

Vol.1 No.2 Agustus 2018

ISSN 2614-2775  
e-ISSN 2621-8143

# HALAMAN OLAMRAGA NUSANTARA

*Jurnal Ilmu Keolahragaan*



Diterbitkan Oleh:  
Program Studi Pendidikan Olahraga  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas PGRI Palembang

Jurnal	Volume	Nomor	Halaman	Palembang	ISSN/e-ISSN
Halaman Olahraga Nusantara	1	2	133 - 262	2018	2614-2775/ 2621-8143



Program Studi Pendidikan Olahraga  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas PGRI Palembang

ISSN



9 772614 277000

e-ISSN



9 772621 814298

# Halaman Olahraga Nusantara

Jurnal Ilmu Keolahragaan

Volume 1, Nomor 2, Juli 2018

## **Pelindung/Penasehat**

Dr. H. Bukman Lian, M. M., M. Si.

## **Penanggung Jawab**

Dr. Dessy Wardiah, M. Pd.

## **Ketua Dewan Redaksi**

Drs. M. Nirwan, M. Pd.

## **Wakil Ketua Dewan Redaksi**

Ilham Arvan Junaidi, M. Pd.

## **Sekretaris**

Nasrullah, M. Pd.

## **Penyunting Pelaksana**

Rafel Orlando, M. Pd.

Ardo Okilanda, M. Pd.

## **Mitra Bestari**

Prof. Dr. A. Sofyan Hanif, M. Pd (Universitas Negeri Jakarta)

Dr. Sukirno (Universitas Sriwijaya)

Dr. Ronni Yenes, M. Pd (Universitas Negeri Padang)

Dr. Benny, M. Pd. (Universitas Negeri Makasar)

Dr. Putri Cicilia Kristina, M. Pd (Universitas PGRI Palembang)

## **Tata Usaha**

M. Taheri Akbar, M. Pd.

Widya Handayani, S. Pd., M. Si.

## **Setting:**

Dede Dwiansyah Putra, M. Pd.

## **Alamat Redaksi:**

Prodi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan Ilmu dan Pendidikan

Universitas PGRI Palembang

Jl. Jendral A. Yani Lorong Gotong Royong 9/10 Ulu Palembang

Telp. 0711-510043, Fax. 0711-514782

e-mail jurnal: [jurnalhonupgripalembang@gmail.com](mailto:jurnalhonupgripalembang@gmail.com)

e-mail : [ardo.oku@univpgri-palembang.ac.id](mailto:ardo.oku@univpgri-palembang.ac.id)

website: [univpgri-palembang.ac.id](http://univpgri-palembang.ac.id)

## DAFTAR ISI

Hasil Penelitian	Halaman
Pengaruh Latihan Lari <i>Sprint</i> 50 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Kelas X SMA Negeri 11 Palembang - Maya Kurnia.....	133-148
Kontribusi Belajar Lompat Katak dan Engklek Terhadap Penampilan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Di Sekolah Dasar - Anggi Setia Lengkana .....	149-159
Pengaruh Metode <i>Guided Discovery</i> dan Metode <i>Movement Exploration</i> serta Persepsi Kinestetik Terhadap Hasil Belajar Pukulan atas Bulutangkis pada Mahasiswa IAIN Tulungagung - Adi Wijayanto .....	160-176
Pengaruh Latihan <i>Single Leg Hop Progression</i> dan <i>Double Leg Hop Progression</i> terhadap Daya Ledak Otot Tungkai pada Siswa SMA Negeri 1 Palu - Didik Purwanto .....	177-189
Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler terhadap Prestasi Olahraga Bola Basket Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 4 Palembang - Yusni Darti .....	190-202
Pembinaan Prestasi Olahraga Sumatera Selatan Sejak Dini (Studi Perspektif terhadap Eksistensi Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar/PPLP Sumatera Selatan) - Jakfar .....	203-219
Pengaruh Latihan <i>Split Squat Jump</i> dan Latihan <i>Maegeri</i> dari Posisi Jongkok terhadap Kecepatan Tendangan <i>Maegeri Chudan</i> pada Atlet Karateka Putera Sabuk Hijau Perguruan Wadokai Dojo Ketsu 1 Palembang - Jujur Gunawan Manullang .....	220-228
Manfaat Model Latihan <i>Offence</i> pada Permainan Bolavoli - Doby Putro Parlindungan .....	229-236
Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan <i>Jump Shot</i> Atlet Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 13 Palembang - Rafel Orlando .....	237-248

