



**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP KETRAMPILAN JUMP SHOOT DALAM PERMAINAN
BOLA BASKET PADA ATLET UNIT KEGIATAN MAHASISWA
UNIVERSITAS SYIAH KUALA**

Khairul Iqbal¹, Abdurrahman¹, Ifwandi¹

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh 23111

ABSTRAK

Penelitian yang berjudul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Ketrampilan *Jump Shoot* Dalam Permainan Bola Basket Pada Atlet UKM Unsyiah Tahun 2009/2010” ini mengangkat masalah bagaimanakah daya ledak otot tungkai dan keseimbangan berpengaruh terhadap ketrampilan *jump shoot* pada atlet UKM Unsyiah. Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif, populasi dalam penelitian ini adalah atlet UKM Unsyiah yang berjumlah 15 orang. Pengolahan data dilakukan menggunakan statistik yang mencakup, tes daya ledak otot tungkai (X1) diukur dengan menggunakan tes *vertical jump* dengan satuan cm, tes keseimbangan (X2) diukur dengan berdiri selama mungkin dengan satu kaki yang di jinjit dan tangan dipinggang, tes ketrampilan *jump shoot* (Y) diukur dengan tes *jump shoot*. Teknik pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik analisis statistika korelasi sederhana. Berdasarkan analisis data penelitian, terlihat bahwa daya ledak otot tungkai, dan keseimbangan memiliki hubungan terhadap ketrampilan *jump shoot*. Dari dua variabel tersebut maka hubungan daya ledak otot tungkai memberikan sebesar 0,75, dan hubungan keseimbangan memberikan sebesar 0,44 terhadap ketrampilan *jump shoot*. Dari perhitungan tersebut diperoleh nilai F_h (F -hitung) = 7,88, sedangkan nilai F_t (F tabel) pada taraf signifikansi 95% dengan db ($n-k-1$) adalah sebesar 3,74. Artinya nilai F_h = $7,88 >$ nilai F_t = 3,74. Uraian tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang penulis rumuskan yaitu: “Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap ketrampilan *jump shot* dalam permainan bola basket pada atlet UKM Unsyiah tahun 2009/2010”.

Kata Kunci : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan, Ketrampilan *Jump Shoot* pada Atlet UKM Basket Unsyiah.

PENDAHULUAN

Dewasa ini permainan bola basket sudah sangat digemari oleh masyarakat Indonesia umumnya dan daerah Aceh khususnya. Hal ini disebabkan karna maraknya kompetisi-kompetisi bola basket yang digelar. Disamping itu, masyarakat begitu mudah menonton tayangan-tayangan pertandingan bola basket dari media elektronik yang memperlihatkan kemampuan pemain-pemain top dunia terutama dari Amerika Serikat (USA) yang lebih terkenal dalam liga basketnya yang bernama NBA atau *National Basketball Association* dalam melakukan aksinya, walaupun masyarakat Indonesia begitu menyukai permainan bola basket, tim Nasionalnya tidak dapat berbicara banyak di event Internasional. Semestinya pembinaan olahraga bola basket harus dikembangkan dan hendaknya dapat mengharumkan nama Bangsa dan Negara. Dengan demikian pengembangan permainan bola basket harus diupayakan sejak dini terutama dari klub-klub basket yang sedang dimulai debutnya dikancah Liga Basket Indonesia.

Para atlet olahraga bola basket dituntut untuk selalu konsisten dan berkonsentrasi pada saat pertandingan. Baik pada saat bertahan (*defensif*) ataupun pada saat menyerang (*ofensif*). Untuk meningkatkan konsistensi dan konsentrasi dalam permainan bola basket, dibutuhkan latihan terutama dalam meningkatkan kondisi fisik. Hal ini disebabkan karna kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan prestasi atlet.

Akros Abidin (1999:71) mengatakan “Komponen kondisi fisik yang terkandung dalam permainan bola basket: (1) kecepatan (*speed*), (2) kekuatan (*strength*), (3) daya ledak (*power*), (4) daya tahan (*endurance*), (5) kelentukan (*flexibility*), (6) kelincahan (*agility*), (7) keseimbangan (*balance*), (8) ketepatan (*accuracy*), dan (9) koordinasi (*coordination*)”. Sajoto (1995:8) mengemukakan bahwa: “Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya”. Pada keterampilan bermain bola basket, unsur *shoting* sangat berperan baik pada saat menyerang ataupun bertahan, karena dibutuhkan *shoting* untuk bisa memasukan bola dalam keranjang lawan.

