



Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Jump Shot* Atlet Putra Bolabasket OGC Padang

Bimo Aprianto¹, Maidarman²

Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

¹apriantobimo364@gmail.com, ²Maidarman@gmail.com

Kata Kunci : Daya ledak otot tungkai, keseimbangan, jump shot, Bolabasket

Abstrak : Masih rendahnya kemampuan *jump shoot* atlet bolabasket OGC kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan *jump shoot* Atlet Bolabasket OGC Padang. Jenis Penelitian ini adalah penelitian korelasional. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposivesampling* yaitu sebanyak 22 orang. Teknik analisis data yaitu dengan korelasi *product moment*. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat kontribusi daya ledak otot tungkaisebesar 36,37% terhadap kemampuan *jumpshoot*Atlet Bolabasket OGC Padang. Terdapat kontribusi keseimbangan sebesar 35,9% terhadap kemampuan *jump shoot*Atlet Bolabasket OGC Padang. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap sebesar 46.8% terhadap kemampuan *jump shoot* Atlet Bolabasket OGC Padang.

Keyword : *Leg muscle explosive power, balance, jump shot, basketball*

Abstract : *Ability to jump shoot OGC basketball athletes in the city of Padang Still low. This study aims to determine the contribution of explosive muscle leg power and balance to the jump shoot ability of OGC Field Athletes in Padang. This type of research is correlational research. This research was conducted in September 2018 at the HBT Hall in Padang City. this study was all members of the players at the OGC Padang club. The total population is 41 people. The sampling technique was purposive sampling with 22 people. Data analysis technique is by product moment correlation. The results of the analysis showed that there was a contribution of limb muscle explosive power of 36.37% to the jump shoot ability of OGC Padang Athletic Bolts. There is a balance of 35.9% contribution to the ability to jump shoot the OGC Basketball Athletes in Padang. There is a contribution of explosive muscle leg power and balance together towards 46.8% of the jump shoot ability of OGC Padang Athletic Bolts.*

PENDAHULUAN

Setiap warga negara, tentu sangat mencintai bangsa dan tanah airnya. Salah satu bentuk rasa cinta kepada tanah air yaitu dengan mengukir prestasi dan mengharumkan nama bangsa dan negara, seperti mengharumkan nama Indonesia di kancah Internasional. Olahraga merupakan salah satu wadah untuk berprestasi dan mengharumkan nama negara. Prestasi olahraga suatu negara, dapat membuat negara tersebut dikenal dan dikagumi oleh seluruh penduduk dunia. Salah satu contoh adalah negara Amerika Serikat. Tidak semua orang mengetahui tempat-tempat wisata

yang ada di Amerika, tetapi hampir seluruh bangsa di dunia mengetahui bahwa Amerika adalah negara terkuat dalam bolabasket. Oleh sebab itulah, negara ini dikenal oleh dunia. Tidak mudah untuk meraih suatu prestasi olahraga karena diperlukan pembinaan yang baik dan benar agar mampu menghasilkan atlet-atlet yang bisa mengharumkan nama Indonesia di dunia Internasional. Oleh karena itu, pembinaan harus dimulai dari tingkat daerah dan memiliki tahap serta jalur pembinaan yang relevan, seperti dijelaskan dalam UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 21,

yang berbunyi: “(1) Pemerintah dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan wewenang dan tanggung jawab. (2) Pembinaan dan pengembangan bagaimana dimaksud ayat 1 meliputi pengolahragaan, ketenagaan pengorganisasian, pendanaan, metode, prasarana dan sarana, serta menghargai keolahragaan. (3) Pembinaan dan pengembangan keolahragaan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi.(4) Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur Pendidikan, dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat “.

