

KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELENTURAN PEGELANGAN  
TANGAN TERHADAP HASIL *JUMP-SHOOT* PADA PERMAINAN BOLA BASKET  
ATLET CLUB BINAMUDA KOTA PEKANBARU

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Strata Satu (S1)  
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Islam Riau*



OLEH

HEGI ANGGIH SAHPUTRA  
NPM. 126610438

Pembimbing Utama

Drs. Zulraffi, M.Pd  
NIDN. 1026116301

Pembimbing Pendamping

Mimi Yulianti, M.Pd  
NIDN. 1026078901

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2019

## ABSTRAK

**Hegi Anggih Sahputra. 2019. Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelenturan Pegelangan Tangan Terhadap Hasil *Jump-Shoot* Pada Permainan Bola Basket Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru.**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot tungkai dan kelenturan pegelangan tangan terhadap hasil *jump-shoot* pada permainan bola basket atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah korelasi. Populasi dari penelitian ini adalah Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel yang peneliti lakukan adalah *total sampling* yaitu seluruh populasi dijadikan sampel, dengan demikian maka sampel penelitian ini adalah 15 orang. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji r. Terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai dan kelenturan pegelangan tangan terhadap hasil *jump-shoot* pada permainan bola basket Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru dengan nilai  $r_{hitung} = 0,694 > r_{tabel} = 0,514$  pada kategori kuat atau dengan nilai kontribusi sebesar 48,16%

**Kata kunci:** Kekuatan Otot Tungkai, Kelenturan Pegelangan Tangan, Hasil *Jump-Shoot*

## ABSTRACT

**Hegi Anggih Sahputra. 2019. Contributions of Leg Muscle Strength and Flexibility of Hand Wrists to Jump-Shoot Results in Binamuda Club Basketball Games Kota Pekanbaru.**

The purpose of this study was to determine the contribution of leg muscle strength and flexibility of the hand to the jump-shoot results in the Binamuda Club basketball game Kota Pekanbaru. This type of research is correlation. The population of this study was Binamuda Club Athlete Kota Pekanbaru, which numbered 15 people. The sampling technique that the researcher did was total sampling, that is, the entire population was sampled, thus the sample of this study was 15 people. The data analysis technique used was the r test. There is a contribution of limb muscle strength and flexibility of the hand to the jump-shoot results in Binamuda Club basketball game Kota Pekanbaru with a value of  $r_{count} = 0.694 > r_{tabel} = 0,514$  on strength of category or with a contribution value of 48.16%.

**Keywords: Leg Muscle Strength, Hand Flexibility, Jump-shoot Results**

### BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Hegi Anggih Sahputra  
NPM : 126610438  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Pembimbing Utama : Drs. Zulraflı, M.Pd  
Judul Skripsi : Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelenturan Pegelangan Tangan Terhadap Hasil *Jump-Shoot* Pada Permainan Bola Basket Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
08-09-2016	Pengajuan judul penelitian	
19-09-2016	Acc judul penelitian	
14-10-2016	Perbaiki identifikasi masalah dan instrumen penelitian	
05-04-2018	Acc proposal untuk diseminarkan	
25-04-2018	Ujian seminar proposal	
26-02-2019	Lihat video, ulang data kelenturan pergelangan tangan	
14-03-2019	Perbaiki deskripsi data	
22-03-2019	Perbaiki analisa data dan pembahasan	
28-03-2019	Perbaiki kerapian lampiran dan lengkapi berita acara bimbingan	
11-04-2019	Acc skripsi untuk diuji	

Pekanbaru, April 2019  
Wakil Dekan FKIP UIR



**Dr. Sri Annah, S.Pd., M.Si**  
NIP. 19701007 199803 2 002  
NIDN. 0007107005

**BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI**

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Hegi Anggih Sahputra  
 NPM : 126610438  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
 Pembimbing Pendamping : Mimi Yulianti, S.Pd., M.Pd  
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
 Judul Skripsi : Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelenturan Pegelangan Tangan Terhadap Hasil *Jump-shoot* Pada Permainan Bola Basket Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
08-09-2016	Pengajuan judul penelitian	21
19-09-2016	Acc judul penelitian	21
23-10-2016	Perbaiki kerangka pemikiran	21
05-04-2018	Acc proposal untuk diseminarkan	21
25-04-2018	Ujian seminar proposal	21
27-03-2019	Lihat video, ulang data kelenturan pergelangan tangan	21
25-03-2019	Perbaiki grafik	21
02-04-2019	Perbaiki tabel distribusi frekuensi	21
15-04-2019	Perbaiki abstrak pembahasan, kesimpulan dan lampiran	21
16-04-2019	Acc skripsi untuk diuji	21



Pekanbaru, April 2019  
 Wakil Dekan FKIP UIR

**Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si**  
 NIP. 19701007 199803 2 002  
 NIDN. 0007107005

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :


Nama : Hegi Anggih Sahputra  
NPM : 126610438  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelenturan Pegelangan Tangan Terhadap Hasil *Jump-shoot* Pada Permainan Bola Basket Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan di bimbing oleh Dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, Februari 2019

  
Hegi Anggih Sahputra  
NPM. 126610438

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Kelenturan Pegelangan Tangan Terhadap Hasil *Jump-Shoot* Pada Permainan Bola Basket Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru”**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang penulis miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan dimasa yang akan datang. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi yaitu :

1. Drs. Zulraflia, M.Pd sebagai Pembimbing Utama yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta pembimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Mimi Yulianti, M.Pd selaku selaku Pembimbing Pendamping yang telah banyak memberi masukan dan saran dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
3. Drs. Daharis, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

4. Ibu Merlina Sari, M.Pd sebagai Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam Riau.
5. Bapak/ Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.
6. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
7. Staf tata usaha Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
8. Kedua orang tua yang terus memberikan do'a yang tulus dan semangat sehingga penulis selalu berada dalam lindungannya.
9. Teman-teman di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini.

Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin.

Pekanbaru, April 2019

Penulis



## DAFTAR ISI

### Halaman

<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>SURAT KETERANGAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI</b> .....	vi
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II. KAJIAN TEORI</b> .....	7
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat Kekuatan Otot Tungkai .....	7
a. Pengertian Kekuatan.....	7
b. Batasan Otot Tungkai.....	9
2. Hakikat Kelenturan Pergelangan Tangan .....	10
a. Pengertian Kelenturan .....	10
3. Hakikat <i>Jump-Shoot</i> .....	12
a. Pengertian <i>Jump-Shoot</i> .....	12
b. Teknik <i>Jump-Shoot</i> .....	16
B. Kerangka Pemikiran.....	18
C. Hipotesis .....	19
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	20

A. Jenis Penelitian.....	20
B. Populasi dan Sampel .....	20
C. Defenisi Operasional .....	21
D. Pengembangan Instrumen .....	22
E. Teknik Pengumpulan Data.....	25
F. Teknik Analisa Data .....	26
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>28</b>
A. Deskripsi Data.....	28
B. Analisa Data.....	33
C. Pembahasan.....	35
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>38</b>
A. Kesimpulan .....	38
B. Saran .....	39
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>40</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
1. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai ( $X_1$ ) Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru .....	29
2. Distribusi Frekuensi Kelenturan Pegelangan Tangan ( $X_2$ ) Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru .....	31
3. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Jump-Shoot</i> (Y) Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru .....	32

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

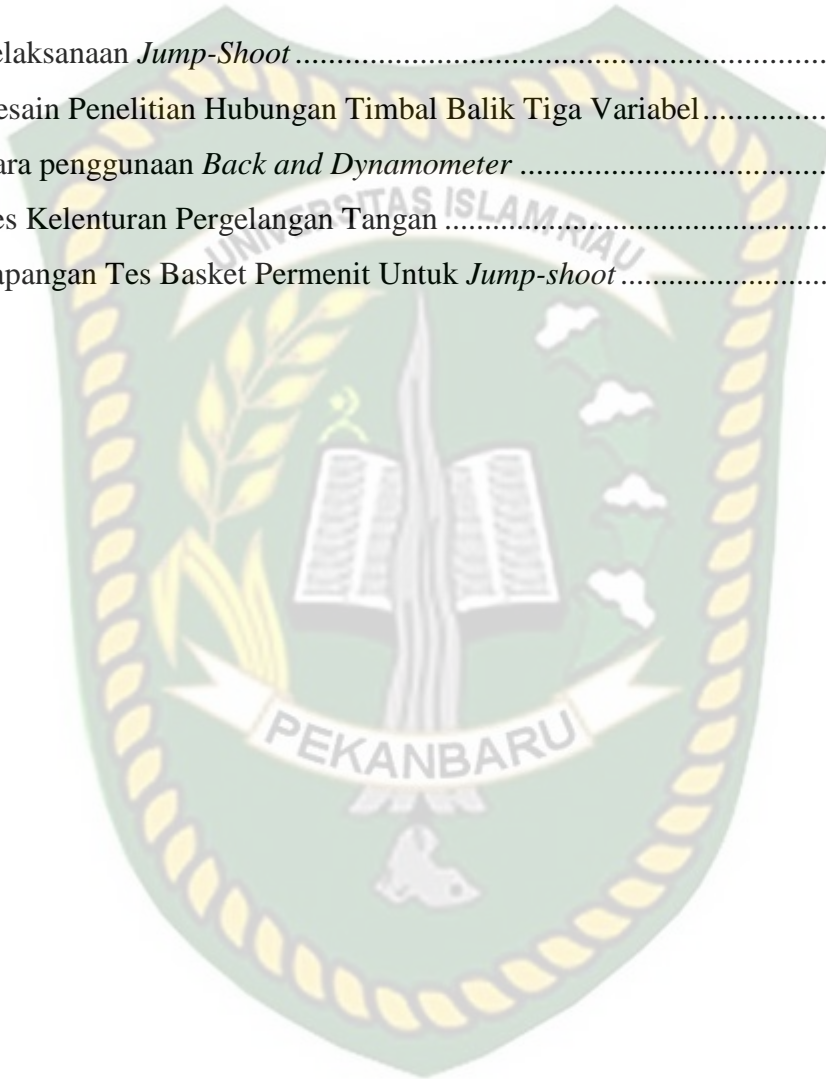


## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
1. Pelaksanaan <i>Jump-Shoot</i> .....	17
2. Desain Penelitian Hubungan Timbal Balik Tiga Variabel.....	20
3. Cara penggunaan <i>Back and Dynamometer</i> .....	22
4. Tes Kelenturan Pergelangan Tangan .....	23
5. Lapangan Tes Basket Permenit Untuk <i>Jump-shoot</i> .....	25