Hal Wissel (1996:55) mengatakan bahwa ada beberapa hal yang diperlukan dalam *jump shot* permainan bola basket: “Kekuatan lengan, pergelangan tangan, otot jari, kekuatan otot tungkai, keseimbangan”. Perbasi (2004:1) mengatakan bahwa bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain, tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan, mencegah lawan mencetak angka. Pada permainan bola basket untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu di dasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut.

Teknik dasar dalam permainan bola basket dibagi sebagai berikut: teknik melempar dan menangkap, teknik menggiring bola, teknik menembak *shoting*, teknik gerakan berporos, teknik *lay up*, teknik *rebound*. Ambler (1982 :9) mengatakan “Keterampilan terpenting dalam bola basket adalah keterampilan menembak (*shoting*) bola ke dalam keranjang”. Keterampilan ini merupakan suatu keterampilan yang memberikan kemampuan secara langsung. Selain itu memasukkan bola ke dalam keranjang merupakan inti dari strategi bola basket.

Menembak atau *shoting* adalah unsur yang menentukan dalam kemenangan dalam pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke keranjang. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk dapat menembak. Setiap serangan selalu berusaha dapat berakhir dengan tembakan. Oleh kerena itu unsur menembak ini merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan keterampilannya dengan latihan. Dan salah satu jenis tembakan yang penting dalam permainan bola basket guna untuk memasukkan bola kedalam keranjang yaitu *jump shoot*.

Jump shoot merupakan tembakan sangat efektif yang sulit dibendung oleh lawan, maka perlu dimahirkan menjadi penguasaan para pemain, umumnya parapenembak *jump shoot* yang sudah baik baru melepaskan tembakan saat loncatan mencapai titik tertinggi. Teknik tembakan *jump shoot* ini terpadu dari dua unsur kemampuan, yaitu: (1). Teknik loncatan yang baik sehingga keseimbangan badan terkontrol sewaktu seluruh badan ada di udara untuk sementara. (2). Disamping teknik menembaknya sendiri baik, juga harus bisa menentukan *timing* (ketepatan) saat pelepasan bola diwaktu melayang. Jadi untuk dapat melakukan *jump shoot* dengan baik, pemain bola basket harus melakukan perpaduan dari dua cara teknik tersebut, yang dapat dikuasai dengan latihan intensif dan teratur serta metode yang baik untuk mencapai prestasi.

Jump shoot adalah gerakan menghadap papan atau keranjang dengan sikap melompat. Fase utama *jump shoot* dimulai dengan gerakan sesaat akan menembak bola di bawah sedikit ke bawah dengan menekuk kedua lutut kemudian dengan gerakan serentak lutut diluruskan, bola di bawah ke depan atas kepala, tangan kanan membawa bola dan tangan kiri melepas bola kalau diperhatikan



saat bola lepas tangan kanan lurus pada siku. Fase terakhir adalah gerakan *follow through* yaitu lecutan pergelangan tangan tembak. Fase-fase dalam gerakan jump shoot merupakan suatu kesatuan gerakan yang berirama, karena irama jump shoot keluar dari kedua tungkai yang menekukkan lutut sambil melompat, bersamaan dengan badan yang menolakditekukkan lengan dan lecutan pergelangan tangan secara berirama.

Tujuan utama dari *jump shoot* adalah memasukkan bola ke keranjang lawan. Untuk itu dibutuhkan *power* untuk menggerakkan bola dari tangan ke keranjang, sebagaimana kita ketahui hampir seluruh pelaksanaan gerakan dalam olahraga bola basket melibatkan seluruh alat-alat gerak, baik alat gerak aktif (otot) maupun alat gerak pasif (tulang).