Prestasi atlet merupakan hasil dari pembinaan yang diberikan kepada atlet melalui latihan-latihan yang terprogram dengan baik dan terarah. Pembinaan dalam olahraga adalah usaha sadar yang dilakukan secara otomatis untuk mencapai tujuan keolahragaan. Dalam pembinaan olahraga sudah jelas prestasi menjadi tujuan utama. Syafruddin (2011:22-23) mengatakan: “Prestasi atlet dipengaruhi oleh banyak faktor-faktor tersebut bisa datang dari dalam (*Internal*) dan bisa datang dari luar (*Eksternal*). Faktor *Internal* meliputi: kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Sementara faktor *Eksternal* adalah faktor yang mempengaruhi atlet yang berasal dari luar atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, guru olahraga, keluarga, dana, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya “.

Salah satu olahraga yang populer di masyarakat adalah bolabasket. Bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang menarik dan menjadi cabang olahraga yang berkembang. Hal ini ditandai dengan banyaknya pertandingan yang digelar dan juga semakin bervariasi pertandingan yang ditambahkan dengan unsur hiburan, seperti: *three x three* dan *street ball* yang menjadikan olahraga bolabasket di kalangan anak muda menjadi olahraga yang bergengsi.

Dalam cabang olahraga bolabasket *jump shot* merupakan proses penting dalam mencetak angka dan merupakan unsur terpenting yang menentukan penyerangan dalam permainan bolabasket. Kemenangan suatu regu dalam

permainan selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam *finishing* akan tetapi untuk melakukan *finishing* yang baik dibutuhkan kerjasama tim yang baik.

Dalam pembinaan untuk meraih sebuah prestasi bermain Bolabasket tidak terlepas dari pengaruh kondisi fisik, mental, taktik, dan teknik. Persiapan kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik. Tanpa persiapan kondisi fisik yang memadai maka akan sulit untuk mencapai prestasi yang tinggi. Kemampuan melompat dan ketepatan tersebut harus dikembangkan pada setiap atlet Bolabasket, meningkatkan kemampuan melompat (*vertical*) salah satunya dengan melatih otot tungkai untuk menghasilkan daya ledak guna menunjang kemampuan *jump shot* dalam permainan Bolabasket.

Dalam permainan Bolabasket terdapat beberapa elemen teknik yang harus diperhatikan yaitu elemen-elemen penyerangan yang terdiri dari *passing*, *shooting*, *dribbling*. Untuk menghasilkan *jump shot* yang tepat tentunya tidak terlepas dari kontribusi yang diberikan oleh daya ledak otot tungkai dan keseimbangan sehingga nantinya diharapkan dengan *jump shot* yang tepat dan kuat bisa menghasilkan angka dengan masuknya bola ke ring ketika *jump shot*. Selain elemen penyerangan permainan Bolabasket juga memiliki elemen-elemen yang meliputi *passing* dan *dribbling*. Dari elemen-elemen yang disebutkan di atas *jump shot* merupakan salah satu serangan untuk menghasilkan angka dalam memperoleh kemenangan yang dilakukan pada awal permainan. Karena *jump shot* telah menjadi salah satu serangan untuk menambah point tim yang bertujuan untuk meraih kemenangan. Oleh sebab itu para pelatih Bolabasket selalu berusaha untuk menciptakan bentuk-bentuk strategi yang dapat menyulitkan lawan bahkan dengan *jump shot* tersebut mendapatkan angka agar memperoleh kemenangan dalam suatu permainan atau pertandingan.

Bertitik tolak dari pentingnya peranan, maka diciptakan posisi-posisi *jump shot*. *Jump shot* sangat memerlukan ketepatan yang baik, sehingga nantinya pada saat bermain atau bertanding salah satu bentuk untuk menambah *point* dari sebuah tim. *Jump shot* yang baik adalah *jump shot* yang langsung menghasilkan angka atau

tepat langsung masuk ke dalam ring. Untuk menghasilkan teknik *jump shot* yang tepat tentu tidak terlepas dari beberapa faktor yaitu keseimbangan, kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai, koordinasi gerakan tangan terhadap bola yang di *shot*, kemampuan *jump shot*, taktik, mental, kelincahan, kecepatan, ketepatan *jump shot*. Daya ledak otot tungkai dan keseimbangan merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam permainan Bolabasket. Daya ledak dapat membantu ketepatan *jump shot*, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat orang berlari dan sebagainya.