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau



## DAFTAR GRAFIK

	<b>Halaman</b>
1. Histogram Sebaran Data Kekuatan Otot Tungkai ( $X_1$ ) Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru.....	30
2. Histogram Frekuensi Data Kelenturan Pegelangan Tangan ( $X_2$ ) Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru.....	31
3. Histogram Frekuensi Skor Variabel Y Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru.....	33

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau



## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
1. Tabel Data Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru.....	42
2. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru .....	43
3. Tabel Data Hasil Tes Kelenturan Pegelangan Tangan Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru.....	44
4. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kelenturan Pegelangan Tangan Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru .....	45
5. Tabel Data Hasil Tes Hasil <i>Jump-Shoot</i> Pada Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru .....	46
6. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Hasil <i>Jump-Shoot</i> Pada Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru .....	47
7. Korelasi X1 (Kekuatan Otot Tungkai) ke Y (Hasil <i>Jump-Shoot</i> ).....	48
8. Korelasi X2 (Kelenturan Pegelangan Tangan) ke Y (Hasil <i>Jump-Shoot</i> ) .....	50
9. Korelasi X1 (Kekuatan Otot Tungkai) ke X2 (Kelenturan Pegelangan Tangan).....	52
10. Korelasi X1, X2 ke Y.....	54
11. R tabel .....	57
12. F tabel.....	58
13. Dokumentasi Penelitian .....	59

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Hakekat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Olahraga merupakan salah satu jenis aktifitas fisik yang direncanakan dan diberi struktur dengan gerakan tubuh berulang-ulang untuk memperoleh berbagai aspek kebugaran. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif.

Pembinaan-pembinaan olahraga prestasi terus dilakukan pada jenjang pendidikan nonformal. Pemerintah memasukkan tentang pembinaan olahraga prestasi kedalam undang-undang keolahragaan. Pada Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pada pasal 1 ayat 13 yang berbunyi “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 keolahragaan”.

Berdasarkan undang-undang diatas dapat disimpulkan bahwa dalam pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pemerintah menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi

tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global dalam sistem keolahragaan nasional.

Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan rasa solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan alat pemersatu. Dalam olahraga beregu, manusia akan terdorong untuk saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Salah satunya adalah olahraga bolabasket.

Basket merupakan cabang olahraga permainan yang paling populer di dunia. Basket mampu menembus berbagai kalangan masyarakat yang memiliki batas etnis, budaya, dan agama. Oleh karenanya basket telah menjadi bagian nyata di masyarakat. Basket diartikan dengan permainan bola yang dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri atas lima orang, yang berusaha mengumpulkan angka dengan memasukkan bola ke dalam basket. Kerjasama antar pemain dalam permainan basket sangat membutuhkan kekompakan dan saling mengimbangi satu sama lain. Setiap pemain harus mengeluarkan semua kemampuan yang dimiliki agar dapat menampilkan suatu performa yang baik dalam pertandingan.

Permainan bola basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur dan menyehatkan. Dalam permainan bola basket kemampuan dasar bermain bola basket terdiri dari kemampuan melakukan *passing*, menggiring bola basket, dan *jump-shoot* ke dalam keranjang. Dari ketiga kemampuan dasar tersebut, keterampilan *jump-shoot* haruslah dimiliki oleh pemain basket agar didapatkan permainan yang baik dan juga menghasilkan prestasi.



Teknik *jump-shoot* dapat dilakukan dengan cara memposisikan bola dengan kokoh diantara kedua tangan, melompat dengan kuat dengan kedua kaki sebagai tumpuan, saat melayang kedua lengan mengarahkan bola ke ring dan papan pantul, sehingga bola dipegang pada posisi yang tinggi, kemudian pindahkan bola dengan lembut dari kedua tangan ke telapak jari tangan dengan tujuan memasukkan bola ke dalam jaring menggunakan teknik *following throw*. Untuk mendukung keterampilan *jump-shoot* yang dimiliki oleh atlet maka kekuatan otot tungkai dan kelenturan pergelangan tangan atlet juga harus baik sewaktu melakukan *jump-shoot* bola basket.

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan diketahui bahwa atlet masih kurang menguasai teknik *jump-shoot*. Hal tersebut terlihat ketika atlet melakukan latihan *jump-shoot* hanya bisa memasukkan bola ke ring lawan sekitar 40 persen saja ini terlihat dari 10 kesempatan *jump-shoot* hanya ada 4 bola yang masuk ke dalam ring basket, dan jika terjadi seperti ini terus akan berakibat pada prestasi Club menjadi buruk. Selain itu atlet juga sering salah memperhitungkan sudut lemparan bola pada ring basket sehingga bola lebih sering hanya melewati atas ring basket lawan. Kemudian dari segi kondisi fisik seperti kekuatan otot tungkai atlet masih belum maksimal karena sewaktu atlet melakukan *jump shoot* hasil lompatannya masih kurang tinggi. Kelenturan pergelangan tangan atlet masih kurang baik, terlihat dari kakunya gerakan *following throw* sewaktu atlet melakukan *jump shoot*.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul: “Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan

Kelenturan Pegelangan Tangan Terhadap Hasil *Jump-shoot* Pada Permainan Bola Basket Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Atlet masih kurang menguasai teknik *jump-shoot*, terlihat dari 10 kesempatan *jump-shoot* hanya ada 4 bola yang masuk ke dalam ring basket.
2. Atlet juga sering salah memperhitungkan sudut lemparan bola pada ring basket sehingga bola lebih sering hanya melewati atas ring basket lawan
3. Kekuatan otot tungkai atlet masih belum maksimal karena sewaktu atlet melakukan *jump shoot* hasil lompatannya masih kurang tinggi.
4. Kelenturan pergelangan tangan atlet masih kurang baik, terlihat dari kakunya gerakan *following throw* sewaktu atlet melakukan *jump shoot*.

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya ruang lingkup permasalahan, maka peneliti perlu memberikan batasan penelitian yaitu pada kontribusi kekuatan otot tungkai dan kelenturan pegelangan tangan terhadap hasil *jump-shoot* pada permainan bola basket Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru.

## **D. Perumusan Masalah**

Bertolak dari pembatasan masalah, maka peneliti dapat merumuskan masalahnya yaitu:

1. Apakah terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap hasil *jump-shoot* pada permainan bola basket Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru?.

2. Apakah terdapat kontribusi kelenturan pegelangan tangan terhadap hasil *jump-shoot* pada permainan bola basket Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru?.
3. Apakah terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai dan kelenturan pegelangan tangan terhadap hasil *jump-shoot* pada permainan bola basket Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru?.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap hasil *jump-shoot* pada Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru.
2. Kontribusi kelenturan pergelangan tangan terhadap hasil *jump-shoot* pada Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru.
3. Kontribusi kekuatan otot tungkai dan kelenturan pegelangan tangan terhadap hasil *jump-shoot* pada permainan bola basket Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi atlet dapat menambah pengetahuan dan kemampuan dalam melakukan teknik *jump-shoot* bola basket.
2. Bagi pelatih, diharapkan dengan penelitian ini dapat membantu pelatih dalam memberikan latihan yang harus diterapkan kepada atlet tentang teknik *jump-shoot*.

3. Bagi club dapat meningkatkan prestasi atlet khususnya dalam cabang olahraga bola basket.
4. Bagi Fakultas, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan di perpustakaan guna menambah pengetahuan mahaatlet lainnya.
5. Bagi peneliti sebagai persyaratan memperoleh gelar Strata 1 (satu) pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Landasan Teori

##### 1. Hakikat Kekuatan Otot Tungkai

###### a. Pengertian Kekuatan

Kekuatan otot merupakan bagian dalam menggunakan daya sebagaimana dalam kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot menggerakkan (*force*) untuk melawan sebuah tahanan. Harsono (2001:24) Mengemukakan kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan dengan suatu tahanan.

Kekuatan adalah kemampuan mempergunakan otot dalam menerima beban sewaktu kerja pada waktu tertentu. Menurut Irawadi (2011:48) menjelaskan bahwa kekuatan (*strenght*) diartikan sebagai kemampuan otot dalam menggunakan gaya dalam bentuk mengangkat atau menahan suatu beban. Kekuatan sebagai kemampuan otot dan saraf dalam mengatasi beban internal dan eksternal.

