

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI
MATA TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *JUMP SHOT*
DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA
ATLIT SMA N 1 KOTA SUNGAI PENUH**

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



Oleh

**ROZI
NIM. 00768**

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

ABSTRAK

Rozi, 2008/00768: Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Jump Shot Dalam Permainan Bolabasket pada Atlet SMA N 1 Kota Sungai Penuh

Berdasarkan observasi di lapangan di temukan masalah yang kemampuan jump shot atlit bolabasket SMA N 1 Kota Sungai penuh kurang optimal.tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *jump shot* dalam permainan bola basket pada atlet SMA N 1 Kota Sungai Penuh.

Jenis penelitian ini adalah korelasional dengan populasi adalah atlet bolabasket SMA N 1 Kota Sungai Penuh. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 20 orang atlet putra. Data dikumpulkan dengan melakukan test terhadap sampel. Hasil pengumpulan data dianalisis dengan teknik analisis korelasional dengan taraf signifikan α 0,05.

Berdasarkan analisa data penelitian diperoleh hasil: (1) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket SMA N 1 Kota Sungai Penuh dengan kontribusi 39,69%, (2) Terdapat kontribusi koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket SMA N 1 Kota Sungai Penuh dengan kontribusi 30,25%, (3) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket SMA N 1 Kota Sungai Penuh dengan kontribusi 47,61%. Dengan demikian agar para pelatih tidak mengabaikan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan untuk meningkatkan kemampuan *jump shot*

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 Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Jump Shot Dalam Permainan Bolabasket Pada Atlet Bolabasket SMA N 1 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. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri padang.
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd dan Drs.Zarwan, M.Kes selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga.
3. Bapak Drs. Hendri Neldi,M.Kes.AIFO selaku Pembimbing I dan bapak Drs. Qalbi Amra,M.Pd selaku pembimbing II
4. Dosen tim penguji bapak Drs. Willadi Rasyid, M.Pd, bapak Drs. Nirwandi, M.Pd, dan bapak Drs. Zarwan,M.Kes

5. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
6. kepala Sekolah SMA N 1 Kota Sungai Penuh beserta staf pengajarnya yang telah memberi izin dan membantu dalam pelaksanaan penelitian
7. Kepada kedua orang tua penulis yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa, terutama jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP

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

Rozi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Kegunaan Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	11
1. Bolabasket	11
2. Jump Shot	15
3. Daya Ledak Otot Tungkai	18
4. Koordinasi Mata Tangan	23
5. Kegiatan Ekstrakurikuler	25
B. Kerangka Konseptual	27
C. Hipotesis Penelitian	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel	30
1. Populasi	30
2. Sampel	31
D. Jenis dan Sumber Data	31
E. Defenisi Operasional	32
F. Instrumen Penelitian	33
1. Daya Ledak Otot Tungkai	33
2. Koordinasi Mata tangan	35
3. Kemampuan Jump Shot Bola Basket	36
G. Prosedur Penelitian	38
1. Langkah Persiapan	39
2. Langkah Pelaksanaan	39
H. Analisis Data	39

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskriptif Data	42
1. Daya Ledak Otot Tungkai	42
2. Koordinasi Mata Tangan	44
3. Kemampuan Jump Shot	45
B. Analisa Data	46
1. Uji Persyaratan Analisis	46
a. Uji Normalitas	47
2. Uji Hipotesis	48
C. Pembahasan	52

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	58
B. Saran	59

DAFTAR PUSTAKA	60
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	61
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel. 1 Populasi Penelitian.....	31
Tabel. 2 Sampel Penelitian.....	31
Tabel. 3 Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	42
Tabel. 4 Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan	44
Tabel. 5 Distribusi Frekuensi Jump Shot	45
Tabel. 6 Rangkuman Uji Normalitas Dengan Uji Liliefors	47
Tabel. 7 Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Tangan, dan Kemampuan Jump Shot Bolabasket	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar.1 Pelaksanaan Jump Shot	16
Gambar. 2 <i>Musculus Quadricep's Femoris</i> dan <i>Sartorius</i>	21
Gambar. 3 <i>Musculus Gastrocnemius</i> dan <i>Tibialis Anterior</i>	21
Gambar. 4 Pelaksanaan test <i>Vertical Jump</i>	35
Gambar. 5 Daerah Tes Koordinasi Mata Tangan	36
Gambar. 6 Daerah Tes Kemampuan Jump Shot	38
Gambar. 7 Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	43
Gambar. 8 Histogram Koordinasi Mata Tangan	45
Gambar. 9 Histogram Kemampuan Jump Shot	46