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Basket Unsyiah merupakan salah satu unit kegiatan mahasiswa. Banyak mahasiswa yang mempunyai prestasi di bidang akademik semua itu ditunjang oleh senior, pelatih, dosen yang profesional. Disamping itu fasilitas UKM memadai. Ada sarana dan prasarana yang menunjang kegiatan belajar mengajar, lapangan untuk kegiatan olahraga juga tersedia. Kegiatan diUKM sangat banyak, ada kegiatan PMI, olahraga, pecinta alam, kesenian dan masih banyak lagi. Untuk kegiatan olahraga salah satunya adalah bola basket. Kegiatan olahraga bola basket banyak peminatnya. Karena suatu kebanggaan tersendiri untuk menjadi tim bola basket Unsyiah disamping itu bola basket di Provinsi Nangroe Aceh Darussalam berkembang dengan pesat. Walaupun UKM basket Unsyiah baru didirikan tapi prestasinya patut dibanggakan.

KERANGKA PEMIKIRAN

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tembakan *Jump Shoot*

Dalam permainan bola basket terdapat beberapa macam faktor yang dapat mempengaruhi hasil tembakan *jump shoot* antara lain:

1). Faktor fisik

Faktor fisik merupakan salah satu faktor penting dalam permainan bolabasket. Apabila seorang pemain memiliki fisik yang baik maka kemungkinantembakan *jump shoot* yang dilakukan hasilnya akan lebih baik dibandingkan dengan pemain yang kondisi fisiknya kurang baik. Fisik yang kurang baik akan mempengaruhi unsur kekuatan dari bagian tubuh yang ikut berperan dalam tembakan. Sajoto (1995:8) mengemukakan bahwa “Kondisi fisik adalah suatu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi”.

2). Faktor teknik

Penguasaan teknik menembak setiap pemain berbeda-beda. Pemain yang memiliki teknik baik akan mampu melakukan tembakan *jump shoot* dengan mekanisme gerak yang baik pula. Apabila teknik yang dikuasai kurang baik maka akan berpengaruh terhadap hasil tembakan yang dilakukan.

3). Faktor mental

Faktor mental yang dimiliki setiap pemain berbeda-beda. Pemain yang memiliki mental yang tangguh akan mampu mengatasi tekanan dan memiliki ketenangan pada saat melakukan tembakan. Faktor mental merupakan faktoryang mencakup sisi psikologis pemain tersebut dalam melakukan tembakan *jump shoot*.

4). Faktor Kematangan juara

Kematangan juara mengacu pada gabungan faktor mental dan faktor fisik,kematangan yang dimaksud adalah tidak gentar menghadapi apapun : lawan,situasi, kondisi, alat yang seperti apapun. Dalam hal ini adalah kondisi dan situasi pada saat melakukan tembakan *jump shoot*. Kondisi fisik merupakan salah satu faktor penting yang dibutuhkan seorang pemain bola basket. Kondisi fisik dapat ditingkatkan melalui latihan yang teratur dan bertahap. Dengan latihan yang teratur maka akan diperoleh peningkatan kondisi fisik yang lebih baik guna menunjang teknik bermain bola basket.

Daya Ledak Otot Tungkai



Sajoto (1995:58) mengatakan bahwa unsur kondisi fisik dalam olahraga yaitu: (1) kekuatan, (2) daya tahan, (3) daya ledak, (4) kecepatan, (5) kelenturan, (6) kelincahan, (7) koordinasi, (8) keseimbangan (9) ketepatan dan (10) reaksi. Salah satu unsur kondisi fisik yang memiliki peranan penting dalam kegiatan olahraga, baik sebagai unsur pendukung dalam suatu gerak tertentu maupun unsur utama dalam upaya pencapaian teknik gerak yang sempurna adalah daya ledak. Daya ledak atau sering disebut dengan istilah *muscular power* adalah kekuatan untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang digunakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sajoto (1995:22) yang mengatakan “Daya ledak atau *power* adalah suatu kekuatan yang dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan”. Dengan demikian, jelas daya ledak merupakan satu komponen kondisi fisik yang dapat menentukan hasil prestasi seseorang dalam keterampilan gerak.