Kemudian Irawadi (2011:48) mengatakan bahwa kekuatan dibedakan atas beberapa jenis berdasarkan bentuk dan waktu pelaksanaan unjuk kerja dilakukan. jenis-jenis tersebut adalah sebagai berikut (1) kekuatan umum, (2) kekuatan khusus, (3) kekuatan maksimum, (4) kekuatan mutlak, (5) kekuatan nisbi, (6) kekuatan kecepatan (daya ledak), (7) kekuatan daya tahan (daya tahan otot).

Menurut Sulistyanto (2013:3) kekuatan otot adalah kemampuan seseorang untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan secara teknis pengerahan maksimal itu disebut satu kali repetisi maksimum (1 RM).

Kekuatan umumnya adalah kekuatan sistem otot secara keseluruhan. Kekuatan ini mendasari bagi latihan kekuatan atlet secara menyeluruh, oleh karena itu harus dikembangkan semaksimal mungkin. Kekuatan otot khusus, merupakan kekuatan otot tertentu yang berkaitan dengan suatu cabang olahraga. Kekuatan otot maksimum, adalah daya tahan yang dapat ditampilkan oleh saraf otot selama kontraksi *volunter* (secara sadar) yang maksimal, ini ditunjukkan oleh beban terberat yang dapat diangkat dalam satu kali usaha.

Kemudian Ismaryati (2008:111) mengatakan bahwa kekuatan didefinisikan sebagai kemampuan persyarafan otot untuk mengatasi suatu perlawanan/hambatan dari luar dan dalam. Kalau ditinjau dari bentuk kontraksi otot yang terjadi maka kekuatan dapat dibedakan atas (Ismaryati, 2008:111):

- a. Kekuatan *isotonic* (dinamis)  
Merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban dimana otot berkontraksi secara *isotonic* (dinamis). Pada kontraksi *isotonic* ini terjadi perubahan panjang otot, tetapi tegangannya tetap sama misalnya latihan kekuatan otot bicep tungkai atas.
- b. Kekuatan *isometric* (statis)  
Adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban/tahanan dimana otot berkontraksi secara *isometric* (statis).
- c. Kekuatan *auxotonik*  
Merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban/tahanan dimana otot berkontraksi secara *auxotonik*. Pada kontraksi ini tidak hanya panjang otot yang mengalami perubahan, tapi juga tegangannya.

Berdasarkan teori di atas bahwa kekuatan adalah kemampuan untuk menahan hambatan baik dari luar maupun dari dalam tubuh sendiri. Kekuatan ini

didapat dari hasil kontraksi otot yang sewaktu menahan beban tersebut, baik berupa *isotonic* (dinamis), *isometric* (statis) ataupun *auxotonik*.

#### **b. Batasan Otot Tungkai**

Tubuh kita dibungkus oleh jaringan-jaringan otot atau gumpalan daging. Jaringan-jaringan otot tersebut berfungsi sebagai penggerak tubuh dalam melakukan gerakan. Otot yang banyak menentukan kekuatan yang dimiliki oleh seseorang, semakin banyak massa ototnya maka kekuatan yang dimilikinya juga akan semakin banyak.

Dalam Depdikbud (2002:1226) menyatakan bahwa “otot merupakan jaringan kenyal di tubuh manusia dan hewan yang berfungsi menggerakkan organ tubuh. Sedangkan tungkai adalah kaki atau seluruh kaki dari pangkal paha ke bawah. Jadi otot tungkai adalah jaringan kenyal yang ada pada kaki atau dapat dikatakan daging pada bagian kaki keseluruhan”.

Otot adalah sebuah jaringan konektif dalam tubuh yang tugas utamanya kontraksi. Kontraksi otot digunakan untuk memindahkan bagian-bagian tubuh & substansi dalam tubuh. Santosa dkk (2012:193) menyebutkan bahwa memahami fungsi otot adalah memahami dinamika perubahan *intraselular* otot. Oleh karena itu perlu lebih dahulu dibahas anatomi dan fisiologi *molecular* otot, agar perubahan-perubahan yang terjadi di dalam sel-sel otot yang menjalani pelatihan dapat lebih mudah dipahami.

Kemudian Santosa dkk (2012:193) menjelaskan bahwa secara mikroskopis otot rangka terdiri dari satuan-satuan serabut otot. Satu serabut otot, adalah satu

sel otot, panjangnya dapat beberapa cm. Satu sel otot mempunyai banyak inti sel yang biasanya terletak dibagian periferi dekat kepada membran sel.

Otot adalah alat gerak aktif, karena otot dapat menggerakkan bagian-bagian tubuh yang lain. Tungkai dengan kata lain adalah keseluruhan kaki dari pangkal paha sampai kelopak kaki yang dibagi menjadi dua bagian yaitu bagian atas dari pangkal paha sampai seluruh lutut, sedangkan bagian bawah dari lutut dan bagian kaki ke bawah.

Berdasarkan uraian di atas, diketahui bahwa otot tungkai terdiri dari otot tungkai atas, dan otot tungkai bawah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa otot tungkai adalah bagian keseluruhan kaki yang terdiri dari berbagai susunan otot yang saling berkaitan untuk memungkinkan melakukan suatu gerak.

## **2. Hakikat Kelenturan Pergelangan Tangan**

### **a. Pengertian Kelenturan**

Kelenturan sebagai salah satu komponen kebugaran jasmani, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Menurut Davis dalam Ismaryati (2006:101) mengatakan bahwa kelenturan seseorang dipengaruhi oleh tipe persendian, panjang istirahat otot, panjang istirahat ligamen dan kapsul sendi, bentuk tubuh, temperatur otot, jenis kelamin, usia, ketahanan kulit, dan bentuk tulang.

Selanjutnya dalam Irawadi (2011:71) menyebutkan bahwa kelenturan (*flexibility*) adalah kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Seseorang dikatakan lentur apabila ia mampu membungkuk dengan



maksimal (mampu mencium lututnya), mampu duduk dengan kedua kaki terbuka, atau mampu melentik dengan sempurna sehingga kepalanya mendekati tumitnya, atau ia mampu meliukkan badannya ke kiri atau ke kanan secara maksimal. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelenturan diantaranya adalah bentuk, jenis, dan struktur sendi, tingkat elastisitas persendian, usia, jenis kelamin, suhu, kekuatan otot, kelelahan dan keadaan emosional.

Dalam Ismaryati (2006:101) mengatakan bahwa terdapat dua macam kelenturan, yaitu kelenturan dinamis (aktif), dan kelenturan statis (pasif). Kelenturan dinamis adalah kemampuan menggunakan persendian dan otot secara terus menerus dalam ruang gerak yang penuh dengan cepat, dan tanpa tahanan gerakan. Misalnya menendang bola tanpa tahanan atau beban pada otot-otot hamstring dan sendi panggul. Kelenturan ini sangat sulit diukur. Kelenturan statis adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerak dalam ruang yang besar, misalnya gerakan *split*. Jadi dalam kelenturan statis yang diukur adalah besarnya ruang gerak.

Selanjutnya Ismaryati (2006:101) mengatakan bahwa kelenturan dibutuhkan oleh banyak cabang olahraga, namun demikian terdapat perbedaan kebutuhan kelenturan untuk setiap keberhasilan penampilannya. Misalnya, cabang olahraga senam, beberapa nomor atletik, renang, selam, dan gulat membutuhkan tingkat kelenturan yang tertinggi. Sementara itu sepakbola, basket, baseball hanya membutuhkan kelenturan dengan tingkat normal.

Kemudian Ismaryati (2006:101) juga menambahkan bahwa terdapat dua macam tes kelenturan, yaitu kelenturan relatif (*relative flexibility*) dan kelenturan

mutlak (*absolut flexibility*). Tes kelentukan relatif dirancang tidak hanya untuk mengukur keluasan gerak tertentu tetapi juga panjang dan lebar bagian tubuh yang mempengaruhinya. Tes kelentukan mutlak hanya mengukur kelentukan satu gerakan yang dibutuhkan oleh suatu tujuan penampilan.

Dalam olahraga, kalau kita bicara mengenai kelentukan atau fleksibilitas kita biasanya mengacu kepada ruang gerak tubuh atau sendi sendi tubuh. Lentuk tidaknya seseorang ditentukan oleh luas sempitnya ruang gerak sendi-sendinya. Jadi fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon, dan ligamen. Dengan demikian orang yang fleksibel adalah orang yang mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan yang mempunyai otot-otot yang elastis. Orang yang otot-ototnya kaku, tidak elastis, biasanya terbatas ruang gerak sendi-sendinya. Jadi faktor utama yang membantu menentukan fleksibilitas adalah elastisitas otot.

### **3. Hakikat *Jump-shoot***

#### **a. Pengertian *Jump-shoot***

Bola basket merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang saling memasukkan bola ke keranjang lawan dengan menggunakan tangan. Dalam Depdikbud (2002:111) dijelaskan bahwa basket diartikan dengan permainan bola yang dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri atas lima orang, yang berusaha mengumpulkan angka dengan memasukkan bola ke dalam basket. Sedangkan basket itu sendiri diartikan sebagai lingkaran berjaring yang dipasang pada ketinggian tiga meter pada papan sebagai tempat memasukkan bola pada

permainan bolabasket.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bolabasket merupakan olahraga berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Dalam bermain bola basket terdapat teknik menembakkan bola ke keranjang dengan sebutan *jump-shoot*.