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Pengukuran Daya ledak otot tungkai	61
2. Data Mentah Responden	62
3. Uji Normalitas data Daya Ledak Otot Tungkai	63
4. Uji Normalitas data Koordinasi Mata Tangan	64
5. Uji Normalitas data Jump Shot	65
6. Tabel Analisa Korelasi Sederhana Variabel Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Jump Shot	66
7. Tabel Analisis Korelasi Sederhana Variabel Koordinasi Mata Tangan Dengan Kemampuan Jump Shot	67
8. Tabel Analisis Korelasi Ganda Variabel Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Kemampuan Jump Shot	68
9. Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	69
10. Tabel Nilai Persentil Untuk Uji Distribusi t	70
11. Tabel Daftar Distribusi Normal Baku	71
12. Tabel Daftar Nilai persentil Untuk Uji χ^2	72
13. Tabel Nilai Persentil Untuk Uji Distribusi F	73
14. Foto-foto Dokumen Penelitian	75
15. Surat Izin Penelitian	78
16. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Sungai Penuh	79
17. Surat Keterangan Dari SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh	80

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagai warga negara Indonesia sudah tentu kita sangat mencintai bangsa dan tanah air tempat kita dibesarkan. Salah satu bentuk rasa cinta kita kepada tanah air yaitu dengan mengukir prestasi dan mengharumkan nama Indonesia di dunia internasional. Olahraga merupakan salah satu wadah untuk berprestasi dan mengharumkan nama negara. Dengan prestasi olahraga suatu negara dapat menjadi sangat terkenal dan dikagumi oleh seluruh umat manusia di dunia. Salah satu contoh adalah negara Brazil. Tidak semua orang mengetahui tempat- tempat wisata yang ada di Brazil, tetapi hampir seluruh bangsa di dunia mengetahui bahwa Brazil adalah negara terkuat dalam sepak bola dan hal ini lah yang membuat negara ini dikenal hampir oleh seluruh umat manusia di dunia.

Tidak mudah untuk meraih suatu prestasi olahraga, diperlukan pembinaan yang baik dan benar agar mampu menghasilkan atlet-atlet yang bisa mengharumkan nama Indonesia di dunia internasional. Untuk itu Pembinaan harus dimulai dari tingkat daerah dan memiliki tahap serta jalur pembinaan yang relevan. Seperti yang di jelaskan dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 21, yang berbunyi:

“(1) Pemerintah dan Pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan wewenang dan tanggung jawab. (2) Pembinaan dan pengembangan bagaimana di maksud ayat 1 meliputi pengolahraga, ketenagaan, pengorganisasian, pendanaan, metode, presarana dan sarana, serta penghargaan keolahragaan. (3)

Pembinaan dan pengembangan keolahragaan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. (4) Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan, dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat”.

Prestasi terbaik atlet merupakan hasil dari pembinaan yang diberikan kepada atlet melalui latihan-latihan yang terprogram dengan baik dan terarah. Pembinaan dalam olahraga adalah usaha sadar yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan keolahragaan. Dalam pembinaan olahraga sudah jelas prestasi menjadi tujuan utama. Syafruddin (1999: 22-23) mengatakan:

”Prestasi atlet dipengaruhi oleh banyak faktor faktor tersebut bisa datang dari dalam(internal) dan bisa datang dari luar (eksternal). Faktor internal meliputi: kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Sementara faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi atlet yang berasal dari luar atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, guru olahraga, keluarga, dana, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya”.

Salah satu olahraga yang populer di masyarakat adalah bolabasket. Bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang menarik dan dewasa ini menjadi cabang olahraga yang berkembang. Hal ini ditandai dengan banyaknya pertandingan yang digelar dan juga semakin bervariasi pertandingan yang ditambahkan dengan unsur hiburan seperti *Three on three*, *two on two*, *one on one* dan *street ball* yang menjadikan olahraga bolabasket dikalangan anak muda menjadi olahraga yang bergengsi. Imam Sodikun (1992: 8) mengatakan bahwa :

“Bolabasket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Bola boleh di oper(di lempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai(di tempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke keranjang lawan.