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Jump Shoot* dalam Permainan Bola Tangan dengan Gaya Mengajar Resiprokal pada Siswa Kelas Ix SMP N 5 Indralaya Utara Tahun Ajaran 2017/2018

- Bambang Hermansah ..... 249-262

## **SUMBANGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN *JUMP SHOT* ATLET EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMA NEGERI 13 PALEMBANG**

Oleh: **Rafel Orlando**  
(Dosen Universitas PGRI Palembang)

### **Abstrak**

*Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan kontribusi antara daya ledak otot tungkai dan kemampuan jump shot bolabasket SMA Negeri 13 Palembang. Hipotesis penelitian ini yaitu terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan jump shot atlet ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 13 Palembang. Jenis penelitian ini korelasional dengan populasinya adalah atlet ekstra kurikuler bolabasket SMA Negeri 13 Palembang. 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  $\alpha$  0,05. Berdasarkan analisa data penelitian diperoleh hasil kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan jump shot atlet ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 13 Palembang dengan kontribusi 57,76%.*

**Kata Kunci :** *Daya Ledak Otot Tungkai, Kemampuan Jump Shot, Ekstrakurikuler Bolabasket*

## **THE CONTRIBUTION BETWEEN LIMB MUSCLE EXPLOSIVE POWER AND JUMP SHOT ABILITY OF BASKETBALL PUBLIC SENIOR HIGH SCHOOL 13 PALEMBANG**

### **Abstract**

*This research aims to reveal the contribution between limb muscle explosive power and jump shot ability of basketball public senior high school 13 Palembang. The hypothesis of this research that be found contribution between limb muscle explosive power and jump shot ability of basketball publik senior high school 13 Palembang. This type of research is correlational with the population is an extracurricular basketball athlete of publik senior high school 13 Palembang. Samples taken by purposive sampling technique with 20 samples of publik senior high school 13 Palembang male athlete's. The results of data collection were analyzed by correlational analysis techniques with  $\alpha$  0,05 significant levels. Based on the analysis of research data obtained the contribution of limb muscle explosive power and jump shot ability extracurricular basketball athlete of publik senior high school 13 Palembang with a contribution of 57,76%.*

**Keyword:** *Limb Muscle Explosive Power, Jump Shot Ability, Basketball Extracurricular*

## A. PENDAHULUAN

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 bervariasinya 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. 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.”

Kemampuan pemain untuk menampilkan gerakan-gerakan tersebut sangat tergantung kepada penguasaan teknik-teknik dasar yang menunjang permainan ini. Teknik-teknik dasar dalam bolabasket dapat dikelompokkan dalam teknik: melempar (*passing*) dan menangkap (*catching*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), berlari (*start*) dan berhenti (*stop*) (Fardi, 1999: 24). Dalam cabang olahraga bolabasket, satu team bisa memenangkan pertandingan jika mengumpulkan poin lebih banyak dari lawan. Untuk menghasilkan poin 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 poin 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*, untuk dapat berhasil melakukan *shooting* dengan

baik maka pemain harus menguasai keterampilan dalam melakukan teknik *shooting*. Salah satu jenis tembakan dalam permainan bolabasket adalah *jump shot*. Menurut Kosasih ( 2008: 51):

”*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*”.