Menurut Oliver (2004:18) menjelaskan bahwa *jump-shoot* sering digunakan ketika seorang pemain penyerang yang berada di dekat ring basket menerima sebuah umpan, merebut bola dari *rebound*, atau melakukan *jump-stop*, setelah melakukan *dribble drive* ke arah ring basket.

Kemudian Hermawan (2016:1) *Jump shoot* adalah jenis *shooting* yang paling sering digunakan untuk mencetak angka. *Jump shot* bisa digunakan di daerah dua angka maupun di daerah tiga angka. Akan tetapi mayoritas poin sering didapatkan dengan jump shoot 2 poin, karena jarak yang relatif dekat dengan ring dan mempunyai peluang masuk lebih tinggi.

Menembak atau *shooting* dengan *jump-shoot* adalah unsur yang menentukan kemenangan dalam pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke keranjang. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk menembak. Setiap serangan selalu berubah dapat berakhir dengan tembakan.

Menurut Danny (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 pemain harus mulai dari lantai (*quick stance*) lalu melompat dan menjada *verticality*.

Keterampilan *jump shot* ini perlu dilatih secara terus menerus karena *shooting jump shot* merupakan suatu keterampilan yang sangat penting. Latihan *shooting* harus meliputi semua jenis tipe tembakan dari posisi yang berbeda dan dalam pola yang pemain sukai namun yang paling bagus kesempatannya adalah *jump shot*.

Menurut Khoeron (2017:49) jenis tembakan (*jump shot*) menjadi salah satu teknik yang dapat menyulitkan tim lawan, pasalnya, posisi bola berada di atas udara setelah pemain melompat tinggi.

Dari keterangan di atas dapat diketahui bahwa teknik ini merupakan ancaman bagi pemain bertahan karena lompatan yang dihasilkan akan menciptakan besarnya jarak bola terhadap jangkauan musuh atau *defender* sehingga semakin mengurangi resiko tembakan terkena *block* atau hadangan dari pemain bertahan. *Jump shoot* merupakan salah satu bagian dari teknik dasar yang penting untuk dikuasai.

Menurut Amber (2013:38) setelah menerima bola, bahu si pemain hendaknya langsung menghadap ke keranjang dengan lutut sedikit ditekuk. Kaki diusahakan sejajar dan mata tetap memandang ke keranjang sambil memperhatikan letak lubangnya. Begitu tembakan dimulai, kaki direntangkan dan bola dipindahkan ke posisi di depan dan di atas kepala. Tangan yang memasukkan bola harus terletak di belakang bola dengan tangan yang lain mengarahkan dari samping. Siku dari tangan yang memegang bola ditarik ke arah

tubuh dan dibawah bola. Dengan tubuh yang direntangkan sejauh mungkin sewaktu menembakkan bola, bola ini dilepaskan dengan gerakan dari pergelangan tangan dan jari-jari pada puncak lompatan. Tangan hendaknya terus mengikuti gerakan bola dan baru dilepaskan pada puncaknya, dengan sudut minimum  $60^{\circ}$ .

Dari penjelasan di atas dipahami bahwa gerakan *jump shot* dilakukan dengan fokus terhadap ring basket lawan sewaktu melompat tinggi dan mendorong bola dengan jari-jari tangan disaat mencapai ketinggian maksimum karena salah satu faktor yang menentukan kemenangan dalam permainan bolabasket adalah dengan jumlah tembakan yang dihasilkan selama pertandingan.

Sedangkan menurut Salim (2007:107) *jump shot* adalah tembakan yang paling umum dilakukan dalam permainan kelas tinggi. *Jump shot* dimulai dari posisi yang seimbang menghadap ke arah ring basket. Kedua lutut harus ditekuk, lalu kedua kaki selebar bahu dan bola dipegang setinggi pinggang. Dari posisi ini, melompat ke udara sambil mengangkat bola ke posisi di depan kening. Tangan yang digunakan untuk menembak harus berada di antara bola dan kening. Lakukan lompatan ketika mencapai lompatan tertinggi, luruskan lengan, dan gunakan pergelangan tangan yang kuat kemudian jari-jari beraksi menjentikkan bola ke keranjang basket. Ritme dari tembakan tersebut adalah melompat dan kemudian menembak.

Suatu tim yang sangat hebat dalam bertahan tidak dapat memenangkan suatu pertandingan apabila tidak dapat melakukan *shooting*. Semakin banyak suatu tim melakukan *shooting* salah satunya dengan *shooting jump shot*, maka semakin banyak peluang tim tersebut untuk mencetak angka, karena kebanyakan

hasil *jump shot* ini mendapatkan nilai 3 angka.

Kemudian menurut Syauckani (2014:2) *Jump shot* merupakan teknik yang cukup sulit untuk dikuasai karena selain harus menciptakan titik vertikal yang maksimal, penembak juga harus selalu menjaga keseimbangan tubuh maupun *mechanical shoot* untuk memastikan akurasi masuknya bola ke dalam keranjang.

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa *jump-shoot* merupakan salah satu cara untuk melakukan serangan dengan cara menembakkan bola ke ring basket dari jarak yang agak jauh dari jaring basket, melompat setinggi mungkin kemudian berusaha memasukkan bola ke dalam jaring basket yang jauh dari jangkauan musuh atau *defender* sehingga semakin mengurangi resiko tembakan terkena *block* atau hadangan dari pemain bertahan

#### **b. Teknik *Jump-shoot***

Bola basket termasuk jenis permainan yang kompleks gerakannya. Artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinir rapi. Menurut Rosmi (2016:5) Tembakan dalam permainan bolabasket tersebut di atas terdapat salah satu jenis tembakan yang mana sering kali digunakan oleh setiap pemain dalam pertandingan untuk membuat angka, yaitu tembakan lompat. Tembakan lompat adalah suatu gerakan tembakan dengan disertai lompatan dan kemudian pada puncak lompatan tembakan bola harus sudah dilepaskan melalui lengan, pergelangan, jari tangan, dengan seluruh tenaga, kemudian angkat bola secara serentak ke atas dengan kaki, punggung dan bahu. Dalam tembakan lompat bola harus diangkat tinggi dan menembak setelah melompat.

Dalam permainan bola basket ini ada beberapa keterampilan yang perlu

dikuasai oleh atlet yaitu *jump-shoot* merupakan keterampilan dasar yang berguna untuk melakukan tembakan bola ke ring basket. *Jump-shoot* merupakan teknik dasar yang berguna untuk mencetak skor agar mendapatkan kemenangan dalam permainan ini.

Menurut Oliver (2004:18) *jump-shoot* dapat dilakukan dengan cara:

1. Memosisikan bola dengan kokoh diantara kedua tangan
2. Melompat kuat dengan kedua kaki sebagai tumpuan
3. Saat melayang julurkan kedua lengan ke arah ring dan papan sehingga bola dipegang pada posisi yang tinggi
4. Ketika mencapai puncak lompatan, pindahkan bola dengan lembut dari kedua tangan ke telapak jari tangan yang akan digunakan untuk menembakkan bola ke dalam jaring.



Gambar 1. Pelaksanaan *Jump-shoot*  
Oliver (2004:18)

Berdasarkan kutipan di atas maka dapat diketahui bahwa pelaksanaan *jump-shoot* dapat dilakukan dengan empat langkah. Dengan *jump-shoot* pemain dapat mencari peluang yang lebih baik untuk menembak. Teknik ini merupakan teknik yang digunakan untuk menghasilkan tujuan dari permainan.

## B. Kerangka Pemikiran

*Jump-shoot* merupakan teknik yang sering digunakan ketika seorang pemain penyerang yang berada di dekat ring basket menerima sebuah umpan, merebut bola dari *rebound*, atau melakukan *jump-stop*, setelah melakukan *dribble drive* ke arah ring basket. Teknik ini merupakan teknik yang penting digunakan untuk menghasilkan tujuan permainan yakni memasukkan bola sebanyak-banyaknya untuk mendapatkan poin.

Dalam melakukan *jump-shoot* terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang menunjang seperti kekuatan otot tungkai yang berguna untuk melakukan lompatan setinggi mungkin untuk memudahkan atau menghindari pemain lain yang hendak merebut bola, serta kelenturan pergelangan tangan yang baik juga akan memudahkan pemain dalam melakukan *following throw* yang membuat bola dapat melambung membentuk kurva setengah parabola yang mengarah ke ring basket lawan.

Dari penjelasan tersebut dengan semakin baiknya kekuatan otot tungkai dan maksimalnya kelenturan pergelangan tangan atlet akan dapat memaksimalkan hasil *jump-shoot* yang dilakukan oleh atlet. Karena dengan otot tungkai yang kuat, maka lompatan yang tinggi dapat dicapai secara maksimal serta dengan pergelangan tangan yang lentur akan memudahkan atlet dalam melakukan dorongan terhadap bola dengan lembut sehingga bola dapat meluncur dengan tepat ke dalam ring basket.



### C. Hipotesis

Berdasarkan paparan di atas, maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap hasil *jump-shoot* pada Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru.
2. Terdapat kontribusi kelenturan pergelangan tangan terhadap hasil *jump-shoot* pada Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru.
3. Terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai dan kelenturan pergelangan tangan terhadap hasil *jump-shoot* pada permainan bola basket Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru.