Permainan dilakukan oleh dua regu masing-masing terdiri dari lima pemain setiap regu berusaha memasukan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjangnya kemasukan sedikit mungkin”.

Permainan bolabasket merupakan olahraga yang mengandung unsur-unsur gerakan yang yang kompleks dan beragam. Gerakan dalam permainan bolabasket sangat komplek yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, loncat, dan unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan, dan lain-lain dimana unsur-unsur gerak tersebut terkoordinasi secara rapi sehingga memerlukan waktu yang cukup lama untuk menguasai teknik dasar.

Kemampuan pemain untuk menampilkan gerakan-gerakan tersebut sangat tergantung kepada penguasaan teknik-teknik dasar yang menunjang permainan ini. Menurut Adnan 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*)

Atlet bolabasket yang berprestasi harus ditunjang oleh kondisi fisik yang baik. Marta 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 Greg 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.

Dalam cabang olahraga bolabasket, satu team bisa memenangkan pertandingan jika mengumpulkan point lebih banyak dari lawan. Untuk menghasilkan *point* setiap pemain diharuskan menguasai teknik menembak (*shooting*) dengan baik. Menembak adalah unsur yang menentukan kemenangan dalam permainan. Setiap regu yang menguasai bola pasti akan berusaha untuk mencari kesempatan untuk melakukan tembakan. Setiap serangan pasti akan diusahakan untuk diakhiri dengan tembakan. Semakin banyak tembakan yang masuk semakin banyak point yang dihasilkan.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, dapat diketahui bahwa *shooting* merupakan sasaran akhir setiap bermain. Kemenangan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam *shooting*, jika seorang pemain mahir dalam melakukan shooting maka ia harus diwaspadai oleh pihak lawan dalam permainan. untuk dapat berhasil melakukan *shooting* dengan baik maka pemain harus menguasai keterampilan dalam melakukan teknik *shooting* dengan baik. Untuk dapat menguasai teknik *shooting* diperlukan latihan yang teratur dan terus menerus, latihan juga harus dilakukan untuk semua jenis *shooting* yang lainnya, pada pelaksanaan latihan *shooting* pemain dibiasakan melakukan dengan posisi yang berbeda sehingga pemain terbiasa dalam melakukan *shooting* dalam permainan.

Salah satu jenis *shooting* yang sering digunakan dalam permainan bolabasket adalah *jump shot*. Seorang pemain yang dapat melakukan tembakan *jump shot* dengan baik merupakan ancaman yang berbahaya bagi lawan-lawannya dalam mencetak angka. *Jump shot* merupakan tembakan

sangat efektif yang sulit dihadang oleh lawan, maka perlu dimahirkan menjadi penguasaan para pemain, umumnya para penembak *jump shot* yang sudah baik baru melepaskan tembakan saat loncatan mencapai titik tertinggi (kulminasi saat berhenti di udara, saat akan turun).

Danny Kosasih (2008:51) mengatakan pengertian *jump shot* adalah ”jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada titik tertinggi lompatan. Ada yang perlu diperhatikan saat melakukan *jump shot*, yakni pemain harus mulai dari lantai (*quik stance*) lalu melompat dan menjaga *verticality*”.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan lompatan yang tinggi sangat dibutuhkan untuk melakukan *jump shot*. Untuk menghasilkan lompatan yang tinggi tentunya memerlukan daya ledak (*explosive power*) otot tungkai yang baik. Untuk menghasilkan angka *jump shot* tentunya harus masuk ke dalam keranjang. Untuk mengarahkan bola ke dalam keranjang dan memasukkannya dibutuhkan koordinasi mata-tangan yang baik. Dengan demikian untuk melakukan *jump shot* dengan baik dibutuhkan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan yang baik pula. Lompatan yang tinggi membuat pemain dapat menghindar dari hadangan lawan serta posisi ring basket lebih terlihat jelas sehingga pemain dapat memasukan bola dengan mudah dan koordinasi mata tangan yang baik membuat bola mengarah ke dalam keranjang.

