



Hubungan Kelincahan dan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai dengan Hasil Jump Shoot Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket

Ahmad Tarmizi , Madri M , Deswandi , Ibnu Andli Marta

Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Padang
ahmadtarmizi090299@gmail.com, madrri58@gmail.com,
drs.deswandi.mkes.aifo@gmail.com , ibnuandlimarta@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kelincahan, Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai, *Jump Shoot*

Abstrak : Penelitian ini di latarbelakangi dengan prediksi rendahnya kemampuan fisik berbagai elemen terutama elemen kelincahan dan daya tahan otot yang memberikan dampak yang kurang baik dalam pelaksanaan jump shoot. Jenis penelitian adalah korelasional, dengan populasi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Padang Gelugur yang berjumlah 30 orang yang terdiri dari 20 orang putra dan 10 orang putri. Sampel penelitian berjumlah 20 orang putra, artinya teknik sampling yang digunakan adalah sampel berkepentingan (*purpose sampling*). Teknik pengambilan data dengan tes *suttle run*, *squat jump*, dan *jump shoot*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa (1) Terdapat hubungan antara kelincahan dengan hasil jump shoot siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Padang Gelugur dengan rhitung 0,423 thitung 14,137 ttabel 1.734 (2) Terdapat hubungan antara daya tahan kekuatan otot tungkai dengan hasil jump shoot siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Padang Gelugur dengan rhitung 0,423 thitung 12,857 ttabel 1.734.

Keywords : *Agility, Leg Muscle Strength Endurance, Jump Shoot*

Abstract : *This research is motivated by predictions of low physical ability of various elements, especially elements of agility and muscle endurance which have an unfavorable impact on the implementation of jump shoots. This type of research is correlational, with a population of 30 students participating in basketball extracurricular activities at SMA Negeri 1 Padang Gelugur consisting of 20 boys and 10 girls. The research sample consisted of 20 men, meaning that the sampling technique used was an interest sample (purpose sampling). Data collection techniques with the test *suttle run*, *squat jump*, and *jump shoot*. The results of the data analysis showed that (1) there was a relationship between agility and the results of the jump shoot of basketball extracurricular students at SMA Negeri 1 Padang Gelugur with rcount 0.423 tcount 14.137 ttable 1.734 (2) There was a relationship between leg muscle strength understanding and the jump shoot results of high school basketball extracurricular students Country 1 Padang Gelugur with rcount 0.423 tcount 12.857 ttable 1.734.*

PENDAHULUAN

Permainan bolabasket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 5 orang pemain. Dalam permainan tersebut setiap atlet harus menguasai berbagai teknik dasar seperti, (1)

passing, (2) *dribbing*, (3) *catcing*, (4) *shooting*, dan (5) *rebound*, (Fardi 1999)

Shooting adalah usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih poin. Ada beberapa bentuk dan pelaksanaan

Teknik dasar shooting seperti : (1) *lay-up shoot* (2) *set shoot*, (3) *one handset shot*, (4) *jump shoot*, (5) *free throw shoot*, (6) *three points shoot*, dan (7) *hook shot*, (Mukhtarsyaf et al 2019). Pengertian *jump shoot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, di mana bola dilepaskan pada titik tertinggi lompatan, (Madri 2012:73). *Jump shoot* merupakan tembakan yang efektif sulit dihadang oleh lawan, maka perlu dimahirkan menjadi salah satu teknik shoot bagi atlet. Kemampuan ini (*jump shoot*) sangat didukung oleh kemampuan kondisi fisik yang prima, artinya tanpa dukungan kemampuan fisik yang baik gerakan tersebut (*jump shoot*) tidak dapat terlaksana dengan sempurna.

Adapun kondisi fisik yang dimaksud seperti : (1) kekuatan (*strength*), (2) kelincahan (*agility*), (3) daya tahan (*endurance*), (4) daya ledak (*explosive power*), (5) kecepatan (*speed*), dan (6) koordinasi (*coordination*). Kelincahan (*agility*) merupakan kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi (Toho Cholik Mutohar dan Ali Maskum, 2007: 56). Artinya elemen kelincahan adalah satu elemen yang memberikan dukungan memiliki dampak terhadap terlaksananya gerakan *jump shoot* secara sempurna. Daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan organisme pemain untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktivitas tubuh berolahraga dalam waktu yang lama. Menurut

syafrudin (1999:204), secara sederhana daya tahan dapat diartikan dengan kemampuan mengatasi kelelahan. Adapun beberapa bentuk daya tahan dalam permainan bolabasket seperti: (1) daya tahan aerobik, (2) daya tahan anaerobik, dan (3) daya tahan kekuatan. Dengan demikian rendahnya kemampuan fisik berbagai elemen terutama elemen kelincahan dan daya tahan otot jelas memberikan dampak yang kurang baik dalam pelaksanaan *jump shoot*. Hasil observasi yang di tinjau di lapangan diprediksi atlet basket masih rendah pada kemampuan fisik khususnya pada elemen kondisi fisik.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Padang Gelugur yang berjumlah 30 orang yang terdiri dari 20 orang putra dan 10 orang putri. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah kelompok putra yang berjumlah 20 orang Alasan peneliti mengambil hanya kelompok putra menyangkut homogenitas sampel yang digunakan. Berdasarkan alasan inilah, maka teknik sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* (kepentingan).