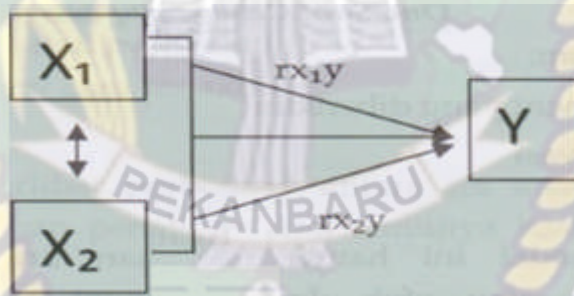


## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Rancangan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional. Rancangan penelitian korelasional menurut Kusumawati (2015:35) penelitian hubungan atau (asosiatif) dapat berupa hubungan simetris, kausal (sebab akibat). Dimana dalam penelitian ini yang menjadi variabel  $X_1$  adalah kekuatan otot tungkai, variabel  $X_2$  adalah kelenturan pergelangan tangan dan variabel  $Y$  adalah *jump-shoot*. Menurut Kusumawati (2015:35) desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. Desain Penelitian Hubungan Timbal Balik Tiga Variabel

$X_1$  = variabel bebas

$X_2$  = variabel bebas

$Y$  = variabel terikat

#### B. Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi

Menurut Sugiyono (2010:90) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik

kesimpulannya. Populasi dari penelitian ini adalah Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru yang berjumlah 15 orang.

## 2. Sampel

Menurut Sugiyono (2010:91) menyatakan bahwa sampel bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Melihat dari jumlah populasi hanya sedikit maka teknik pengambilan sampel yang peneliti lakukan adalah *total sampling* yaitu seluruh populasi dijadikan sampel, dengan demikian maka sampel penelitian ini adalah 15 orang.

## C. Defenisi Operasional

Supaya tidak terjadi penafsiran dan persepsi yang salah serta menghindari penyimpangan yang mungkin terjadi mengenai permasalahan yang dibicarakan maka perlu penjelasan dan penegasan istilah-istilah sebagai berikut:

1. Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tekanan. Tes yang akan digunakan adalah *leg dynamomter* (Widiastuti, 2017:80).
2. Kelenturan pergelangan tangan adalah kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian tangan. Tes yang akan digunakan adalah tes kelenturan pergelangan tangan (Ismaryati 2006:109).
3. *Jump-shoot* sering digunakan ketika seorang pemain penyerang yang berada di dekat ring basket menerima sebuah umpan, merebut bola dari *rebound*, atau melakukan *jump-stop*, setelah melakukan *dribble drive* ke arah ring basket. Tes yang akan digunakan untuk mengukur keterampilan basket pemain adalah tes *jump-shoot* (Syaukani, 2014:3).

#### D. Pengembangan Instrumen

##### 1. Tes Kekuatan Otot Tungkai Dengan *Leg Dynamometer* (Widiastuti, 2017:80):

Tujuan : mengukur kekuatan otot tungkai.

Alat : *Back and Leg Dynamometer*.

Petugas : (1) Pemandu tes dan (2) Pencatat skor.

Pelaksanaan :

Peserta tes berdiri di atas *back and dynamometer*. Tali rantai pada alat diatu sesuai dengan posisi setengah jongkok dengan punggung tetap tegak lurus. Kedua lutut bengkok dan rantai diletakkan di antara kedua tungkai, tangan memegang alat lurus ke bawah. Alat ditarik dengan menggunakan kekuatan otot tungkai tanpa bantuan otot tangan dan otot punggung. Tes ini dilakukan sebanyak 2 kali.



Gambar 3. Cara penggunaan *Back and Dynamometer* (Widiastuti, 2017:80)

## 2. Tes Kelenturan Pergelangan Tangan (Ismaryati 2006:109)

- 1) Tujuan : Mengukur kelenturan pergelangan tangan
- 2) Alat/fasilitas : busur derajat, *ballpoint*, pensil, penghapus, penggaris, kertas, meja atau bangku yang datar.
- 3) Pelaksanaan:
  - a) Letakkan tangan di sisi luar meja menghadap ke atas pergelangan tangan di pinggir meja sehingga tangan berada diluar meja).
  - b) Kertas karton dipasang arah *vertical* dengan alas triplek
  - c) Tangan memegang pensil/spidol dalam posisi *hiper extensi*.
  - d) Lakukan gerakan *fleksi*, sehingga pensil/spidol membuat garis lengkung di karton.
  - e) Ukur lengkungan yang tertera dikarton dengan menggunakan busur derajat.
  - f) Lakukan tiga kali ulangan
- 4) Penilaian : Nilai rata-rata dari ketiga ulangan merupakan kelenturan pergelangan tangan testi.



Gambar 4. Tes Kelenturan Pergelangan Tangan

**3. Tes *Jump-Shoot* Menurut Syaukani (2014:3) :**

a) Tujuan :

Untuk mengukur kecepatan tembakan

b) Perlengkapan :

Lapangan basket, bola dan alat tulis

c) Petunjuk:

testee berdiri di daerah tembakan hukuman. Mendengar aba-aba “ya” testee melakukan tembakan hukuman, tidak boleh menginjak atau melewati garis sebelum bola lepas dari tangan. Percobaan dilakukan 10 kali.

d) Peraturan:

- 1) Boleh dilakukan dengan satu atau dua tangan
- 2) Bola boleh dipantul-pantulkan dahulu

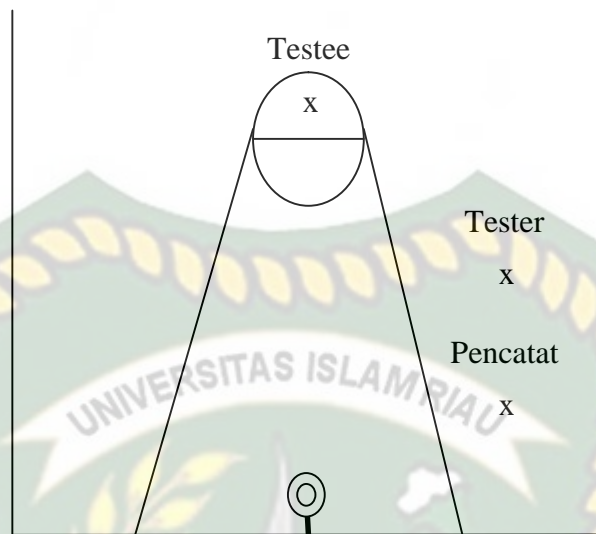
e) Skor:

Setiap bola yang masuk diberi skor 1. Skor tes adalah jumlah bola yang masuk sah ke basket.

f) Penilaian:

Makin banyak skor tes makin baik.

g) Gambar:



Gambar 5. Lapangan Tes Untuk *Jump-Shoot*  
(Syaukani, 2014:3)

#### E. Teknik Pengumpulan Data

Sesuai dengan jenis penelitian maka peneliti mempergunakan metode dalam memperoleh data dengan menggunakan:

1. Observasi

Observasi adalah dilakukan pada sebelum pembuatan proposal dan pada saat pelaksanaan penelitian. Observasi dilakukan dengan pengamatan langsung di lokasi penelitian

2. Kepustakaan

Perpustakaan merupakan cara pengumpulan data dengan menyunting teori-teori pendukung dari buku literatur di pustakaan.

3. Tes dan Pengukuran

Pada penelitian ini, peneliti melakukan tes terhadap variabel (X1) adalah kekuatan otot tungkai (X2) kelenturan pergelangan tangan dan variabel (Y) adalah hasil *jump-shoot* dengan menggunakan tes *jump-shoot*.

## F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis korelasi yang dipergunakan adalah :

1. Untuk menghitung nilai korelasi dari kekuatan otot tungkai terhadap hasil *jump-shoot* pada permainan bola basket atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru digunakan rumus berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum X_1 Y - (\sum X_1)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

2. Untuk menghitung nilai korelasi kelenturan pegelangan tangan terhadap hasil *jump-shoot* pada permainan bola basket atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru digunakan rumus berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum X_2 Y - (\sum X_2)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

3. Untuk menghitung nilai korelasi kekuatan otot tungkai dan kelenturan pegelangan tangan terhadap hasil *jump-shoot* pada permainan bola basket atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru digunakan rumus korelasi ganda :

$$R_{yx_1x_2} = \sqrt{\frac{r^2_{yx_1} + r^2_{yx_2} - 2r_{yx_1} r_{yx_2} r_{x_1x_2}}{1 - r^2_{x_1x_2}}}$$

Keterangan :

