



HUBUNGGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI TERHADAP KETETEPAN HASIL *JUMPT SHOOT* PADA PERMAINAN BOLA BASKET DI *TEAM BARA PUTRA LUBUKLINGGAU*

Hengky Remora, Wawan Syafutra

Universitas PGRI Silampari

putra.awa328@gmail.com

Article Info

History Articles

Received:

13 July 2022

Accepted:

20 Sep 2022

Published:

25 Sept 2022

Keywords:

Kekuatan Otot

Kaki, Hasil

Jumpt Shoot

Abstract

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai kaki terhadap ketepatan hasil Jump Shoot pada permainan bola basket di club Bara Putra Lubuklinggau Tahun 2021. Variabel dalam penelitian ini adalah kekuatan otot tungkai kaki sebagai variabel bebas dan hasil Jump Shoot sebagai variabel terikat. Sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan seluruh jumlah populasi yaitu 20 atlet. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasional. Teknik pengumpulan data terdiri dari dokumentasi, teknik test, teknik analisis data, dan uji hipotesis yang digunakan yakni uji “t” dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Kesimpulan dari hasil penelitian menyatakan bahwa kekuatan otot tungkai kaki ada hubungan antara kekuatan otot tungkai kaki terhadap ketepatan hasil Jump Shoot pada permainan bola basket di club Bara Putra Lubuklinggau Tahun 2021, dengan hasil pengujian hipotesis menggunakan uji “t” taraf signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai $t_{hitung} = 15,077$ dan $t_{tabel} = 1,734$ jadi, $t_{hitung} = 15,077 > t_{tabel} = 1,734$. Berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan menyatakan bahwa ada hubungan antara kekuatan otot tungkai kaki terhadap ketepatan hasil Jump Shoot pada permainan bola basket di club Bara putra Tahun 2021. karena syarat H_0 diterima jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ dan H_a diterima dengan harga lain.

The purpose of this study was to find out whether there is a relationship between leg muscle strength and the accuracy of the Jump Shoot results in a basketball game at the Bara Putra Lubuklinggau club in 2021. The variables in this study were leg muscle strength as the independent variable and the results of the Jump Shoot as the dependent variable. The sample in this study used the entire population, namely 20 athletes. The method used in this study is the correlational method. The data collection technique consists of documentation, test techniques, data analysis techniques, and hypothesis testing used, namely the "t" test with a significant level of $\alpha = 0.05$. The conclusion from the results of the study states that leg muscle strength has a relationship between leg muscle strength and the accuracy of the Jump Shoot results in a basketball game at the Bara Putra Lubuklinggau club in 2021, with the results of testing the hypothesis using the "t" test significant level $\alpha = 0.05$ obtained value and so, $>$. It means that H_0 is rejected and H_a is accepted, stating that there is a relationship between leg muscle strength and the accuracy of the Jump Shoot results in the basketball game at the Bara Men's Club in 2021. because the conditions for H_0 are accepted if and H_a are accepted at another price

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sarana penting dalam meningkatkan sumber daya manusia, selain untuk kesehatan dan kebugaran jasmani, olahraga merupakan sarana untuk mengangkat harkat dan martabat suatu bangsa. Untuk mencapai sasaran tersebut pendidikan jasmani dan olahraga yang diberikan dalam bentuk formal kurikulum pendidikan harus mampu memberikan sumbangan yang positif dan efektif bagi pertumbuhan nilai-nilai pokok manusia yang merupakan kekuatan pendorong bagi terciptanya generasi muda sebagai tunas-tunas bangsa yang lebih baik, bertanggung jawab, berdisiplin, berkesadaran nasional, kuat jiwa dan raga, dan berkepribadian serta lebih mampu mengisi dan membina Kemerdekaan Bangsa dan Negara. Salah satu cabang olahraga yang dapat mewujudkan hal tersebut ialah olahraga bola basket.