Klub bolabasket OGC Padang merupakan salah satu klub bolabasket yang terkenal dan berprestasi di kota Padang dan khususnya Sumatera Barat, Adapun beberapa prestasi Klub bolabasket OGC Padang adalah Juara 1 Kejuaraan Bolabasket KU-18 piala walikota Solok 2017, Juara 2 Kejuaraan Bolabasket Tamara Cup 2017 dan Juara 2 KU-16 Kejuaraan Bolabasket kemenpora Cup umum putri 2017, Juara 2 Kejuaraan p-thon Cup umum putra. Salah satu kelebihan klub ini adalah pembinaan atlet muda dalam olahraga, khususnya olahraga bolabasket. Dalam kurun waktu 5 tahun terakhir klub ini telah banyak menghasilkan atlet bolabasket yang membela Sumatera Barat dalam kompetisi seperti Popwil, Popenas, Porwil.

Berdasarkan pengamatan penulis dilapangan dan diperkuat oleh penjelasan pelatih club basket OGC Kota Padang. Kekalahan disebabkan kurangnya kemampuan *shooting* terutama melakukan *jump shot*, karena di setiap latihan maupun dalam pertandingan. Hal ini dibenarkan Bapak Yahya Riki Saputra selaku pelatih saat melaksanakan latihan di GOR HBT Padang. Pelaksanaan *jump shot* tidak dapat dilakukan oleh pemain bola basket OGC Padang secara baik dan tidak tepat pada sasarannya. Hal ini kemungkinan diakibatkan oleh atlet yang kurang daya ledak otot tungkai dan keseimbangan yang kurang baik. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *jump shot* seperti, kurangnya penerapan teknik yang baik sehingga hal tersebut berpengaruh kepada mental, kelincahan, kecepatan dan juga berakibat pada hasil *jump shot*, yang kurang baik dan tidak memuaskan, hal ini dapat di lihat ketika penulis

melakukan observasi ketika atlet OGC melakukan latihan.

Setiap serangan yang dilakukan oleh pemain bolabasket sering mengalami kegagalan terutama saat melakukan *jump shot*, sehingga bola tidak tepat sasaran dan akurat. Kesalahan-kesalahan itu terlambatnya pemain untuk melakukan *jump shot* ke daerah lawan dan juga kesalahan teknik dalam melakukan *jump shot*. Apabila hal ini dibiarkan maka prestasi atlet bolabasket OGC Padang akan sulit untuk berkembang dan maju, apabila pemain tidak memiliki *jump shot* yang baik diduga atlet bolabasket OGC Padang tidak dapat bermain dengan baik dan juga sulit untuk meraih prestasi yang diinginkan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional, untuk melihat hubungan daya ledak otot tungkai (X1) dan keseimbangan (X2) sebagai variabel bebas dengan kemampuan *jump shot* bolabasket (Y) sebagai variabel terikat. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah "*Purposive Sampling*", dimana peneliti mengambil sampel hanya berdasarkan kebutuhan peneliti saja. Jadi peneliti mengambil sampel sejumlah 22 orang atlet bolabasket putra OGC Padang. Instrumentasi dalam penelitian ini adalah: 1) Tes Daya Ledak Otot Tungkai dengan menggunakan *vertical jump test*, 2) Keseimbangan dengan menggunakan *Stork Stand*, 3) Kemampuan *Jump shot*

Setelah data yang diperoleh berdistribusi normal, analisis yang digunakan untuk membuktikan hubungan ke dua variabel yang diteliti maka mempergunakan metode korelasi *product moment* (Riduwan, 2005:141)