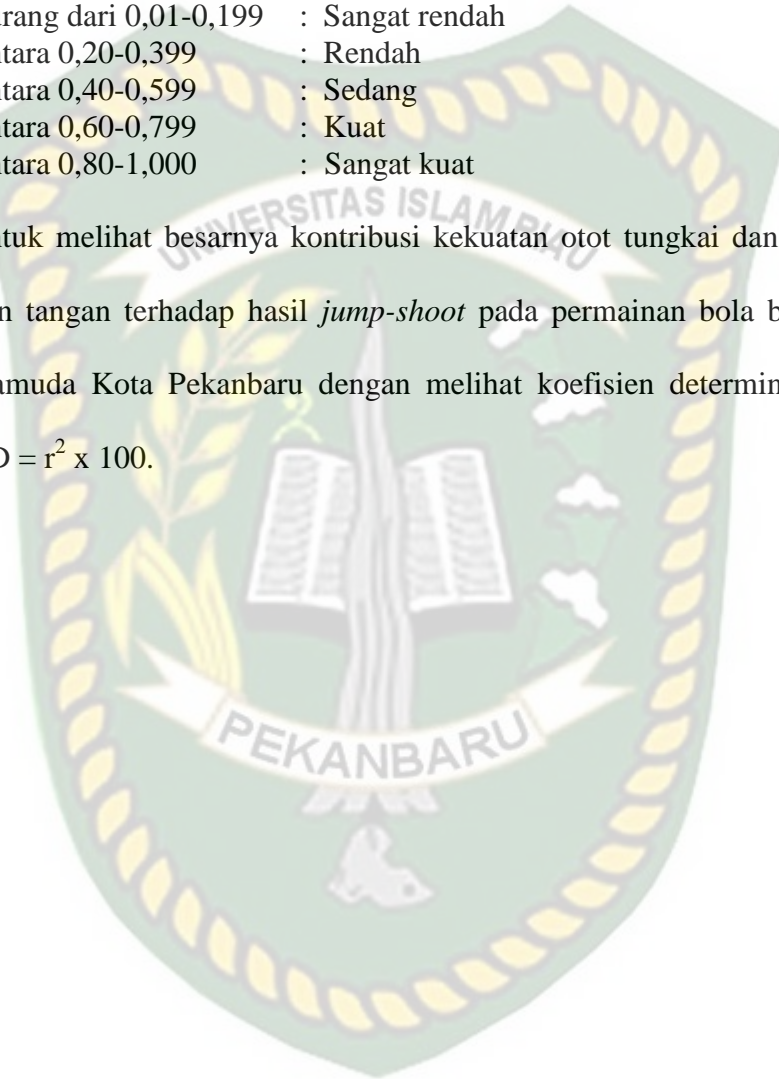
- $R_{yx_1x_2}$  = Korelasi antara variable  $X_1$  dengan  $X_2$  secara bersama-sama dengan variabel  $Y$
- $ry_{x_1}$  = Korelasi Product Moment antara  $X_1$  dengan  $Y$
- $ry_{x_2}$  = Korelasi Product Moment antara  $X_2$  dengan  $Y$
- $rx_1x_2$  = Korelasi Product Moment antara  $X_1$  dengan  $X_2$



Kemudian hasil perhitungan nilai korelasi tersebut dikategorikan pada pendapat Sugiyono (2010:214) sebagai berikut:

Sama dengan 0,00	: Tidak dihitung
Kurang dari 0,01-0,199	: Sangat rendah
Antara 0,20-0,399	: Rendah
Antara 0,40-0,599	: Sedang
Antara 0,60-0,799	: Kuat
Antara 0,80-1,000	: Sangat kuat

Untuk melihat besarnya kontribusi kekuatan otot tungkai dan kelenturan pegelangan tangan terhadap hasil *jump-shoot* pada permainan bola basket Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru dengan melihat koefisien determinasi dengan rumus:  $KD = r^2 \times 100$ .



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot tungkai dan kelenturan pegelangan tangan terhadap hasil *jump-shoot* pada permainan bola basket atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru. Untuk mengetahui hal tersebut maka akan dibahas secara berturut-turut mengenai deskripsi data dari masing-masing variabel, pengujian hipotesis, pembahasan penelitian yang telah dilakukan.

#### A. Deskripsi Data

Data penelitian ini menyangkut tiga variabel yaitu satu variabel terikat dan dua variabel bebas. Variabel terikat (Y) adalah hasil hasil *jump-shoot*, sedangkan variabel bebas pertama ( $X_1$ ) adalah kekuatan otot tungkai dan variabel bebas kedua ( $X_2$ ) adalah kelenturan pegelangan tangan. Jumlah subjek penelitian yang telah memenuhi syarat untuk dianalisis yaitu seluruh Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru yang berjumlah 15 orang. Untuk memperoleh gambaran mengenai karakteristik sampel dilakukan melalui deskripsi data dari subyek penelitian untuk masing-masing variabel. Untuk itu berikut ini disajikan harga rata-rata, simpangan baku, median, modus, distribusi frekuensi, dan histogram data tunggal.

##### 1. Kekuatan Otot Tungkai ( $X_1$ ) Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru

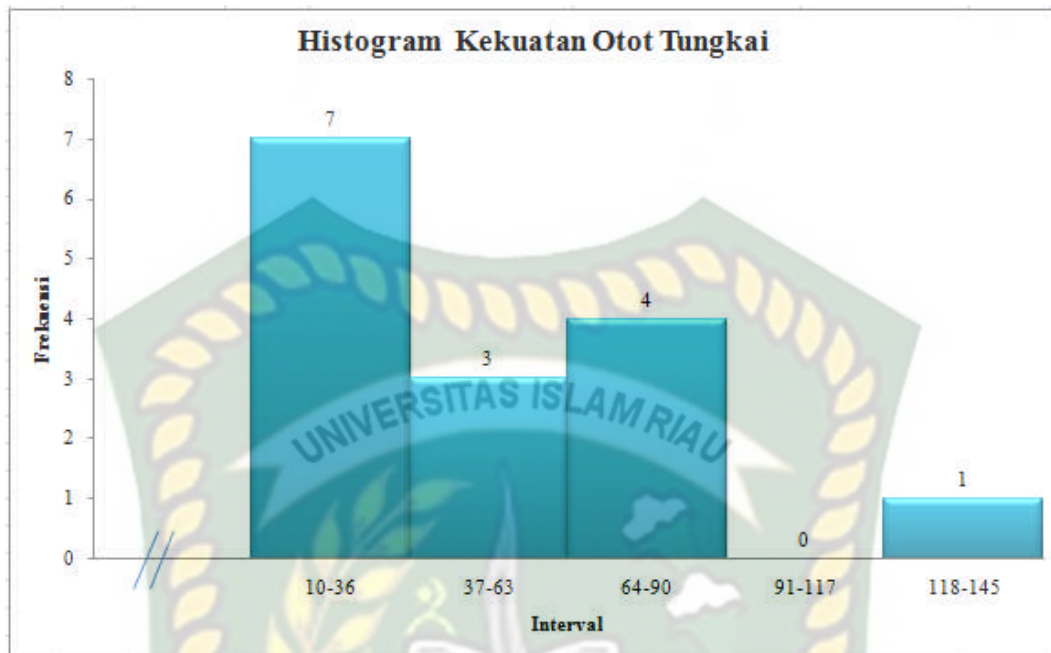
Berdasarkan hasil tes kekuatan otot tungkai terhadap Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru. Diperoleh kekuatan otot tungkai terendah yang dicapai atlet adalah 10 dan kekuatan otot tungkai tertinggi adalah 145, nilai rata-rata = 46.93, simpangan baku atau  $stdv = 33.86$ , median atau nilai tengah = 41 dari sampel yang berjumlah 15 orang.

Sebaran data kekuatan otot tungkai Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru disajikan dalam daftar distribusi frekuensi dengan jumlah kelas sebanyak 5 dan panjang kelas 27 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 10-36 terdapat 7 orang atau 47%, pada kelas interval kedua pada rentang 37-63 terdapat 3 orang atau 20%, pada kelas interval ketiga pada rentang 64-90 terdapat 4 orang atau 27%, pada kelas interval keempat pada rentang 91-117 tidak ada, dan pada kelas interval kelima pada rentang 118-145 terdapat 1 orang atau 7%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai ( $X_1$ ) Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru**

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	10 - 36	7	47%
2	37 - 63	3	20%
3	64 - 90	4	27%
4	91 - 117	0	0%
5	118 - 145	1	7%
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>100%</b>

Penyebaran distribusi frekuensi dari kekuatan otot tungkai Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



**Grafik 1. Histogram Sebaran Data Kekuatan Otot Tungkai ( $X_1$ ) Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru**

## 2. Kelenturan Pegelangan Tangan ( $X_2$ ) Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru

Pengukuran terhadap kelenturan pegelangan tangan, diperoleh kelenturan pegelangan tangan terendah yang dicapai adalah 124 dan kelenturan pegelangan tangan maksimal adalah 188 dengan nilai rata-rata = 154.40, simpangan baku = 17.46, median atau nilai tengah = 151 dan modus atau nilai yang sering muncul = 151 dari sampel yang berjumlah 15.