Maka dari itu lompatan yang tinggi sangat dibutuhkan untuk melakukan *jump shot*. Untuk menghasilkan lompatan yang tinggi tentunya memerlukan daya ledak (*explosive power*) otot tungkai yang baik. Dengan demikian untuk melakukan *jump shot* dengan baik dibutuhkan daya ledak otot tungkai yang baik pula. Dengan lompatan yang tinggi pemain dapat menghindari dari hadangan lawan serta posisi ring basket lebih terlihat jelas sehingga pemain dapat memasukan bola dengan mudah.

SMA Negeri 13 Palembang merupakan salah satu sekolah terkemuka di kota Palembang. 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. Kegiatan ekstrakurikuler akan sangat membantu siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran terutama dalam tujuan pembelajaran penjas dalam materi bolabasket. Namun demikian pembinaan bolabasket di SMA Negeri 13 Palembang masih belum bisa menghasilkan prestasi yang baik. Dibeberapa kejuaraan yang diikuti SMA Negeri 13 Palembang masih belum bisa menembus empat besar.

Pada umumnya pemain bolabasket SMA Negeri 13 Palembang sekarang mengalami masalah pada keterampilan *jump shot*, banyak sekali pemain yang masih belum bisa melakukan *jump shot* dengan benar. Dalam melakukan *jump shot* tampak sekali para pemain tidak mampu untuk melompat setinggi mungkin dan melepaskan bola saat berada di titik tertinggi. Kebanyakan pemain tidak mampu melompat setinggi mungkin di karenakan kemampuan daya ledak otot tungkai yang belum maksimal. Dalam proses latihan terlihat sekali para pemain tidak 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. Oleh karena itu sering sekali *jump shot* yang dilakukan para pemain tidak mengenai sasaran bahkan jauh dari yang di harapkan.

Untuk meningkatkan kemampuan *jump shot* pemain bolabasket SMA Negeri 13 Palembang maka perlu dilakukan latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai pemain. Daya ledak otot tungkai yang baik tentunya akan menghasilkan lompatan yang baik dan akan mempermudah pemain untuk menguasai keterampilan *jump shot*. Apabila kemampuan *jump shot* para pemain bolabasket SMA Negeri 13 Palembang telah diperbaiki, maka prestasi bolabasket SMA Negeri 13 Palembang akan meningkat. Bertolak dari uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengajukan proposal yang berjudul, “Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shot* atlet ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 13 Palembang”.

#### 1. Hakikat Bolabasket

Permainan bolabasket merupakan jenis olahraga modern yang begitu cepat perkembangannya dan banyak menarik perhatian dalam kehidupan manusia, khususnya anak muda. Menurut Dinata (2008:1) ada beberapa hal yang mempengaruhi perkembangan dan proses dari olahraga permainan bolabasket, yaitu:

- a. Mengingat jenis permainannya mudah untuk dipelajari, tetapi tidak pernah dapat dikuasai dengan sempurna.
- b. Tempat permainannya dapat dilakukan pada lapangan terbuka, atau di dalam ruangan tertutup, yaitu di gedung olahraga dengan alat-alat yang relatif murah.
- c. Masing-masing regu hanya memerlukan lima orang pemain. Bahkan di halaman rumah dengan memasang satu ring bolabasket di garasi atau di tembok, permainan ini dapat dilakukan.
- d. Jenis olahraga ini menuntut perlunya melakukan latihan yang baik dalam pembentukan kerjasama. Aspek ini sangat bermanfaat bagi kehidupan di masyarakat. Disamping itu penanaman disiplin,

sportivitas, dan semangat juang yang diperoleh melalui permainan ini akan sangat bermanfaat dalam kehidupan setelah dewasa.

- e. Penonton dapat melihat banyak hal, melalui tembakan yang bervariasi, terobosan yang fantastis, penuh tipu daya, dan silih berganti gol-gol yang terjadi antara regu yang bertanding.