HASIL

1. Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan data penelitian untuk daya ledak otot tungkai diperoleh nilai rata-rata daya ledak otot tungkai atlet bolabasket OGC Padang adalah 114,37 dengan standar deviasi $\pm 8,89$, nilai minimum 95,21 dan maksimum 132,82.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Bolabasket OGC Padang

Interval Nilai	Klasifikasi	F	Persente (%)
>127,47	Sangat Baik	1	4.5
118,74 -127,47	Baik	7	31.8
110,00 – 118,73	Cukup	7	31.8
101,28 – 109,99	Kurang	6	27.3
<101,28	Sangat Kurang	1	4.5
Jumlah		22	100.0

Tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai atlet bolabasket OGC Padang dari 22 orang sampel adalah sebanyak 1 orang (4.5%) pada kategori sangat baik, 7 orang (31.8%) pada kategori baik, 7 orang (31.8%) pada kategori cukup, 6 orang (27.3%) pada kategori kurang dan 1 orang (4.5%) pada kategori sangat kurang .

2. Keseimbangan

Berdasarkan data penelitian untuk keseimbangan diperoleh nilai rata-rata daya ledak otot tungkai atlet bolabasket OGC Padang adalah 23.79 dengan standar deviasi ± 3.77 , nilai minimum 17,27 dan maksimum 30,27.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Keseimbangan Pada Atlet Putra Bolabasket OGC Padang

Interval Nilai	Klasifikasi	F	Persentase (%)
>40	Excellent	0	0,0
30-40	Di atas rata-rata	1	4,5
20-30	Rata-rata	17	77,3
10-20	Di bawah rata-rata	4	18,0
<10	Jelek	0	0,0
Jumlah		22	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi keseimbangan atlet bolabasket OGC Padang dari 22 orang sampel adalah sebanyak 1 orang (4.5%) pada kategori di atas rata –rata, sebanyak 17 orang (77.3%) pada kategori rata –rata dan sebanyak 4 orang (18.2%) pada kategori di bawah rata –rata.

3. Kemampuan Jump Shot

Berdasarkan hasil penelitian tentang kemampuan *jump shot* diperoleh nilai rata-rata sebesar 8.09 dengan standar deviasi ± 1.79 , nilai minimum 5 dan maksimum 11.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Jump Shoot Pada Atlet Putra Bolabasket OGC Padang

Interval Nilai	Klasifikasi	F	Persente (%)
>10,78	Sangat Baik	2	9.1
8,99 -10,77	Baik	7	31.8
7,19 – 8,98	Cukup	4	18.2
5,41 – 7,18	Kurang	7	31.8
<5,40	Sangat Kurang	2	9.1
Jumlah		22	100.0

Tabel 3 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi kemampuan *jump shoot* pada atlet bolabasket OGC Padang dari 22 orang sampel adalah sebanyak 2 orang (9.1%) pada kategori sangat baik, sebanyak 7 orang (31.8%) pada kategori baik, sebanyak 4 orang (18.2%) pada kategori cukup, sebanyak 7 orang (31.8%) pada kategori kurang dan sebanyak 2 orang (9.1 %) pada kategori sangat kurang.

PEMBAHASAN

1. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Jump Shot Pada Atlet Putra Bolabasket OGC Padang

Berdasarkan uji keberartian korelasi antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot* sebagaimana terlihat pada tabel di atas diperoleh $t_{hit} = 4.27 > t_{tab} = 1.725$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai memberikan sumbangan (kontribusi) terhadap kemampuan *jump shoot*. Jika daya ledak otot tungkai ditingkatkan maka kemampuan *jump shoot* juga akan meningkat menjadi lebih baik.

