juga tidak akan dapat melahirkan prestasi yang maksimal.

Bolabasket merupakan permainan olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang saling memasukkan bola ke keranjang lawan dengan menggunakan

tangan yang menuntut gerakan cepat dan gesit yang dilakukan terus-menerus dalam empat babak. Dalam permainan bola basket tidak diperkenankan menggunakan kaki untuk menendang bola dan menggiring bola. Regu yang memperoleh angka terbanyak dinyatakan sebagai pemenang. Ide permainan bolabasket yakni memasukkan bola sebanyak mungkin ke ring basket lawan dan mempertahankan ring basket sendiri dari ancaman lawan. Oleh sebab itu, seorang pemain yang ingin menjadi pemain bolabasket, yang utama harus memiliki kondisi fisik yang bagus seperti; daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelentukan, keseimbangan dan stamina yang tinggi, serta koordinasi yang baik. Selain itu, pemain bolabasket juga harus menguasai teknik dasar bolabasket menurut Fardi (1999:24) yaitu melempar (*passing*) dan menangkap (*catching*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), berlari (*start*) dan berhenti (*stop*), penguasaan tubuh (*body control*), mem poros (*pivot*) dan menjaga lawan (*guarding*)

Berdasarkan pendapat di atas seorang pemain harus menguasai teknik dasar permainan bolabasket, karena teknik sangat dibutuhkan oleh setiap pemain pada saat melakukan permainan bolabasket, diantaranya adalah untuk menyusun suatu serangan yaitu teknik menembak (*shooting*). Seperti dijelaskan Kosasih (2006: 46) “*Shooting* adalah *skill* dasar bola basket yang paling dikenal dan paling digemari karena hampir setiap pemain pasti mempunyai naluri untuk mencetak poin”. Adapun beberapa jenis tembakan dalam permainan bolabasket menurut Kosasih (2006: 50-52) antara lain : “*Lay up shot, Set and Jump shot, Free throw shot, three point shot, hook shot*”.

Diantara jenis tembakan yang dijelaskan di atas salah satu tembakan yang sering digunakan pada saat pertandingan yaitu *jump shot*

Jump Shoot adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan tembakan, dimana bola dilepaskan pada titik tertinggi lompatan dengan ketinggian lompatan tergantung pada jarak tembakan. Pada tembakan dalam (*Inside jump*) jika dijaga ketat, kaki harus memompakan tenaga yang cukup untuk melompat lebih tinggi dan lengan harus memompakan tenaga yang besar sehingga tembakan yang dilakukan tepat pada sasaran yang telah ditentukan. Untuk melakukan tembakan tersebut sangat dibutuhkan daya ledak tungkai ketika melakukan lompatan dengan cepat dan kuat serta pelaksanaan *jump shoot* akan terasa apabila melepas bola pada saat melompat, dibandingkan pada saat berada di puncak lompatan. Untuk melakukan lompatan seharusnya dilakukan dalam keadaan seimbang sehingga pemain bisa menembak tanpa beban. Keseimbangan dan kontrol lebih penting dari pada penambahan tingginya lompatan, irama yang halus dan *follow through* juga merupakan komponen penting untuk *Jump Shoot*. Mendarat dengan seimbang pada posisi yang sama saat lompat. Semakin bagus peranan daya ledak otot tungkai dan didukung oleh keseimbangan semakin bagus kemampuan *Jump Shoot* yang dilakukan.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan serta hasil wawancara dan melakukan diskusi (Minggu 28 April 2013) dengan pelatih bolabasket SMA N 1 Lembang Jaya, bahwa pemain bolabasket SMA N 1 Lembang Jaya belum sempurna pada saat melakukan tembakan *Jump Shoot* masih jauh dengan apa yang diharapkan, hal ini terlihat ketika pemain melakukan

tembakan *Jump Shoot*, bola sering tidak masuk pada ring dan bola cepat berpindah tangan kepada lawan karena pada saat melempar bola terlalu lama untuk mencari tembakan yang tepat. Lemahnya daya ledak otot tungkai dan keseimbangan tidak dapat berperan dengan baik sehingga sulit untuk melakukan lompatan dan lemahnya bola yang dilempar serta pemain sering tidak stabil pada saat dan setelah melakukan lompatan. Oleh sebab itu diduga daya ledak otot tungkai dan keseimbangan sangat penting bagi pemain bolabasket SMA N 1 Lembang Jaya untuk meningkatkan kemampuan tembakan *Jump Shoot* agar dapat meningkatkan prestasi bolabasket