Permainan bolabasket berasal dari rasa kebosanan yang melanda pada anggota penggemmar olahraga yang tergabung dalam Perkumpulan Pemuda Kristiani, yaitu YMCA (*Young Mans Christian Accociation*). Dr. Luther Gullick pembina olahraga pada Sekolah Pendidikan Jasmani YMCA di *Springfield* menyadari timbulnya gejala-gejala semakin merosotnya jumlah peserta yang mengikuti berbagai jenis latihan senam, disamping itu kebutuhan yang mendesak dengan dengan datangnya musim dingin. Atas dasar itulah semakin dirasakan perlu untuk merancang suatu jenis permainan yang lebih menarik.

Dr. Guilick akhirnya meminta salah seorang temanya Dr. James A. Naismith untuk merancang sebuah permainan yang dapat dimainkan di ruangan tertutup pada waktu sore hari dan terutama pada waktu musim dingin. Gagasan awal Naismith adalah permainan yang akan diciptakan haruslah menarik, mudah dipelajari, tidak ada unsur menendang dan menjegal, serta harus menghilangkan gawang sebagai sasaran tembakan. Untuk menjinakkan atau mengganti gerakan bola, sebagai pengganti lari dengan bola pada permainan *rugby*, maka gerakan bola hanya dilakukan dengan mengoper atau mendribel. Untuk menjinakkan tembakkan ke arah sasaran yang merupakan puncak kegairahan, maka sasaran yang merupakan puncak kegairahan, maka sasaran harus lebih sempit atau kecil dan terletak di atas para pemain.

Pada tahun 1891, Naismith mulai menentukan sasaran berbentuk keranjang yang berlubang di bagian bawah. Dari asal keranjang inilah nama bola basket yang diciptakan oleh Naismith yang sekarang terkenal di seluruh dunia. Selanjutnya pada tanggal 15 januari 1892 dibuatlah pokok-pokok pikiran yang selama ini hanya berupa gagasan, dituangkan dalam bentuk permainan yang meliputi 13 pasal. Dari 13 pasal tersebut, 12 pasal di

antaranya menjadi inti peraturan bolabasket modern sampai saat ini. Peraturan permainan baru tersebut kemudian dicobanya. Karena dalam kelas ada 18 orang murid, ia membaginya menjadi 2 regu, masing-masing regu terdiri dari 9 orang. Lahirlah permainan baru yang diciptakan untuk mengatasi kebosanan.

Olahraga bolabasket terus mengalami perkembangan dari waktu diciptakan hingga saat modern saat ini. Pada tahun 1983, Federasi Bolabasket Internasional yaitu FIBA ( *Federation Internasional Basket Amateur*) terbentuk di Jenewa. Dalam peraturan resmi Bolabasket yang dikeluarkan FIBA pada tahun 2008, terdapat 8 peraturan dan 50 pasal yang menjadi acuan bagi permainan bolabasket di dunia. Delapan peraturan tersebut berisikan peraturan regu, lapangan dan perlengkapan, peraturan permainan, pelanggaran, kesalahan, ketentuan umum, serta tugas dan wewenang wasit, petugas meja, *commisisioner*.

Dalam pertandingan bolabasket banyak gerakan-gerakan menarik yang dilakukan para pemain untuk memasukkan bola dan mengecoh lawan. Gerakan-gerakan ini biasanya ditunjukkan melalui tembakan bervariasi, terobosan yang fantastis, penuh tipu daya, dan silih berganti memasukkan bola ke keranjang lawan. Untuk menampilkan gerakan-gerakan ini seorang pemain bolabasket harus menguasai teknik dasar permainan bolabasket. Dengan menguasai teknik dasar maka pemain dapat menampilkan gerakan yang efektif dan efisien. Tidak jarang kombinasi teknik-teknik dasar ini menghasilkan gerakan-gerakan yang fantastis dan sangat menarik perhatian penonton.