Sedangkan besar kecilnya daya ledak dipengaruhi oleh otot yang melekat dan membungkus tungkai tersebut. Tungkai adalah bagian bawah tubuh manusia yang berfungsi untuk menggerakkan tubuh, seperti berjalan, berlari dan melompat. Terjadinya gerakan pada tungkai tersebut disebabkan adanya otot-otot dan tulang, otot sebagai alat gerak aktif dan tulang alat gerak pasif. Dasar (*basic*) untuk pembentukan daya ledak (*power*) adalah kekuatan. Dalam melakukan tembakan(*shooting*)daya ledak otot tungkai mempunyai peranan yang sangat penting terhadap keberhasilan tembakan. Tekukan kaki akan memberikan tenaga penting untuk tembakan. Menurut Soedarminto (1992: 60-61) tungkai terdiri dari tungkai atas dan tungkai bawah. Tungkai atas terdiri atas pangkal paha sampai lutut, sedangkan tungkaibawah terdiri atas lutut sampai kaki. Menurut Syaifudin (1997:31), Tulang tungkai terdiri atas: Tulang pangkal paha, Tulang paha, Tulang kering, Tulang betis, Tulang tempurung lutut, Tulang pangkal kaki, Tulang telapak kaki, Tulang ruas jari kaki.

Faktor Yang Mempengaruhi Daya Ledak Otot Tungkai

Dua unsur atau faktor penting yang sangat mempengaruhi daya ledak otot yaitu kekuatan otot dan kecepatan otot, hal ini sesuai dengan pendapat Sajoto (1995:22) yang mengatakan “Daya ledak atau *power* adalah suatu kekuatan yang dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan”. Oleh karena itu latihan daya ledak dalam *weigh training* tidak boleh hanya menekankan pada beban, tetapi pada kecepatan mengangkat, mendorong atau menarik beban.

Kekuatan Otot

Untuk mencapai prestasi yang maksimal, seorang atlet harus memiliki beberapa faktor penting yang dapat menunjang tercapainya prestasi maksimal.Otot merupakan salah satu penunjang bagi seorang atlet untuk dapat mencapai prestasi maksimal. Otot akan berkontraksi lebih kuat apabila diberikan beban yang lebih berat (sampai pada suatu batas maksimum). Apabila digunakan kekuatan otot tungkai pada ketrampilan *jump shoot* berbeda-beda, hal ini tergantung pada besar maupun panjang otot. Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu unsur penting yang mempengaruhi prestasi ketrampilan *jump shoot*. Pada olahraga yang menggunakan otot tungkai seperti *jump shot* dalam permainan bola basket, kekuatan otot tungkai ini penting sekali, karena tidak mungkin seorang atlet dapat berprestasi tanpa menggunakan tungkainya. Menurut Sajoto (1995:11) “Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu faktor dalam pembinaan prestasi”.

Secara fisiologi sistem kerja otot dapat digolongkan menjadi tiga katagori yaitu: Kontraksi *Isotonik*, Kontraksi *Isometrik*, Latihan *Isokinetik*, Kecepatan Gerak Otot dengan adanya kelenturan maka pemain akan leluasa dan cepat saat bergerak. Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu terutama jarak pendek, dalam waktu sesingkat mungkin. Sajoto (1995 : 9) memberikan pengertian tentang “Kecepatan(*speed*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat singkatnya”. Kecepatan sangat tergantung dari kekuatan karena tanpa kekuatan, kecepatan tidak dapat digunakan. Bila seorang atlet ingin mengembangkan kecepatan maksimalnya, maka ia harus mengembangkan keuatannya. Keterkaitan antara kekuatan dan kecepatan pada dasarnya bertolak



belakang. Kecepatan gerak maksimal hanya dapat dilakukan bila beban atau tahanan luar yang rendah. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin besar beban luar, maka semakin rendah pula kecepatan gerakan.

Keseimbangan (*Balance*)

Menurut Sajoto (1995:9) mengatakan bahwa keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot. Keseimbangan juga bisa diartikan sebagai kemampuan relatif untuk mengontrol pusat massa tubuh (*center of mass*) atau pusat gravitasi (*center of gravity*) terhadap bidang tumpu (*base of support*). Keseimbangan melibatkan berbagai gerakan di setiap segmen tubuh dengan didukung oleh *muskuloskeletal* dan bidang tumpu. Kemampuan untuk menyeimbangkan massa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk beraktivitas secara *efektif* dan *efisien*.