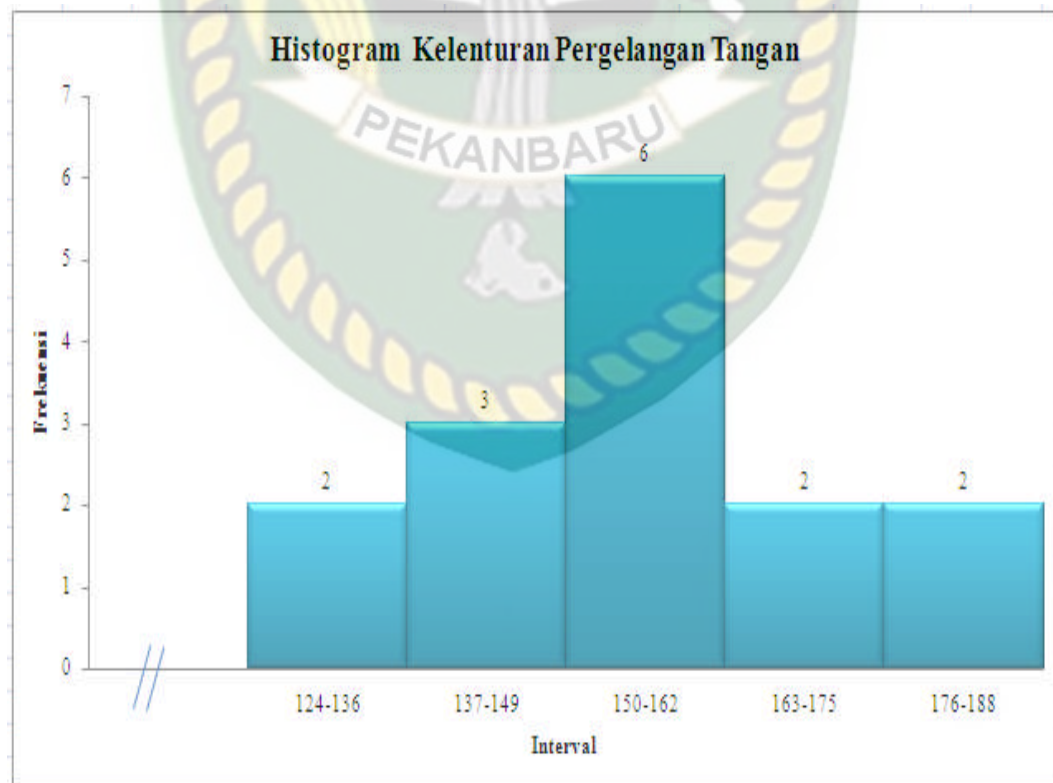
Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 5, panjang kelas adalah 13 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 124-136 terdapat 2 orang atau 13.33%, pada kelas interval kedua pada rentang 137-149 terdapat 3 orang atau 20%, pada kelas interval ketiga pada rentang 150-162 terdapat 6 orang atau 40%, pada kelas interval keempat pada rentang 163-175 terdapat 2 orang atau 13.33%, pada kelas interval kelima pada rentang 176-188

terdapat 2 orang atau 13.33%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelenturan Pegelangan Tangan ( $X_2$ ) Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru**

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	124 - 136	2	13.33%
2	137 - 149	3	20.00%
3	150 - 162	6	40.00%
4	163 - 175	2	13.33%
5	176 - 188	2	13.33%
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>100%</b>

Penyebaran distribusi frekuensi dari kelenturan pegelangan tangan dapat ditunjukkan pada gambar berikut.



**Grafik 2. Histogram Frekuensi Data Kelenturan Pegelangan Tangan ( $X_2$ ) Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru**

### 3. Hasil Hasil *Jump-Shoot* (Y) Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru

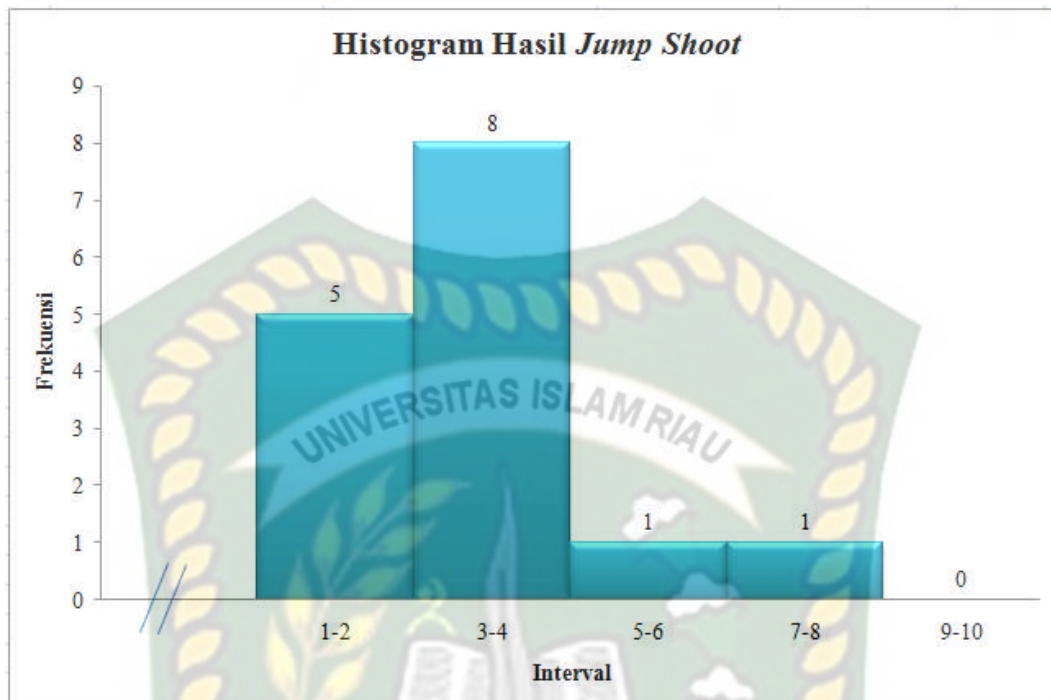
Berdasarkan hasil perhitungan terhadap hasil hasil *jump-shoot*, nilai terendah yang diperoleh atlet adalah 1 dan nilai tertinggi adalah 7 dengan nilai rata-rata = 3.20, simpangan baku = 1.57, median atau nilai tengah = 3, dan modus atau nilai yang sering muncul = 4 dari sampel yang berjumlah 15 orang.

Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 5 dan panjang kelas 2 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 1-2 terdapat 5 orang atau 33.33%, pada kelas interval kedua pada rentang 3-4 terdapat 8 orang atau 53.33%, pada kelas interval ketiga pada rentang 5-6 terdapat 1 orang atau 6.67%, pada kelas interval keempat pada rentang 7-8 terdapat 1 orang atau 6.67%, pada kelas interval kelima pada rentang 9-10 tidak ada. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil *Jump-Shoot* (Y) Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru**

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	1 - 2	5	33.33%
2	3 - 4	8	53.33%
3	5 - 6	1	6.67%
4	7 - 8	1	6.67%
5	9 - 10	0	0.00%
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>100%</b>

Penyebaran distribusi frekuensi dari hasil hasil *jump-shoot* dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



**Grafik 3. Histogram Frekuensi Skor Variabel Y Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru**

### B. Analisa Data

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis, yang menjadi variabel  $X_1$  adalah kekuatan otot tungkai dan  $X_2$  adalah kelenturan pegelangan tangan dan yang menjadi variabel Y adalah hasil hasil *jump-shoot*. Pengujian yang digunakan yaitu sebagai berikut:

Data yang telah diperoleh dan dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dari penelitian yang telah dilakukan. Adapun hipotesis yang akan diuji yaitu:

- 1) Terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap hasil *jump-shoot* pada permainan bola basket atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru.
- 2) Terdapat kontribusi kelenturan pegelangan tangan terhadap hasil *jump-shoot* pada permainan bola basket atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru.

3) Terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai dan kelenturan pegelangan tangan terhadap hasil *jump-shoot* pada permainan bola basket atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru.

**1) Nilai Korelasi X1 ke Y ( Kekuatan Otot Tungkai Dengan Hasil *Jump-Shoot*)**

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan kekuatan otot tungkai dengan hasil hasil *jump-shoot* pada Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru didapat nilai  $r_{hitung} = 0,662 > r_{tabel} = 0,514$  dengan kategori sedang serta nilai kontribusi sebesar 43,82%.

**2) Nilai Korelasi X2 ke Y (Kelenturan Pegelangan Tangan Dengan Hasil *jump-shoot*)**

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan kelenturan pegelangan tangan dengan hasil hasil *jump-shoot* pada Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru didapat nilai  $r_{hitung} = 0,574 > r_{tabel} = 0,514$  dengan kategori sedang serta nilai kontribusi sebesar 32,95%.

**3) Nilai Korelasi X1 ke X2 (Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kelenturan Pegelangan Tangan)**

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan kekuatan otot tungkai dengan kelenturan pegelangan tangan pada Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru didapat nilai  $r_{hitung} = 0,619 > r_{tabel} = 0,514$  dengan kategori sangat rendah serta nilai kontribusi sebesar 38,32%.

**4) Nilai Korelasi X1 dan X2 Ke Y (Kekuatan Otot Tungkai dan Kelenturan Pegelangan Tangan Dengan Hasil *Jump-Shoot*)**

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan kekuatan otot tungkai dan kelenturan pegelangan tangan dengan hasil *jump-shoot*



pada Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru secara simultan adalah 0,694. Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan kaidah pengujian sebagai berikut:

Jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka signifikan

Jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$  maka tidak signifikan

Kemudian didapati  $r_{hitung} = 0,694$ . Pada taraf signifikan 5% didapati  $r_{tabel} = 0,514$ . dengan demikian  $r_{hitung} > r_{tabel}$  atau  $0,694 > 0,514$ . Hal ini menunjukkan adanya korelasi antara variabel  $X_1$  dan  $X_2$  ke variabel Y atau ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kelenturan pegelangan tangan dengan hasil hasil *jump-shoot* pada Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru.