Analisis data yang digunakan adalah statistik analisis korelasi *product moment* yang berguna untuk melihat hubungan kelincahan dan daya tahan kekuatan otot tungkai dengan hasil *jump shoot* siswa ekstrakurikuler SMA N 1 Padang Gelugur. Uji Normalitas, Uji Homogenitas, Korelasi *Product Moment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. HASIL

Variabel	Uji Lilliefors		Kesimpulan
	Lo	Ltabel	
Kelincahan	0,1728	0,1900	Normal
Daya tahan kekuatan otot tungkai	0,1100		Normal
Jump Shoot	0,1813		Normal

2. Tabel 1. Distribusi frekuensi kelincahan

No	Kelas Interval	Fa	Fr (%)
1	11,36 – 12,35	5	25
2	12,36 – 13,35	7	35
3	13,36 – 14,35	3	15
4	14,36 – 15,35	4	20
5	15,36 – 16,35	1	5
	Jumlah	20	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas, maka dapat diberikan penjelasan sebagai berikut : 5 orang atau (25%) berada pada kelas interval 11,36 – 12,35, 7 orang atau (35%) pada kelas interval 12,36 – 13,35, 3 orang atau (15%) pada kelas interval 13,36 – 14,35, 4 orang atau (20%) pada kelas interval 14,36 – 15,35, 1 orang atau (5%) pada interval 15,36 – 16,35

Tabel 2. Distribusi frekuensi daya tahan kekuatan otot tungkai

No	Kelas Interval	Fa	Fr (%)
1	30 – 32	3	15
2	27 – 29	3	15
3	24 – 26	9	45
4	21 - 23	3	15
5	18 - 20	2	10
		20	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas, maka dapat diberikan penjelasan sebagai berikut : 3 orang atau (15%) berada pada kelas interval 30 - 32, 3 orang atau (15%) pada kelas interval 27 - 29, 9 orang atau (45%) pada kelas interval 24 - 26, 3 orang atau (15%) pada kelas interval 21 - 23, 2 orang atau (10%) pada interval 18 - 20.

Tabel 3. Distribusi frekuensi jump shoot

No	Kelas Interval	Fa	Fr(%)
1	88 – 90	4	20
2	85 – 87	4	20
3	82 – 84	6	30
4	79 – 81	3	15
5	76 – 78	3	15
		20	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas, maka dapat diberikan penjelasan sebagai berikut : 4 orang atau (20%)

berada pada kelas interval 88 - 90, 4 orang atau (20%) pada kelas interval 85 - 87, 6 orang atau (30%) pada kelas interval 82 - 84, 3 orang atau (15%) pada kelas interval 79 - 81, 3 orang atau (15%) pada kelas interval 76 - 78.

Tabel 4. Uji Normalitas Dengan Liliefors

Dari tabel di atas harga L_0 dari variabel semuanya lebih besar dari 0,05 sehingga hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima.

Variabel	F_{hitung}	F_{tabel}	Kesimpulan
Kelincahan - <i>jump shoot</i>	0,11	0,46	Homogen
Daya tahan otot tungkai - <i>jump shoot</i>	0,74	0,46	Tidak Homogen

Tabel 5. Uji homogenitas

Tabel diatas menunjukkan dua sifat yang berbeda yaitu kelincahan dengan jump shoot memiliki sifat homogen, sedangkan daya tahan kekuatan otot tungkai dengan jump shoot memiliki sifat yang tidak homogen.