Keseimbangan terbagi atas dua kelompok, yaitu keseimbangan statis : kemampuan tubuh untuk menjaga kesetimbangan pada posisi tetap (sewaktu berdiri dengan satu kaki, berdiri diatas papan keseimbangan); keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan ketika bergerak. Keseimbangan merupakan interaksi yang kompleks dari interaksi sistem sensorik (*vestibular*, *visual*, dan *somatosensorik* termasuk *proprioceptor*) dan *muskuloskeletal* (otot, sendi, dan jaringan lunak lain) yang diatur dalam otak (kontrol *motorik*, *sensorik*, *basal ganglia*, *cerebellum*, *area asosiasi* sebagai respon terhadap perubahan kondisi *internal* dan *eksternal*. Dipengaruhi juga oleh faktor lain seperti, usia, motivasi, kognisi, lingkungan, kelelahan, pengaruh obat dan pengalaman terdahulu.

Kemampuan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan dan kestabilan postur oleh aktivitas motorik tidak dapat dipisahkan dari faktor lingkungan dan sistem regulasi yang berperan dalam pembentukan keseimbangan. Tujuan dari tubuh mempertahankan keseimbangan adalah : menyanggah tubuh melawan gravitasi dan faktor *eksternal* lain, untuk mempertahankan pusat massa tubuh agar seimbang dengan bidang tumpu, serta menstabilisasi bagian tubuh ketika bagian tubuh lain bergerak.

Peranan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Ketrampilan *Jump Shoot*

Dalam 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. Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa daya ledak otot tungkai mempunyai peranan penting dalam hasil tembakan *jump shoot* dalam permainan bola basket.

Kaki adalah dasar keseimbangan dan menjaga kepala segaris kaki sebagai kontrol keseimbangan. Hall Wissel (1996:46), mengatakan bahwa berada dalam keseimbangan memberikan tenaga dan kontrol irama tembakan. Keseimbangan melibatkan berbagai gerakan di setiap segmen tubuh dengan di dukung oleh sistem *muskuloskeletal* dan bidang tumpu. Kemampuan untuk menyeimbangkan massa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk beraktivitas secara *efektif* dan *efisien*. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa keseimbangan dalam tembakan *jump shot* juga tidak lepas dari keberhasilan suatu tembakan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan metode *deskriptif* dengan teknik *survey* korelasi, yaitu suatu penelitian untuk mengumpulkan data yang diperoleh dengan cara mengukur dan mencatat hasil dari pengukuran yang terdiri dari daya ledak otot tungkai, keseimbangan dan tes ketrampilan *jump shoot*.



Adapun variabel dalam penelitian ini adalah daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap ketrampilan *jump shoot*. Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 109) sampel adalah sebagian atau wakil yang diselidiki. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah semua atlet UKM Unsyiah sebanyak 15 orang. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara mengikutsertakan semua populasi digunakan sebagai sampel. Jadi metode pengambilan sampel adalah *total sampling*.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data tes hubungan daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap ketrampilan *jump shoot* dalam permainan bola basket pada atlet UKM Unsyiah tahun 2009/2010 telah diperoleh hasil sebesar $r = 0,754$, dengan determinasi 56,85%. Hal tersebut menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai dan keseimbangan memberikan sumbangan yang signifikan terhadap ketrampilan *jump shoot*. Hal Wissel (1996:55) mengatakan bahwa ada beberapa hal yang diperlukan dalam *jump shoot* permainan bola basket. “Kekuatan lengan, pergelangan tangan, otot jari, kekuatan otot tungkai, keseimbangan”.