Selanjutnya untuk menentukan besarnya kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shoot* ditunjukkan dari hasil analisis koefisien determinasinya yaitu sebesar 0.603, dengan demikian $R^2 \times 100\%$, $0.603 \times 100\% = 36.37\%$. Hal ini berarti variabel daya ledak otot tungkai memberi kontribusi sebesar 36.37 % terhadap *jump shoot*.

Daya ledak tungkai merupakan kemampuan untuk menampilkan kekuatan maksimal dan kecepatan maksimum eksplosive dalam waktu yang cepat dan sesingkat-singkatnya untuk mencapai tujuan yang dikehendaki, sehingga otot yang menampilkan gerakan yang *eksplosive* dihasilkan sangat kuat dan cepat dalam berkontraksi.

Terlihat pada penelitian bahwa adanya kontribusidaya ledak otot tungkai dengan kemampuan *jump shot*. Dimana jika daya ledak otot tungkaiyang baik maka atlet dapat melakukan lompatan dengan baik sehingga bisa melakukan kemampuan *jump shoot*dengan baik. *Jump shoot* harus didukung oleh kemampuan melakukan lompatan yang baik, dengan daya ledak otot tungkaiyang baik akan memudahkan pemain melakukan lompatan dan mengantarkan bola ke ring.

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah ditemukan bahwa adanya kontribusidaya ledak otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot*. Dimana dengan hubungandaya ledak otot tungkai yang baik maka atlet dengan mudah melakukan lompatan sehingga kemampuan *jump shoot* atlet menjadi lebih baik. Untuk itu agar pemain dapat melakukan pemain melakukan*jump shoot* dengan baik maka perlu adanya latihan secara rutin untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet menjadi lebih baik.

2. Kontribusi Keseimbangan Dengan Kemampuan Jump Shot Pada Atlet Bolabasket OGC Padang

Berdasarkan uji keberartian korelasi antara keseimbangan dengankemampuan *jump shoot* sebagaimana terlihat pada tabel di atas diperoleh $t_{hit} = 4.25 > t_{tab} = 1.725$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa keseimbangan memberikan sumbangan (kontribusi) terhadap kemampuan *jump shoot*.Jika keseimbangan ditingkatkanmaka kemampuan *jump shoot* juga akan meningkat menjadi lebih baik.

Selanjutnya untuk menentukan besarnya kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan *jump shoot* ditunjukkan darihasil analisis koefisien determinasinya yaitu sebesar 0.603, dengan demikian $R^2 \times 100\%$, $0.599 \times 100\% = 35.9\%$. Hal ini berarti variabel keseimbangan memberi kontribusi sebesar 35.9 % terhadap *jump shoot*.

Menurut Widiastuti (2011), “Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*)”. Menurut Sajoto (1995:9) mengatakan “keseimbangan (*balance*) adalah

kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot, seperti dalam hand stand atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu (misalnya tergelincir dan lain-lain”

Terlihat pada penelitian bahwa adanya hubungankeseimbangan dengan kemampuan *jump shot*. Dimana jika keseimbanganbaik maka atlet dapat melakukan lompatan dengan baik sehingga bisa melakukan kemampuan *jump shot*dengan baik. *Jump shot* harus didukung oleh adanya keseimbangan dalam melakukan lompatan sehingga atlet tidak mudah terjatuh dan bola tidak mudah direbut oleh lawan.

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah ditemukan bahwa adanya kontribusi keseimbangan dengan kemampuan *jump shoot*. Dimana dengan adanya keseimbangan yang baik maka atlet akan mempunyai kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan. Hal ini atlet dengan mudah dapat melakukan *jump shoot* menjadi lebih baik. Untuk itu agar pemain dapat melakukan pemain melakukan*jump shoot* dengan baik maka perlu adanya latihan secara rutin untuk meningkatkan keseimbangan atlet menjadi lebih baik.

3. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan DenganKemampuan Jump Shot Pada Atlet Putra Bolabasket OGC Padang

Berdasarkan uji keberartian korelasi antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan dengankemampuan *jump shoot* sebagaimana terlihat pada tabel di atas diperoleh $f_{hit} = 8.359 > t_{tab} = 3.35$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai dan keseimbangan memberikan sumbangan (kontribusi) terhadap kemampuan *jump shoot*.Jika daya ledak otot tungkai dan keseimbangan ditingkatkanmaka kemampuan *jump shoot* juga akan meningkat menjadi lebih baik.

Selanjutnya untuk menentukan besarnya kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan *jump shoot* ditunjukkan darihasil analisis koefisien determinasinya yaitu sebesar 0.684, dengan demikian $R^2 \times 100\%$, $0.684 \times 100\% = 46.8\%$. Hal ini berarti variabel daya ledak otot tungkai dan

keseimbangan secara bersama-sama terhadap sebesar 46.8% terhadap kemampuan *jump shoot*

Jump shot merupakan salah satu keterampilan dalam bola basket, *jump shot* bola basket merupakan tembakan yang dilakukan dengan cara menembakkan bola ke ring basket sambil melakukan gerakan melompat.

Terlihat pada penelitian bahwa adanya kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan *jump shoot*. Dimana daya ledak otot tungkai dan keseimbangan merupakan perpaduan antara gerak yang saling mendukung untuk menghasilkan kemampuan *jump shoot* yang baik. Seseorang yang mempunyai memiliki daya ledak otot tungkai yang baik juga memberikan dukungan dalam melakukan lompatan begitu juga halnya dengan keseimbangan yang baik akan memberikan hasil yang bagus terhadap pelaksanaan *jump shoot*.

Dari pelaksanaan tembakan *jump shoot* ini sering terjadi kesalahan-kesalahan yang akan dilakukan oleh atlet seperti kurangnya baiknya melakukan lompatan sehingga mengakibatkan bola tidak masuk kedalam ring. Keseimbangan belum mantap sehingga tembakan sering tidak mencapai sasaran dan melepaskan bola bersamaan dengan naiknya badan keatas (sebelum mencapai titik tertinggi). Untuk mengurangi kesalahan-kesalahan yang dijelaskan diatas perlu ditingkatkan latihan yang lebih mengarah kepada gerakan lompatan dan Keseimbangan yang baik sehingga *jump shoot* dapat dilakukan dengan sempurna.

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah ditemukan bahwa adanya kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan *jump shoot* pemain. Dimana dengan baiknya daya ledak otot tungkai dan keseimbangan maka pemain dapat melakukan *jump shoot* dengan teknik yang baik sehingga kemampuan *jump shoot* meningkat menjadi lebih baik. Untuk itu perlu latihan yang rutin pada pemain untuk meningkatkan ketrampilan bermain dan kemampuan fisik pemain baik salah satunya daya ledak otot tungkai dan keseimbangan sehingga dapat meningkatkan kemampuan *jump shoot* pemain.

SIMPULAN

1. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkaisebesar 36,37% terhadap kemampuan *jump shoot*Atlet Putra Bolabasket OGC Padang.
2. Terdapat kontribusi keseimbangansebesar 35,9% terhadap kemampuan *jump shoot*Atlet Putra Bolabasket OGC Padang.
3. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap sebesar 46.8% terhadap kemampuan *jump shoot* Atlet Putra Bolabasket OGC Padang.

DAFTAR PUSTAKA

- Riduwan. (2011). *Pengantar Statistika untuk Penelitian Pendidikan, Sosial, Ekonomi, Komunikasi, dan Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Sujoto, M. Hutabarat. 1985. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Depdiknas. Dirjen Dikti. Jakarta: PT. PPLPTK.
- Syafruddin. 2011. "*Ilmu Kepelatihan Olahraga*". Padang : UNP PRESS
- Syafrudin. 1999. *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FPOK
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005& Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Tahun 2007.(2007).*Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung : Citra Umbara.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya