

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN DAN DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN *JUMP SHOOT* PADA PEMAIN
BOLA BASKET PUTRA SMA NEGERI 6 PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh

**RIMA UTAMI MASRIL
NIM. 14710**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRAK

Rima Utami Masril, 2013 : Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Jump Shoot* Pada Pemain Bola Basket Putra SMA Negeri 6 Padang.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan bahwa kemampuan *jump shoot* pemain bola basket putra SMA Negeri 6 Padang kurang baik, sehingga menyebabkan minimnya prestasi yang didapat. Masalah ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain rendahnya kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai dari pemain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Jump Shoot* pemain bola basket putra SMA Negeri 6 Padang.

Metode penelitian ini adalah metode korelasional. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* yang berjumlah 12 orang. Alat pengumpul data berupa tes *push-up*, *vertical jump test*, dan tes akurasi *jump shoot*. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan teknik uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan dilanjutkan dengan korelasi sederhana dan korelasi ganda.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: 1) Hasil yang peroleh dari Kekuatan otot lengan yaitu mempunyai hubungan yang signifikan dengan Kemampuan *jump shoot*, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} 0,678 > r_{tabel} 0,576$, dan memberikan kontribusi sebesar 45.97%. 2) Hasil yang peroleh dari Daya ledak otot tungkai yaitu mempunyai hubungan yang signifikan dengan Kemampuan *jump shoot*, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} 0,577 > r_{tabel} 0,576$, dan memberikan kontribusi sebesar 33.29%. 3) Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara Kekuatan otot lengan dan Daya ledak otot tungkai dengan Kemampuan *jump shoot*. Diperoleh $F_{hitung} 5,86 > F_{tabel} 4,26$, dan memberikan kontribusi sebesar 56.55%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima karena kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai mempengaruhi kemampuan *jump shoot*.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Jump Shoot* Pada Pemain Bola Basket Putra SMA Negeri 6 Padang”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan. Terima kasih atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan olahraga, yang telah memberikan tanda tangan untuk berkas-berkas dalam penyelesaian karya tulis yang telah penulis selesaikan.
3. Drs. Ali Asmi, M.pd selaku pembimbing I dan Drs. Nirwandi, M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
4. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO, Drs. Yaslindo, MS, dan Drs. Kibadra selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian tugas akhir penulis.

5. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan ilmu yang sangat berguna dan bermanfaat.
6. Pelatih dan Staf Tata Usaha SMA Negeri 6 Padang, yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP, yang memberikan semangat penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
8. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

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

Padang, Januari 2013

Peneliti

DAFTAR ISI

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	7
F. Kegunaan Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
1. Olahraga Bola Basket	8
2. <i>Jump Shoot</i>	10
3. Kekuatan Otot Lengan	15
4. Daya Ledak Otot Tungkai	22
B. Kerangka Berfikir	25
C. Hipotesis.....	26

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	28
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	28
B. Populasi dan Sampel	28
C. Jenis dan Sumber Data	29
D. Defenisi Operasional	29
E. Prosedur Penelitian	31
F. Instrumen Penelitian	32
G. Teknik Pengumpulan Data	32
H. Teknik Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN	37
A. Deskripsi Data.....	37
B. Analisis Data	41
C. Pembahasan	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Daftar Pemain	28
2. Petugas Pelaksanaan Tes Pengukuran	31
3. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan.....	37
4. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai.....	39
5. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Jump Shoot</i>	40
6. Uji Normalitas Data dengan Liliefors	41
7. Analisis Korelasi Antara Kekuatan Otot Lengan dan Kemampuan <i>Jump Shoot</i>	42
8. Analisis Korelasi antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Kemampuan <i>Jump Shoot</i>	44
9. Analisis Korelasi Ganda antara Kekuatan Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan <i>Jump Shoot</i>	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
10. Urutan Pelaksanaan <i>Jump shoot</i>	14
11. Lengan Atas	17
12. Lengan Bawah	20
13. Otot Tungkai	24
14. Kerangka konseptual	26
15. Pelaksanaan <i>Puh Up</i>	33
16. Pelaksanaan <i>Vertical Jump Test</i>	34
17. Histogram Kekuatan Otot Lengan.....	38
18. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai.....	39
19. Histogram Kemampuan <i>Jump Shoot</i>	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Lengkap Hasil Tes	53
2. Uji Normalitas Variabel X1	55
3. Uji Normalitas Variabel X2	56
4. Uji Normalitas Variabel Y	57
5. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana.....	58
6. Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda	62
7. Perhitungan Koefisien Determinan.....	63
8. Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar	64
9. Daftar XIX Nilai Kritis L Untuk Uji Lilifors.....	65
10. Tabel Harga Kritik dari <i>Product-Moment</i>	66
11. Nilai Presentil Untuk Distribusi t.....	67
12. Dokumentasi Penelitian	68
13. Surat Izin Penelitian.....	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang Masalah

Peranan olahraga dalam peningkatan kesehatan badan dan pembinaan prestasi semakin lama semakin memegang peranan penting. Dengan olahraga keharuman nama bangsa dapat ditingkatkan. Semua negara mencoba meningkatkan prestasi olahraganya untuk dapat ikut serta dalam pertandingan-pertandingan olahraga bertaraf internasional.

Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB II Pasal 4 berbunyi : “Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi...”. Oleh karena itu, olahraga sangat dianjurkan sekali untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Disamping itu dengan berolahraga kita juga bisa berprestasi. Maka perlu ditingkatkan latihan secara teratur untuk tercapainya prestasi yang membanggakan.

Salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat umum khususnya kaum muda adalah bola basket. Bola basket merupakan permainan dengan gerakan yang kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari dan lompat serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan, keseimbangan dan lain-lain. Untuk menjadi seorang atlet bola basket yang baik, setiap atlet harus menguasai teknik-teknik dasar permainan bola basket. Karena semakin baik seorang atlet dapat menguasai teknik-teknik dasar tersebut, maka semakin besar kemungkinan untuk sukses dalam mencapai kemenangan.

Dari beberapa teori yang ada, teknik dasar bola basket dapat dibagi ke dalam: “Teknik melempar dan menangkap, teknik menggiring bola, teknik menembak, teknik gerakan berporos, teknik *lay up* dan teknik *rebound*” (Sodikoen, 1992:48). Di satu sisi, Wissel (2000:2) menyatakan “Teknik dasar dalam bola basket mencakup *dribbling*, *shooting*, *passing* dan *catching*, *footwork*, *rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola, menyerang dan bertahan”. Sedangkan menurut Fardi (1999:24) teknik dasar bola basket mencakup: “melempar dan menangkap, menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), berlari (*start*) dan berhenti (*stop*), penguasaan tubuh (*body control*), memeros (*pivoting*), dan menjaga lawan (*guarding*). Berdasarkan pendapat di atas, permainan bola basket merupakan suatu olahraga yang membutuhkan sejumlah teknik dasar yang harus dikuasai untuk dapat memainkannya.

Shooting dalam permainan bola basket adalah salah satu teknik menembak atau memasukkan bola ke *ring* lawan. Dalam bola basket teknik ini digunakan untuk mencetak angka dan menentukan kemenangan dalam pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke *ring* basket. Setiap regu yang menguasai bola harus selalu mencari kesempatan untuk dapat melakukan *shooting*. Oleh karena itu teknik *shooting* merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar oleh seorang atlet.

Seorang atlet yang baik harus mengetahui kapan waktu dan posisi yang tepat untuk melakukan *shooting*. Oleh karena itu setiap atlet harus mengetahui

apakah ia dalam posisi yang menguntungkan untuk melakukan *shooting* atau tidak. Karena sesuai dengan ide permainan bolabasket menurut Sodikoen (1992:2) “Memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke *ring* lawan dan mempertahankan *ring* kita dari serangan lawan”. Dengan sering melakukan tembakan-tembakan ke arah *ring* lawan, maka sebuah kemenangan akan lebih mudah diperoleh.

Menurut Nuril Ahmadi (2007:29) “jenis-jenis *shooting* untuk menembak bola ke keranjang antara lain *under the basket shoot* (menembak di bawah keranjang), *jump shoot* (menembak sambil melompat), dan *free throw* (tembakan bebas)”.

Jump shoot adalah salah satu jenis *shooting* yang sangat penting penggunaannya dalam bola basket. Teknik *jump shoot* sangat menguntungkan karena keterampilan ini dapat dilakukan di semua area lapangan, sehingga tim lawan tidak dapat mengetahui kapan kita akan melakukan *shooting*. Jika teknik ini dapat dikuasai oleh seorang atlet dengan baik, maka tim tersebut akan lebih banyak mendapatkan peluang-peluang untuk menambah angka kemenangan, karena peluang-peluang yang timbul selama bertanding terjadi hanya beberapa detik. Oleh karena itu, untuk memaksimalkan peluang-peluang yang ada saat bertanding, seorang atlet bola basket harus memiliki keterampilan *jump shoot* yang baik dan respon yang cepat dalam melihat kapan terjadinya peluang untuk melakukan *jump shoot*.