Dari hasil penelitian tersebut maka diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 7,88 dan F_{tabel} pada taraf signifikansi 95% dengan $db (n-k-1)$ adalah sebesar 3,74. Artinya nilai $F_h = 7,88 >$ nilai $F_t = 3,74$. Uraian tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang penulis rumuskan yaitu: “Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap ketrampilan *jump shoot* dalam permainan bola basket pada atlet UKM Unsyiah tahun 2009/2010”, diterima kebenarannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) Terhadap Keseimbangan (X_2)

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data tes hubungan daya ledak otot tungkai terhadap keseimbangan dalam permainan bola basket pada atlet UKM Unsyiah tahun 2009/2010 telah diperoleh hasil sebesar $r = 0,49$. Menurut Hal Wissel (1994:46) mengemukakan bahwa “tekuk kaki akan memberikan tenaga penting untuk teknik menembak, dengan menekuk kaki disamping untuk keseimbangan juga akan memberikan kekuatan yang besar untuk memindahkan bola dari tangan sampai keranjang basket”

Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) Terhadap *Jump Shoot*(Y)

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data tes 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*. Menurut Sajoto (1995:22) mengemukakan bahwa “daya ledak atau *power* adalah suatu kekuatan yang dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan”. Oleh karena itu latihan daya ledak dalam *weigh training* tidak boleh hanya menekankan pada beban, tetapi pada kecepatan mengangkat, mendorong, atau menarik beban.

Hubungan Keseimbangan (X_2) Terhadap *Jump Shoot* (Y)

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data tes antara keseimbangan terhadap ketrampilan *jump shoot* dalam permainan bola basket pada atlet UKM Unsyiah tahun 2009/2010 telah diperoleh hasil sebesar $r = 0,44$, dengan determinasi 19,36%. Hal tersebut menunjukkan bahwa keseimbangan memberikan sumbangan terhadap ketrampilan *jump*



shootKaki adalah dasar keseimbangan dan menjaga kepala segaris kaki sebagai kontrol keseimbangan. Hal Wissel (1996:46) mengatakan bahwa berada dalam keseimbangan memberikan tenaga dan kontrol irama tembakan (*shooting*)

PENUTUP

Simpulan

1. Daya ledak otot tungkai (*power*), dan keseimbangan (*balance*) memberikan hubungan terhadap ketrampilan *jump shoot* dalam permainan bola basket pada atlet UKM Unsyiah.
2. Daya ledak otot tungkai memberikan hubungan sebesar 0,75 terhadap terhadap ketrampilan *jump shoot* dalam permainan bola basket pada atlet UKM Unsyiah.
3. Keseimbangan memberikan hubungan sebesar 0,44 terhadap terhadap ketrampilan *jump shoot* dalam permainan bola basket pada atlet UKM Unsyiah.

Saran

1. Bagi pelatih olahraga khususnya cabang olahraga basket dalam merekrut atlet agar memperhatikan daya ledak (*power*), keseimbangan (*balance*) merupakan salah satu unsur mencapai prestasi yang optimal.
2. Bagi yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat memperbesar jumlah sampel, ruang lingkup penelitian, dan menambah jumlah variabel bebas, seperti pemberian program latihan teknik, karena prestasi *jump shoot* tidak semata-mata ditentukan oleh daya ledak otot ataupun keseimbangan, sehingga hasil penelitian yang diharapkan nantinya akan lebih representatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulrachman syam, 2002.*PERBASI*. Jakarta.
- Abidin Akros, M.Pd. 1999.*Bola Basket Kembar*.PT Raja Grafindo Persada.
- Harsono.(1988) *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching*. Jakarta: P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbut
- <http://infostroke.wordpress.com>. (03-04-2010).
- Omar, David. 2003, *AnatomiAt a Glance*. Erlangga.
- Poerwandarminta, W.J.S.1991,*Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta, Balai Pustaka.
- Sajoto, M. 1998. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Depdikbud.
- Subroto, M. (1975) *Masalah-masalah dalam kedokteran olahraga dan coaching*, Jakarta: Dirjen PHSO, Dep. P&K.
- Suharsimi Arikunto, 1987, *Prosedur Penelitian*, Jakarta, Bina Aksara.
- Sudjana.1996, *Metode Statistika*. Bandung, Tarsito.
- Suharno H.P. *Metode Penelitian*, Jakarta : KONI Pusat.
- Wissel Hall, Ph D. 1996. *Bola Basket*. Jakarta, PT Raja Grafindo Persada.
- Yunus, M. 2000, *Pedoman Dan Modol Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*, Jakarta, Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.