Permainan olahraga bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. 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. Adapun kemampuan dasar dalam permainan bola basket, yaitu menangkap bola, melampar atau mengoper bola, menggiring bola, menembakan bola kebagian dalam ring atau jala lawan, *pivot*, serta *lay up* (Abidin, 1999:38)

Ditinjau dari sarana dan prasarana olahraga, *Club Bara Putra* menggunakan lapangan di TOS (taman olahraga silampari). Dilihat dari prestasi *Club Bara Putra* telah banyak mendapatkan prestasi dari perlombaan-perlombaan, dan salah satunya mendapat juara 1 pada perlombaan Walikota Cup Lubuklinggau. Kekuatan otot tungkai kaki adalah kemampuan otot tungkai kaki untuk membangkitkan suatu tegangan terhadap suatu tahanan (Ismaryati, 2011:111). Untuk mengukur kekuatan otot tungkai kaki seseorang melakukan olahraga yang menggunakan otot tungkai harus menilai kemampuan kekuatan otot tungkai dengan menggunakan *Standing Broad Jump*. Disanalah peneliti melihat titik permasalahan yang tertarik untuk diteliti, yaitu peneliti melihat para atlet pada saat melakukan *Jump Shoot* belum terlalu menguasai, dan tidak melakukan gerakan melompat yang baik, walaupun sudah ada beberapa atlet sudah bisa melakukan. Dari uraian diatas dan pengamatan awal peneliti pada atlet *Club Bara putra* Lubuklinggau pada saat melakukan latihan dan dari hasil wawancara dengan pelatih *Club Bara Putra* Lubuklinggau, beberapa atlet belum menguasai dengan sempurna dalam melakukan teknik *Jump Shoot*. Hal ini ditenggarai faktor kekuatan otot tungkai masih belum optimal Ada berbagai macam bentuk latihan yang mendukung kekuatan, disini peneliti hanya mengambil salah satu bentuk latihan yang mendukung kekuatan yaitu latihan naik turun tangga. Cara melakukan latihan ini adalah 1) Atlet berdiri dibelakang tangga yang siap digunakan untuk latihan 2) Setiap atlet melakukan dengan menaiki dan menuruni tangga tersebut dengan kedua kaki secara bersamaan dalam waktu yang telah ditentukan 3) Peneliti mencatat berapa waktu yang didapat oleh setiap atlet.

Menurut Oliver (2007:28) *Jump Shoot* adalah salah satu cara untuk mencetak angka pada permainan bola basket. Cara melakukan melompatlah dengan lutut menekuk, lontarkan tubuh dengan kedua kaki, di puncak lompatan, lecutkan pergelangan tangan menembak langsung ke arah ring. Lecutan pergelangan tangan akan menyebabkan bola terlempar dengan *Backspin* (berputar pelintir) saat bola terlepas dari telapak tangan menuju ke sasaran.

METODE

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2010:161). Adapun yang menjadi variabel dalam penelitian ini adalah 1) Kekuatan otot tungkai sebagai variabel bebas (X) 2) Ketepatan hasil *Jump Shoot* sebagai variabel terikat (Y). Pengumpulan data pada penelitian ini peneliti menggunakan metode tes adapun pengertian tes adalah sebagai berikut tes adalah serentetan pernyataan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan inteligensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok (Arikunto, 2010:193). Tes *Standing Broad Jump* dilakukan untuk mengukur komponen kekuatan otot tungkai kaki.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet klub basket *Bara Putra Lubuklinggau* yang berjumlah 20 orang. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai kaki terhadap ketepatan hasil *Jump Shooting* pada permainan bola basket di *Club Bara Putra Lubuklinggau* Tahun 2021. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan *test*. Pengukuran yang digunakan adalah berupa tes *Standing Broad Jump* yang dilakukan oleh atlet dengan tiga kali kesempatan dan hasil terbaik yang akan diambil, dan tes *Jump Shoot*, tes diberikan kepada atlet dengan dua kali kesempatan dan hasil terbaik yang akan diambil.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh $r = 0,961$ sedangkan nilai $r_{tabel} = 0,456$. Jadi apabila nilai $r_{hitung} = 0,961 > r_{tabel} = 0,456$ dikategorikan sangat kuat, karena berada diantara nilai kriteria angka yaitu 0,80 sampai dengan 1,000 pada norma taraf signifikan. sehingga dapat dinyatakan ada hubungan antara kekuatan otot tungkai kaki terhadap ketepatan hasil *Jump Shoot* pada permainan bola basket di *Club Bara Putra Lubuklinggau* tahun 2021. Hal ini ditunjukkan oleh koefisien determinasi 92,3%, dan 7,7% dipengaruhi oleh faktor lain. Dari hasil pengujian hipotesis dengan uji t diperoleh $t_{hitung} = 15,077 > t_{tabel} = 1,734$, ini artinya ada hubungan yang sangat signifikan antara kekuatan otot tungkai kaki terhadap ketepatan hasil *Jump Shoot* pada permainan bola basket di *Club Bara Putra Lubuklinggau*