## 2. Hakikat *Jump Shot*

Salah satu jenis tembakan yang sangat perlu dikuasai pemain adalah *jump shot*. *Jump shot* merupakan tembakan yang paling sering digunakan, maka dari itu harus diberikan kepada pemain dan dilatih sesering mungkin agar penguasaan *jump shot* lebih baik dan mahir. Menurut Danny Kosasih (2008:51) ”*jump shot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan.

Tembakan dengan cara ini dasarnya sama dengan tembakan satu tangan di tempat. Yang membedakan cara kedua tembakan ini adalah adanya gerakan melompat saat melepaskan bola. Tembakan ini biasa dilakukan di daerah *medium* (dalam garis *three poin*) dan tidak jarang juga dilakukan untuk melakukan *three point shoot*. Tembakan *jump shot* ini biasanya dilakukan dengan suatu gerakan yang cepat mengikuti suatu gerak berhenti yang cepat dalam menerima bola atau akhir suatu *dribble*.

Untuk melakukan tembakan dengan baik seorang pemain juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik, hal ini sesuai yang disampaikan Fardi dalam penelitian Yenes (2009:16) yaitu, kondisi yang dibutuhkan untuk melakukan tembakan diantaranya adalah 1) kekuatan otot lengan untuk melakukan tembakan yang kuat dan tepat serta kekuatan otot kaki untuk menambah koordinasi gerakan, 2) koordinasi mata tangan dibutuhkan untuk mengarahkan bola ke dalam keranjang, 3) dengan tahan dibutuhkan untuk melakukan intensitas gerakan tanpa rasa lelah, 4) kecepatan reaksi dibutuhkan untuk dapat bergerak dan merespon dengan cepat ransangan yang datang.

Fardi (1999:38) menjelaskan pelaksanaan tembakan *jump shot* sebagai berikut:

- a. Tentukan titik atau tempat untuk berhenti dan menembak.
- b. Giring bola dengan cepat kearah titik tersebut. Pertama kali giring bola dengan tangan yang paling mahir.
- c. Sesaat atau selangkah akan mendekati titik, bola ditangkap dengan kedua tangan dan dipegang di depan dada dan berhenti pada titik yang telah ditentukan dengan menekukkan kedua lutut.
- d. Pada posisi ini melompatlah ke atas (tidak ke depan) dengan menolakkan kedua kaki secara serentak dengan kuat.
- e. Lepaskan bola pada saat titik tertinggi dalam lompatan dengan gerakan yang cepat dari pergelangan dan jari tangan.
- f. Mendaratlah pada titik tempat melompat dengan keseimbangan yang baik, yaitu dengan cara mendekatkan kedua kaki yang dibuka selebar bahu dan kedua lutut agak ditekukan. Pada posisi ini

pemain akan cepat menerima bola pantul dari papan atau bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi di lapangan.

### 3. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai

Menurut Arsil (1999) daya ledak merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya. Berdasarkan teori di atas maka dapat dipahami bahwa daya ledak merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat dibutuhkan hampir di semua cabang olahraga, salah satunya untuk melakukan teknik-teknik dasar bolabasket sangat membutuhkan daya ledak.

Menurut Corbin dalam Arsil (1999), *power* atau daya ledak adalah kemampuan untuk menampilkan / mengeluarkan kekuatan secara eksplosif atau dengan cepat. Menurut Bompa dalam Syahara (2004) *explosive power* merupakan kombinasi antara kekuatan dengan kecepatan untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi otot yang tinggi.

Untuk menghasilkan dorongan atau tolakan cepat dan kuat untuk melompat ke atas diperlukan daya ledak otot tungkai. Apabila pemain memiliki daya ledak otot tungkai yang baik maka hasil lompatannya akan semakin tinggi. Lompatan yang tinggi akan mempermudah pemain melakukan *jump shot* dan menghindari dari handangan (*blocking*) lawan. Dengan demikian bisa disimpulkan daya ledak otot tungkai memiliki kontribusi terhadap kemampuan *jump shot*. Daya ledak otot tungkai berperan untuk menghasilkan lompatan yang baik saat melakukan *jump shot*.

## **B. METODOLOGI PENELITIAN**

Metode pada dasarnya merupakan cara yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan. Metode diartikan sebagai studi mengenai asas-asas dasar arti penyelidikan yang seringkali melibatkan masalah-masalah tentang logika, penggolongan, dan asumsi-asumsi dasar. Metode penelitian yang digunakan, ditetapkan berdasarkan pada tujuan dan hasil penelitian yang

diharapkan. Sehingga untuk mencapai tujuan tersebut perlu memilih metode penelitian yang tepat. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Penelitian korelasional adalah suatu penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan variabel-variabel yang berbeda dalam suatu populasi dan bertujuan untuk mengetahui berapa besar hubungan variabel bebas (daya ledak otot tungkai) terhadap variabel terikat (*jump shot* bolabasket), melalui koefisien determinasi.

Menurut Sugiyono (2010:61) “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya”.dari keterangan tersebut maka atlet terdaftar yang mengikuti latihan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 13 Palembang adalah sebanyak 20 Orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling insidental* yaitu teknik pengambilan sampel yang tersedia sebatas yang ditemukan oleh peneliti atau begitu anggota populasi ditemukan, anggota populasi itulah yang diambil sebagai sampel (Winarno, 2011:88). Dari teori tersebut maka dalam penelitian ini diambil sebanyak 20 Pemain sebagai sampel karena 20 pemain ini merupakan keseluruhan populasi yang aktif dan ikut latihan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 13 Palembang.

Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat “deskriptif” studi korelasi dengan teknik regresi yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya sumbangan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shot*.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistik deskriptif, maupun inferensial untuk pengujian hipotesis penelitian. Berdasarkan jenis data terdapat 2 jenis data yang diperlukan dalam penelitian ini antara lain, data primer yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti dari sumbernya yaitu dengan melakukan tes data daya ledak otot tungkai dan kemampuan *jump shot*, dan data sekunder yaitu data yang diperoleh dari SMA Negeri 13 Palembang. Sedangkan sumber datanya didapatkan melalui siswa SMA Negeri 13 Palembang yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket sekaligus sebagai sampel. Berdasarkan pada hipotesis yang diajukan, dilakukan analisis

data dengan hipotesis sederhana (*korelasi product moment*). Sebelum dilakukan uji hipotesis dilakukan persyaratan analisis yaitu meliputi uji normalitas (*Liliefors*) dan uji homogenitas dengan uji *Barlet*.

Analisa korelasi yang digunakan untuk membuktikan hipotesis yang diajukan adalah rumus *korelasi product moment* oleh Paerson (Sudjana, 1992: 382) dengan rumus:

$$r_{XY} = \frac{n \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{ (N \cdot \sum X^2) - (\sum X)^2 \} \{ (N \cdot \sum Y^2) - (\sum Y)^2 \}}}$$

Keterangan:

$r_{XY}$	=	koefisien korelasi antara X dan Y
$\sum X$	=	jumlah data
$\sum Y$	=	jumlah data Y
$\sum X^2$	=	jumlah data $X^2$
$\sum Y^2$	=	jumlah data $Y^2$
N	=	jumlah data
r	=	korelasi

Uji signifikan korelasi, untuk mengetahui apakah data yang telah dihitung melalui koefisien itu signifikan atau tidak, maka perlu dilakukan uji signifikan korelasi dengan menggunakan rumus:

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Dengan kriteria sebagai berikut:

$$-t(1-1/2\alpha) < t < t(1-1/\alpha)$$

Menghitung besarnya kontribusi melalui indeks deskriminasi yaitu;  $r^2 \times 100\%$  data ini diolah dianalisis dengan program *excel* dan *SPSS (Statistical Parcel Social Sciences)*.

### C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari hasil analisis daya ledak otot tungkai ( $X_1$ ) memberikan kontribusi terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket SMA Negeri 13 Palembang, ini dibuktikan dengan  $r_{hitung} X_1 = 0,76$ . Pada proses perhitungan diatas dapat dilihat tingkat sumbangan daya ledak otot tungkai( $X_1$ ) sebesar 57,76% .Berdasarkan hasil analisa data terlihat daya ledak otot tungkai

memberikan kontribusi yang berarti, dapat dilihat dari  $t_{hitung}X_1 = 5,03 > t_{tabel} = 1,73$ .

*Jump shot* merupakan tembakan yang memerlukan unsur lompatan, sesuai dengan pendapat Dany Kosasih (2008:51) ”*Jump shot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan. Ada yang perlu diperhatikan saat melakukan *jump shot*, yakni pemian harus mulai dari lantai (*quick stance*) lalu melompat dan menjaga *verticality*”. Dapat dikatakan *jump shot* memerlukan lompatan yang baik.

Untuk menghasilkan lompatan yang baik dan menjaga *verticality* maka diperlukan daya ledak otot tungkai yang baik pula. Hal ini senada dengan pendapat Arsil (1999) ” daya ledak merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya”.

Ini menegaskan bahwa kemampuan *jump shot* tidak lepas dari pengaruh daya ledak otot tungkai. Berdasarkan pengertian daya ledak otot tungkai itu sendiri merupakan kemampuan otot tungkai untuk menampilkan kekuatan yang besar dalam waktu yang sangat cepat sehingga otot berkontraksi dengan kuat atau eksplosif.

Hanya dengan sedikit gerakan, tungkai dapat menghasilkan lompatan, karena otot tungkai memiliki daya ledak sehingga dapat melakukan gerakan dengan cepat dan kuat. Jika atlet bolabasket SMA Negeri 13 Palembang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik saat melakukan *jump shot* maka akan menghasilkan lompatan yang baik pula.

#### **D. SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut bahwa daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket SMA Negeri 13 Palembang dengan didapatnya  $t_{hitung}X_1 = 5,03 > t_{tabel} = 1,73$ .



Berdasarkan perhitungan kontribusi =  $r^2 \times 100\%$  di dapat kontribusi daya ledak otot tungkai sebesar 57,76% dan selebihnya di tentukan oleh faktor lain.

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan *jump shot* bolabasket, di antaranya:

1. Para pendidik dan khususnya pelatih disarankan untuk tidak mengabaikan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan dalam meningkatkan kemampuan *jump shot*, karena *jump shot* menentukan prestasi seorang atlet bolabasket dan juga menentukan prestasi satu team bolabasket.
2. Untuk para atlet, agar dapat meningkatkan kemampuan *jump shot* perlu adanya latihan khusus untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai para atlet bolabasket.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Dinata, Marta. 2008. *Bola Basket (Konsep dan Teknik Bermain Bola Basket)*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Fardi, Adnan. (1999). *Bola Basket Dasar*. Padang: FIK UNP.
- FIBA. (2008). *Peraturan Resmi Bola Basket 2008*. Beijing: FIBA Central Board
- Kosasih, Danny.(2008). *Fundamental Basketball – First Step To Win*. Semarang: Karangturi Media.
- Sudjana. 1992. *Metode Statistic*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2010. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Penerbit CV Alfabetha
- Syahara, Sayuti 2004. *Kemampuan Biomotorik dan Metodologi Pengembangannya*. Padang: FIK UNP.
- Winarno. 2011. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Media Cakrawala Utama Press.
- Yenes, Ronni. (2008). *Hubungan Vertical Jump Dengan Kemampuan Jump shot Pada Atlet Bola Basket Club Andromeda Padang*. Padang: FIK UNP