SMA Negeri 1 Sungai Penuh merupakan salah satu sekolah terkemuka di Kota Sungai Penuh. Salah satu kelebihan sekolah ini adalah

pembinaan dalam olahraga bolabasket. Keseriusan sekolah ini dalam pembinaan bolabasket dibuktikan dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler dan bolabasket menjadi salah satu materi dalam mata pelajaran penjas. Pembinaan Olahraga bolabasket di SMA Negeri 1 Sungai Penuh ini dilakukan dalam kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler ini telah berhasil menghasilkan banyak atlet bolabasket yang membela daerahnya dalam event-event olahraga daerah. Namun demikian pembinaan bolabasket di SMA negeri 1 Sungai Penuh masih belum bisa menghasilkan prestasi yang memuaskan. Di kejuaraan Wali Kota Cup, SMA Negeri 1 Sungai Penuh tidak berhasil mencapai babak semifinal. Hasil ini sangat mengecewakan karena SMA Negeri 1 Sungai Penuh merupakan tuan rumah dalam kejuaraan tersebut.

Pada umumnya atlet bola basket SMA Negeri 1 Sungai Penuh yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sekarang mengalami masalah pada keterampilan *jump shot*, banyak sekali pemain yang masih belum bisa melakukan teknik *jump shot* dengan benar. Banyak sekali *jump shot* yang dilakukan pemain dalam pertandingan tidak berhasil menghasilkan point, sehingga team bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Penuh sulit meraih kemenangan. Seperti yang dijelaskan sebelumnya banyak sekali faktor yang mempengaruhi keberhasilan suatu *jump shot*, diantaranya penguasaan teknik, koordinasi gerakan, daya ledak otot tungkai, kekuatan otot lengan, daya tahan pemain untuk melakukan gerakan tanpa rasa lelah, kecepatan reaksi untuk bergerak secara cepat merespon rangsangan yang datang, koordinasi mata tangan, dan lain sebagainya.

Namun dalam proses latihan peneliti melihat kemampuan *jump shot* atlet bolabasket SMA N 1 Kota Sungai penuh kurang optimal hasilnya, hal ini dapat dilihat atlet kurang bisa memanfaatkan daya ledak otot tungkai mereka untuk melakukan lompatan *jump shot*, sehingga para pemain tidak bisa mendapatkan posisi yang ideal di udara untuk melepaskan bola. Daya ledak otot tungkai yang tidak maksimal juga mengakibatkan lompatan pemain juga menjadi rendah, sehingga dalam setiap pertandingan *shooting-shooting* yang dilakukan umumnya dapat diblock oleh lawan. Walaupun ada *jump shot* yang mampu melewati hadangan lawan itupun arahnya seringkali melenceng, tidak sampai ke keranjang bahkan jauh dari sasaran. Kemungkinan besar arah bola yang tidak mengenai sasaran ini disebabkan oleh koordinasi mata tangan pemain yang belum terlatih dengan baik, sehingga arah bola yang dilepaskan dengan *jump shot* terkadang melewati keranjang, tidak sampai ke keranjang atau hanya menyentuh ring dan kembali ke lapangan permainan.

Bertolak dari uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengajukan skripsi yang berjudul, “Kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *jump shot* Dalam Permainan bolabasket Pada Atlet SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan faktor yang diperkirakan dalam latar belakang masalah tersebut, penulis menyatakan identifikasi masalah berupa faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *jump shot*, di antaranya:

1. Kekuatan otot tungkai

2. Kekuatan otot tangan
3. Kelentukan tubuh
4. Koordinasi mata tangan
5. Daya ledak otot tungkai
6. Keterampilan shooting
7. Pandangan

C. Pembatasan Masalah

Sesuai dengan latar belakang dan identifikasi masalah, mengingat banyaknya permasalahan, keterbatasan waktu, dan tidak mungkin semuanya akan diteliti secara bersamaan, maka peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti yaitu :

1. Daya ledak otot tungkai.
2. Koordinasi mata tangan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas maka peneliti merumuskan permasalahannya yaitu :

1. Apakah daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Penuh?
2. Apakah koordinasi mata-tangan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Penuh?

3. Apakah daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Penuh?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan seberapa besar kontribusi antara:

1. Daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *jump shot* atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sungai Penuh.
2. Koordinasi mata tangan dengan kemampuan *jump shot* atlet bola basket SMA Negeri 1 Sungai Penuh.
3. Daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *jump shot* atlet bola basket SMA Negeri 1 Sungai Penuh.

F. Kegunaan penelitian

Dengan memperhatikan tujuan penelitian, maka penelitian ini diharapkan berguna:

1. Bagi penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai sumbangan untuk koleksi perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).

3. Merupakan sumbangan pengetahuan bagi pelatih, pembina, dan pemain bolabasket kota Sungai Penuh pada umumnya.