### C. Pembahasan

#### 1. Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil *Jump-Shoot*

Terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap hasil *jump-shoot* pada permainan bola basket atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru dengan nilai  $r_{hitung} = 0,662 > r_{tabel} 0,514$  pada kategori kuat atau terdapat kontribusi sebesar 43,82%. Hasil perhitungan data ini menunjukkan bahwa sewaktu melakukan *jump shoot* otot tungkai memiliki peranan yang besar terhadap keberhasilan tembakan. Tekukan kaki akan memberikan tenaga penting untuk tembakan. Pemain basket dalam melakukan tembakan (*shooting*) tidak menekuk kakinya kebanyakan akan gagal dalam memasukkan bola ke keranjang, karena kekuatannya kurang. Apabila menggunakan tekukan kaki akan membantu memberikan dorongan daya ledak sehingga bola sampai ke keranjang dan kemungkinan bola untuk masuk lebih besar.

Adanya nilai korelasi dari kekuatan otot tungkai terhadap hasil *jump shoot* bolabasket juga relevan dengan hasil penelitian Iqbal (2015:119) hubungan daya ledak otot tungkai terhadap ketrampilan *jump shoot* dalam permainan bola basket pada atlet UKM Unsyiah tahun 2009/2010 telah diperoleh hasil sebesar  $r = 0,75$ , dengan determinasi 56,25%. Hal tersebut menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai memberikan sumbangan terhadap ketrampilan *jump shoot*.

Serta menurut Rahmadani (2017:3) Kebutuhan akan komponen-komponen kondisi fisik bagi setiap cabang olahraga berbeda-beda sesuai dengan spesifik atau ciri khas cabang olahraga tertentu dan diarahkan kepada tuntutan bagi cabang olahraganya. Dalam permainan bola basket kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik

## 2. Kontribusi Kelenturan Pegelangan Tangan Terhadap Hasil *Jump-Shoot*

Terdapat kontribusi kelenturan pegelangan tangan terhadap hasil *jump-shoot* pada permainan bola basket atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru dengan nilai  $r_{hitung} = 0,574 > r_{tabel} 0,514$  pada kategori sedang atau terdapat kontribusi sebesar 32,95%. Hasil perhitungan data ini menunjukkan bahwa saat melakukan *jump shoot* kelenturan pegelangan tangan berfungsi untuk dapat mengarahkan bola dengan tepat ke arah ring basket. Hasil penelitian ini juga relevan dengan hasil penelitian Saputra (2009:44) bahwa diperoleh koefisien korelasi antara kelenturan pegelangan tangan (X3) dengan kemampuan *Jump Shoot* (Y) sebesar 0,567. Keberartian dari koefisien korelasi tersebut

dapat diuji dengan menggunakan uji r. Pada  $\alpha = 5\%$  dengan  $n = 30$  diperoleh  $r_{tabel} = 0,361$ . Karena  $r_{hitung} = 0,567 > r_{tabel} = 0,361$ .

### 3. Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelenturan Pegelangan Tangan Terhadap Hasil *Jump-Shoot*

Terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai dan kelenturan pegelangan tangan terhadap hasil *jump-shoot* pada permainan bola basket Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru dengan nilai  $r_{hitung} = 0,694 > r_{tabel} 0,514$  pada kategori kuat atau terdapat kontribusi sebesar 48,16%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai dan kelenturan pegelangan tangan seorang atlet mempengaruhi kemampuannya dalam melakukan hasil *jump-shoot*, ini menandakan bahwa kekuatan otot tungkai dan kelenturan pegelangan tangan mempunyai kontribusi yang baik terhadap hasil *jump-shoot* pada Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru. Kekuatan otot tungkai dan kelenturan pegelangan tangan akan memaksimalkan kemampuan seorang atlet sewaktu hasil *jump-shoot*.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini sudah terbukti bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari kekuatan otot tungkai dan kelenturan pegelangan tangan terhadap hasil hasil *jump-shoot*. Kontribusi tersebut ada sewaktu atlet melakukan *jump-shoot* bolabasket, ketika melihat ke arah ring basket, dan atlet melakukan tolakan yang kuat untuk loncatan yang tinggi serta dengan kelenturan pergelangan tangan yang baik maka *jump-shoot* bolabasket yang dilakukan akan semakin bagus. Dalam permainan bolabasket diharapkan setiap atlet yang mengikuti permainan bolabasket dapat lebih giat lagi dalam

meningkatkan kemampuannya, untuk itu maka sebaiknya dilakukan latihan-latihan yang berguna untuk menunjang permainan bolabasket tersebut.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap hasil *jump-shoot* pada permainan bola basket atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru dengan nilai  $r_{hitung} = 0,662 > r_{tabel} 0,514$  pada kategori kuat atau terdapat kontribusi sebesar 43,82%.
2. Terdapat kontribusi kelenturan pegelangan tangan terhadap hasil *jump-shoot* pada permainan bola basket atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru dengan nilai  $r_{hitung} = 0,574 > r_{tabel} 0,514$  pada kategori sedang atau terdapat kontribusi sebesar 32,95%.
3. Terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai dan kelenturan pegelangan tangan terhadap hasil *jump-shoot* pada permainan bola basket Atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru dengan nilai  $r_{hitung} = 0,694 > r_{tabel} 0,514$  pada kategori kuat atau terdapat kontribusi sebesar 48,16%.

Berdasarkan hasil perhitungan maka dapat diketahui bahwa nilai kontribusi kekuatan otot tungkai dan kelenturan pegelangan tangan terhadap hasil *jump-shoot* pada permainan bola basket atlet Club Binamuda Kota Pekanbaru sebesar = 48,16%.

## B. Saran

1. Kepada atlet diharapkan lebih giat lagi dalam melakukan latihan fisik, melalui latihan kekuatan otot tungkai dan latihan kelenturan pegelangan tangan agar hasil *jump-shoot* menjadi lebih baik.
2. Bagi pelatih, disamping melatih teknik *jump-shoot* juga diimbangi dengan latihan fisik seperti latihan-latihan yang meningkatkan kekuatan otot tungkai dan kelenturan pegelangan tangan agar hasil *jump-shoot* atlet semakin baik.
3. Kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam lagi tentang faktor-faktor yang lain yang mempengaruhi hasil *jump-shoot*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amber, Vic. 2013. *Petunjuk Untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket*. Bandung: Pionir Jaya.
- Arsil & Aryadie Adnan. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang : Wineka Media
- Danny, Kosasih. 2008. *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang: Karmedia.
- Depdikbud. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta. Balai Pustaka.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Dedikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Hermawan, Ryan Dika. 2016. Analisis Tingkat Keberhasilan *Jump Shoot 2 Point* Pada Pemainputera Tim Bolabasket Ikor Unesa. 2016. *Jurnal Unesa*. Volume 5. Nomor 3. 2016.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press
- Iqbal, Khairul. 2015. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan *Jump Shoot* Dalam Permainan Bola Basket Pada Atlet Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*. Volume 1, Nomor 2.
- Kusumawati, Mia. 2015. *Penelitian Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Khoeron, Nidhom. 2017. *Buku Pintar Basket*. Jakarta Timur: Anugrah.
- Oliver, Jon. 2007. *Dasar-Dasar Bolabasket*. Human kinetics, alih bahasa. Wawan Eko Yulianto. Bandung: Pakar Raya.
- Rahmadani, Ahmad. 2017. Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Keterampilan *Lay Up Shoot* Bolabasket. *Jurnal Sport Area*. Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau.
- Rosmi, Yandika, Fefrian. 2016. Kontribusi Power Otot Tungkai, Persepsi Kinestetik Dan Kelenturan Pegelangan Tangan Terhadap Keberhasilan

Tembakan Lompat (*Jump Shoot*) Bolabasket. 2016. *Jurnal Buana*. Tahun XII, No. 22. Oktober.

Salim, Agus. 2007. *Buku Pintar Bola Basket*. Bandung: Jembar.

Santosa Dkk. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (fisiologi olahraga)*. Bandung. FPOK Upi.

Saputra, Indra. 2009. Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Punggung dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan *Jump Shoot* Pada Perkumpulan Bola Basket Thrower Kendal Tahun 2009.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Adiministrasi*. Bandung: Alfabeta.

Sulistiyanto, Heri. 2013. Kontribusi Kekuatan Otot Anggota Gerak Atas Fleksibilitas Togok Dan Power Tungkai Terhadap Kemampuan Senam Loncat Harimau Siswa Putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 9, Nomor 1, April 2013.

Syaukani, Akhmad, Agam. 2014. Hubungan Komposisi Massa Tubuh, Kekuatan Otot Perut, Dan Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Jump Shoot Atlet Bola Basket PPLPD Jawa Tengah Tahun 2013. *Journal of Sport Sciences and Fitness* 3 (1) (2014).

Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.





**UNIVERSITAS ISLAM RIAU**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**  
 Jl. Kaharudin Nasution No.113 Marpoyan Pekanbaru Riau

**SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISM**

Nomor : 124/A-UIR/661-PENJASKESREK/2019

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi Universitas Islam Riau menerangkan bahwa Mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama	Hegi Anggih Sahputra
NPM	126610438
Program Studi	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Skripsi :

*"Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelenturan Pegelangan Tangan Terhadap Hasil Jump-Shoot Pada Permainan Bola Basket Atlet Club Bina Muda Pekanbaru"*.

Dinyatakan sudah memenuhi syarat plagiarism 21% pada keseluruhan naskah skripsi yang disusun sebagaimana *bukti terlampir*. Surat Keterangan ini digunakan sebagai persyaratan untuk pengurusan surat keterangan Bebas Pustaka.

Pekanbaru, 24 Mei 2019



*Drs. Daharis, M.Pd*  
 NIDN 0020056109