Selain itu faktor yang mendukung kemenangan adalah kondisi fisik. Syafruddin (2012: 70) menyatakan “secara garis besar unsur-unsur kondisi

fisik yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, koordinasi, ketepatan dan kelincahan”. Sedangkan daya ledak termasuk ke dalam jenis kekuatan. Karena daya ledak merupakan perpaduan atau kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Kecepatan juga terdapat perannya dalam melakukan *jump shoot*. Sebab kecepatan merupakan komponen pendukung dari daya ledak otot tungkai yaitu kekuatan dan kecepatan.

kelentukan merupakan kemampuan pergelangan/persendian untuk dapat melakukan gerakan kesemua arah dengan amplitude gerakan yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian yang digerakkan. Dengan demikian jelas bahwa kelentukan tak kalah penting dalam mempelajari ketrampilan gerakan dan dalam mengoptimalkan kemampuan fisik yang lain.

Kondisi fisik lain yang berpengaruh saat melakukan *jump shoot* yaitu koordinasi. Koordinasi seringkali dikaitkan dengan kualitas gerakan. Semakin baik tingkat koordinasi seseorang maka semakin baik pula kualitas gerakan yang ditampilkan. Dalam melakukan teknik *jump shoot*, seorang pemain harus bisa mempertimbangkan ketepatan sasaran saat melakukan *jump shoot*. Jika pemain sudah memiliki ketepatan yang baik, maka itu sangat menguntungkan bagi seorang pemain. Di samping itu kelincahan juga harus dimiliki oleh seorang pemain dalam permainan bola basket. Karena kelincahan sangat menguntungkan pemain dalam penguasaan bola dan setiap teknik dalam permainan bola basket.

Dari pengamatan yang peneliti lakukan bahwa pemain bola basket putra SMA Negeri 6 Padang sering kali mengalami kekalahan dalam

pertandingan. Sedangkan mereka selalu rutin mengadakan latihan setiap minggunya. Fenomena yang peneliti dapatkan di lapangan dari observasi awal pada pemain bola basket SMA Negeri 6 Padang khususnya pemain putra bahwa kemampuan *jump shoot* yang dilakukan sewaktu bertanding dan uji coba belum maksimal hasilnya dimana setiap melakukan *jump shoot* tidak diiringi dengan kekuatan secara bersama antara kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai yang maksimal. Sehingga *jump shoot* yang dilakukan jarang masuk ke ring lawan. Hal ini merupakan salah satu penyebab kekalahan karena usaha untuk mencetak angka melalui *jump shoot* sering gagal. Disamping itu para pemain belum memahami sepenuhnya peranan dan fungsi kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai dalam keberhasilan melakukan *jump shoot* dalam permainan bola basket.

Untuk masalah tersebut harus dicarikan solusinya, sebab kalau masalah tersebut dibiarkan berlarut, maka akan menghambat tujuan ke depan para pemain bola basket putra SMA Negeri 6 Padang dalam meraih prestasi yang diharapkan. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melihat seberapa besar “Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan daya ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Jump Shoot* pemain Bola basket putra SMA Negeri 6 Padang”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka penulis dapat mengidentifikasi variabel yang mempengaruhi *jump shoot* adalah sebagai berikut :

1. Kekuatan otot lengan.

2. Daya ledak otot tungkai.
3. Kecepatan.
4. Kelentukan.
5. Koordinasi.
6. Ketepatan.
7. Kelincahan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas yang begitu banyak variabel yang mempengaruhi *jump shoot*. Dan untuk lebih fokusnya penelitian, maka penulis membatasi pada masalah :

1. Kekuatan otot lengan.
2. Daya ledak otot tungkai.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas maka peneliti merumuskan permasalahannya, sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *jump shoot*?
2. Apakah terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shoot*?
3. Apakah terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan *jump shoot*?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap :

1. Besarnya kontribusi kekuatan otot lengan pemain bola basket putra SMA Negeri 6 Padang.
2. Besarnya kontribusi daya ledak otot tungkai pemain bola basket putra SMA Negeri 6 Padang.
3. Besarnya kontribusi kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan *jump shoot* pemain bola basket putra SMA Negeri 6 Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, maka hasilnya diharapkan dapat berguna bagi :

1. Penulis untuk memperoleh gelar Sarjana Srata Satu pada Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Pembina dan Pelatih olahraga khususnya bola basket untuk membuat bahan program latihan.
3. Dunia perbasketan untuk menambah ilmu pengetahuan yang terus mengalami kemajuan.
4. Perpustakaan, perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP untuk panduan penelitian lebih lanjut.