Berdasarkan dari hasil penelitian ditemukan bahwa, apabila atlet memiliki kekuatan otot tungkai kaki yang kuat maka hasil *Jump Shoot*nya akan baik. Hal ini dikarenakan hubungan antara kekuatan otot tungkai kaki terhadap ketepatan hasil *Jump Shoot* pada permainan bola basket dikategorikan sangat kuat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Berdasarkan hasil dari rumus data diatas nilai $r = 0,961$, sedangkan nilai $r_{tabel} = 0,456$. Jadi apabila nilai $r_{hitung} = 0,961 > r_{tabel} = 0,456$ dikategorikan sangat kuat, karena berada diantara nilai kriteria angka yaitu 0,80 sampai dengan 1,000 pada norma taraf signifikan.

- 2) Hubungan antara kekuatan otot tungkai kaki terhadap ketepatan hasil *Jump Shoot* pada permainan bola basket di *Club Bara Putra Lubuklinggau* Tahun 2014 sebesar 92,3% sedangkan 7,7 % terdapat pada faktor lain.
- 3) Hasil pengujian hipotesis didapat $t_{hitung} = 15,077 > t_{tabel} = 1,734$, ini berarti ada hubungan yang sangat signifikan antara kekuatan otot tungkai kaki terhadap ketepatan hasil *Jump Shoot* pada permainan bola basket di *Club Bara Putra Lubuklinggau* Tahun 2021.

Saran

Sehubungan dengan simpulan di atas maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

- 1) Bagi pelatih dalam upaya meningkatkan kemampuan *Jump Shoot* kepada atlet perlu memperhatikan komponen kekuatan otot tungkai kaki, dimana komponen ini sangat berkontribusi dalam upaya meningkatkan hasil *Jump Shoot*.
- 2) Dalam memilih atlet pada cabang olahraga bola basket hendaknya harus memperhatikan atlet yang memiliki kekuatan otot perut yang kuat dan mencari faktor lain yang dapat meningkatkan prestasi atlet.
- 3) Bagi lembaga pendidikan yang ingin mengadakan penelitian sejenis, diharapkan dapat menggunakan variabel-variabel yang berbeda sehingga diharapkan penelitian yang dilakukan lebih baik.
- 4) Bagi atlet manfaatkan waktu latihan dengan bersungguh-sungguh agar mendapatkan prestasi yang lebih baik.

REFERENSI

- Afridawati. 2013. *Evaluasi, Tes dan Pengukuran Olahraga*. Palembang:RD Multicipta.
- Agus. 2010. *Permainan Bola Basket*. Surakarta. UNS (UNS press).
- Ali, Muhammad. 1947. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia Moderen*. Jakarta: Pustaka Amani.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Fiba. 2010. *Peraturan Resmi Bola Basket*. Jakarta: PERBASI.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Hidayat, Syarifudin. 2002. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Mandar Maju.
- Ismaryati. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : LPP UNS.
- Margono. 2007. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Cv. Erlangga.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta Pusat: Depdiknas.
- Oliver, Jon. 2007. *Seri Dasar-Dasar Permainan Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya Pustaka.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Cv. Alfabeta.
- Sudijono. 2011. *Pengantar Statiska Penelitian*. Bandung : Cv. Alfabeta.
- Tim Penyusun, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Palembang: FKIP Universitas PGRI Palembang.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Ciracas: PT. Bumi Timur Raya.
- Wisnu agustian. 2007. *Metode Latihan Permainan Bola Basket*.
[Www.Google.co.id/24/04/2014](http://www.Google.co.id/24/04/2014)