Berdasarkan dari uraian di atas, perlu kiranya dicarikan solusi untuk permasalahan yang terjadi pada pemain bolabasket SMA N 1 Lembang Jaya dengan melakukan sebuah penelitian. Pada penelitian ini variabel bebas yaitu daya ledak otot tungkai dan keseimbangan tubuh terhadap hasil kemampuan *Jump Shoot* sebagai variabel terikat

B. Identifikasi Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik merupakan kebutuhan seorang pemain terhadap tuntutan-tuntutan khusus cabang olahraga serta komponen prestasi olahraga yang dapat memberikan kontribusi terhadap kemampuan *Jump Shoot* pemain bolabasket SMA N 1 Lembang Jaya Kabupaten Solok

2. Teknik merupakan komponen prestasi olahraga yang dapat memudahkan untuk menyelesaikan suatu gerakan dalam olahraga secara efektif dan efisien serta dapat meningkatkan serta memberikan kontribusi terhadap kemampuan *Jump Shoot* pemain bolabasket SMA N 1 Lembang Jaya Kabupaten Solok.
3. Daya ledak Otot Tungkai merupakan unsur kondisi fisik yang dapat meningkatkan kemampuan *Jump Shoot* pemain bolabasket SMA N 1 Lembang Jaya Kabupaten Solok
4. Keseimbangan merupakan unsur kondisi fisik yang dapat meningkatkan kemampuan *Jump Shoot* pemain bolabasket SMA N 1 Lembang Jaya Kabupaten Solok
5. Sarana dan prasarana merupakan faktor internal yang dapat mempengaruhi kemampuan *Jump Shoot* pemain bolabasket SMA N 1 Lembang Jaya Kabupaten Solok

C. Pembatasan Masalah.

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *Jump Shoot*. Oleh sebab itu dibatasi pada indikator atau variabel sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai pemain bolabasket SMA N 1 Lembang Jaya Kabupaten Solok
2. Keseimbangan tubuh pemain bolabasket SMA N 1 Lembang Jaya Kabupaten Solok

3. Kemampuan *jump shoot* pemain bolabasket SMA N 1 Lembang Jaya Kabupaten Solok

D. Perumusan Masalah

Agar penelitian ini terarah dengan baik maka terlebih dahulu diajukan perumusan masalah yang akan diteliti yaitu :

1. Apakah daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan *Jump Shoot* pemain bolabasket SMA N 1 Lembang Jaya Kabupaten Solok?
2. Apakah keseimbangan berkontribusi terhadap kemampuan *Jump Shoot* pemain bolabasket SMA N 1 Lembang Jaya Kabupaten Solok?
3. Apakah daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan keseimbangan berkontribusi terhadap kemampuan *Jump Shoot* pemain bolabasket SMA N 1 Lembang Jaya Kabupaten Solok?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *Jump Shoot* pemain bolabasket SMA N 1 Lembang Jaya Kabupaten Solok.
2. Seberapa besar kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan *Jump Shoot* pemain bolabasket SMA N 1 Lembang Jaya Kabupaten Solok.
3. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan keseimbangan terhadap kemampuan *Jump Shoot* pemain bolabasket SMA N 1 Lembang Jaya Kabupaten Solok

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat yaitu:

1. Bagi peneliti untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi Pemain, sebagai informasi dan pengetahuan tentang faktor-faktor kondisi fisik yang menentukan hasil kemampuan *Jump Shoot* pemain bolabasket SMA N 1 Lembang Jaya Kabupaten Solok
3. Bagi Pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan prestasi, sehingga pelatih dan pembina olahraga dapat menentukan dan menerapkan secara tepat faktor-faktor yang dapat meningkatkan kemampuan *Jump Shoot* pemain bolabasket SMA N 1 Lembang Jaya Kabupaten Solok
4. Untuk mahasiswa FIK UNP sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.
5. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang teori kepelatihan dan teori gerak sebagai pengetahuan yang diperlukan dalam pembinaan olahraga prestasi