Hubungan kelincahan dengan hasil *jump shoot* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Padang Gelugur

Tabel 6. Hasil analisis korelasi antara variabel kelincahan (X_1) dan *jump shoot* (Y)

Analisis korelasi terhadap kelincahan dengan hasil *jump shoot* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Padang Gelugur, menghasilkan koefisien korelasi sebesar $r_{x_1y} = 0,958$ diatas $r_{tabel} 0,423$ dan $t_{tabel} 1,734$. Artinya hipotesis

kerja yang diajukan dapat di terima.

a. Hubungan daya tahan kekuatan otot tungkai dengan hasil *jump shoot* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Padang Gelugur

Tabel 13: Hasil analisis korelasi antara daya taha kekuatan otot tungkai (X_2) dengan hasil *jump shoot* (Y)

Korelasi	r_{x_2y}	r_{tabel}	t-hit	t-tab $\alpha=0,05$	Ket
X_2 dengan Y	0.949	0,423	12,858	1.734	Ha diterima

Analisis korelasi terhadap daya tahan kekuatan otot tungkai dengan hasil *jump shoot* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Padang Gelugur, menghasilkan koefisien korelasi sebesar $r_{x_2y} = 0,949$ diatas $r_{tabel} 0,423$ dan $t_{tabel} 1,734$. Artinya hipotesis kerja yang diajukan dapat di terima.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan kelincahan dengan hasil *jump shoot* siswa ekstrakurikuler bolabasket dengan koefisien korelasi yang dihasilkan adalah 14,137 dan lebih besar dari $r_{tabel} = 1.734$. Hal ini menunjukkan bahwa kelincahan memiliki kontribusi yang positif terhadap hasil jump shoot siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Padang Gelugur. Keadaan ini menunjukkan bahwa semakin baik kelincahan semakin baik pula hasil *jump shoot* nya

Daya tahan kekuatan otot tungkai juga dinyatakan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan shooting atlet bola basket. Koefisien korelasi yang dihasilkan adalah 12,858 dan lebih kecil dari $r\text{-tabel} = 1.734$. hal ini menunjukkan juga bahwa otot tungkai memiliki kontribusi yang positif dalam peningkatan kemampuan jump shoot siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Padang Gelugur.

Sejalan dengan penelitian (panji, 2019) tentang hubungan daya tahan kekuatan otot tungkai dan otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot* atlet bolabasket galaxy didapatkan hasil yang signifikan dengan nilai $0.617 > r\text{ tab } 0.482$. Darni, F. U. (2016). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil Shooting Bolabasket Siswa SMP Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang mengatakan daya ledak otot lengan memberikan kontribusi (sumbangan) terhadap hasil shooting bolabasket siswa SMP Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang sebesar 32,15%. Artinya hipotesis yang diajukan dalam penelitian iniditerima kebenarannya secara empiris.

Seperti yang dikutip dari Nirwandi, F. U. (2016). Tinjauan keterampilan teknik dasar klub bolabasket putra sekolah menengah atas pembangunan laboratorium universitas negeri padang menyatakan bahwa kemampuan teknik dasar tim bolabasket putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang yang dimiliki sekarang masih berada pada kategori sedang, sehingga perlu ditingkatkan dengan melakukan proses latihan yang terencana dan sistematis

serta dilakukan secara kontiniu dan berkesinambungan untuk menghasilkan kemampuan teknik dasar yang lebih baik lagi. Penelitian lainnya yang dilakukan Marta, I. A. (2020, August). Contribution of Leg Muscle Strength and Speed of Students Long Jump Ability mengatakan kekuatan otot kaki tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan lompat jauh, ditandai dengan hasil yang diperoleh $r\text{ hitung} > r\text{ tabel}$, memiliki kontribusi sebesar 47%.

SIMPULAN

1. Terdapat hubungan kelincahan dengan hasil *jump shoot* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Padang Gelugur.
2. Terdapat hubungan daya tahan kekuatan otot tungkai dengan hasil *jump shoot* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Padang Gelugur.

DAFTAR PUSTAKA

- Darni, F. U. (2016). *Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil Shooting Bolabasket Siswa SMP Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang*. Jurnal *MensSana*, 1(2), 35-49.
- Fardi, Adnan. 1999. *Buku Ajar : Bolabasket Dasar*. Padang : UNP
- Marta, I. A. (2020, August). Contribution of Leg Muscle Strength and Speed of Students Long Jump Ability. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 149-152). Atlantis Press.
- Madri, M. (2012). *The Basic Learning Basketball Technique*. Padang: Sukabina Press.

- Marta, I. A., & Neldi, H. (2022). *Hand Eye Coordination and Explosive Power of Limb Muscles for Under Ring Ability in playing Basketball*. Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan, 6(1), 1-14.
- Mukhtarsyaf et al. (2019). *Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Jump Shoot Atlet Klub Bolabasket*. Mensana, 4(2) 179.
- Nirwandi, F. U. (2016). *Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Klub Bolabasket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang*. Jurnal Mensana, 1(2), 27-34.
- Syafruddin. 1999. *Dasar – Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: DIP Proyek Universitas Negeri Padang.
- Toho Cholik Mutohir, Ali Maksum (2007). *Sport Development Indeks*. Jakarta: PT. Indeks.