



Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Jump Shoot Atlet Bola Basket

Ingga Rizki Nurul Utari¹, Nirwandi²

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
inggarizki2323@gmail.com, nirwandi@unp.ac.id

Kata Kunci : Daya Tahan kekuatan Otot Lengan, Kemampuan Jump Shoot

Abstrak : Tujuan penelitian adalah mengetahui hubungan daya tahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *Jump Shoot* atlet bolabasket putra Klub Nebular Kabupaten Kerinci. Jenis Penelitian ini adalah korelasional. Populasi berjumlah 15 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *Total Sampling*, sehingga keseluruhan populasi dijadikan sampel. Pengumpulan data daya tahan kekuatan otot lengan dilakukan dengan tes *Push-Up* dan kemampuan *Jump Shoot* dilakukan dengan tes *Jump Shoot*. Hipotesis yang diperoleh adalah analisis menggunakan rumus korelasi *Product Moment* dengan $\alpha = 0,05$. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan, bahwa terdapatnya hubungan daya tahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *Jump Shoot* atlet bolabasket putra Klub Nebular Kabupaten Kerinci ($r_{xy} = 0,623 > r_{tabel} = 0,514$) dan ($t_{hitung} = 2,871 > t_{tabel} = 1,761$). Hal ini berarti, semakin tinggi daya tahan kekuatan otot lengan yang dimiliki oleh atlet bolabasket putra Klub Nebular Kabupaten Kerinci, maka cenderung kemampuan *Jump Shoot* juga semakin meningkat. Dalam arti lain, hipotesis diterima (signifikan).

Keywords : *Endurance of Arm Muscle Strength, Jump Shoot Ability*

Abstract : *The purpose of the study was to determine the relationship of endurance of arm muscle strength to the ability to Jump Shoot basketball athletes of the male Nebular Club of Kerinci Regency. This type of research is correlational. The population is 15 people. Sampling uses the technique Total Sampling, so that the entire population is sampled. Data collection on endurance of arm muscle strength was carried out by test Push-Up and ability Jump Shoot is done by test Jump Shoot. The hypothesis obtained is the analysis using the correlation formula Product Moment with $\alpha = 0.05$. The results of hypothesis testing show that there is a relationship between endurance of arm muscle strength and ability of Jump Shoot male basketball athletes at Nebular Club in Kerinci Regency ($r_{xy} = 0.623 > r_{table} = 0.514$) and ($t_{count} = 2.871 > t_{table} = 1.761$). This means that the higher the strength of the arm muscles possessed by the male basketball player of the Nebular Regency in Kerinci Regency, the more likely abilities are Jump Shoot. In another sense, the hypothesis is accepted (significant).*

PENDAHULUAN

Madri (2009:2) menyatakan bahwa aspek kondisi fisik merupakan elemen utama untuk mendukung prestasi atlet. Peningkatan kemampuan kondisi fisik seperti daya tahan kekuatan sangat menentukan kemampuan prestasi seseorang atlet bolabasket. Artinya kemampuan itu memiliki posisi yang sangat vital. Ketika kondisi seseorang itu dikatakan rendah atau dikategorikan belum sempurna, maka atlet tidak dapat menyadari berbagai bentuk gerakan khusus dalam permainan bola basket terutama pada

gerakan-gerakan lompatan seperti shooting *jump shoot*, *lay up shoot*, *hook shoot*, dan *rebound*.

Jadi dari pembahasan diatas daya tahan kekuatan dan shooting *jump shoot* sangat berhubungan karena banyak melibatkan kondisi fisik dan otot-otot pada lengan, latihan yang dapat digunakan salah satunya untuk meningkatkan daya tahan kekuatan yaitu berbagai bentuk latihan seperti push-up, pull up dan medicine ball dengan ketentuan pelaksanaan yang terukur lainnya.

Push-up adalah suatu jenis daya tahan kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan atau meningkatkan otot, salah satunya dalam teknik

bolabasket yaitu *jump shoot* sangat dibutuhkan kekuatan otot lengan untuk melakukan teknik tersebut. Dalam olahraga basket sangat dibutuhkan sekali kekuatan otot lengan terutama dalam melakukan shooting *jumpshoot* bola basket. Tanpa adanya kekuatan otot lengan yang baik maka atlet tidak akan menghasilkan shooting yang baik, tapi sebaliknya apabila seorang atlet mempunyai kekuatan otot lengan yang baik maka akan menghasilkan kemampuan shooting yang baik pula. Dengan ini kekuatan otot bagian lengan sehingga shooting dapat dilakukan dengan baik.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi dengan tujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan, dan apabila ada berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidak hubungan itu. populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan atlet bolabasket putra yang masih aktif latihan di SMA N 6 Sulak yang berjumlah 15 orang. Dalam penelitian ini penulis mengutip pendapat Suharsimi Arikunto (2006:122) mengatakan bahwa apabila subjek kurang dari 100 orang maka lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, selanjutnya jika jumlah subjeknya lebih dari 100 orang maka sampelnya diambil seluruh atlet bolabasket putra Klub Nebular Kabupaten Kerinci yang berjumlah 15 orang dijadikan sampel. Pelaksanaan tes dilakukan dengan tes (1) daya tahan kekuatan otot lengan (tes push up) dan (2) Kemampuan *jump shot*. Teknik analisis data yang menggunakan rumus *Product Moment* dari Pearson sebagai berikut :

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

dengan keterangan r_{xy} = Koefisien Korelasi, N = Jumlah sampel, Y = Variabel terikat, X = Variabel bebas, \sum = Sigma (Syofian, 2012: 339).

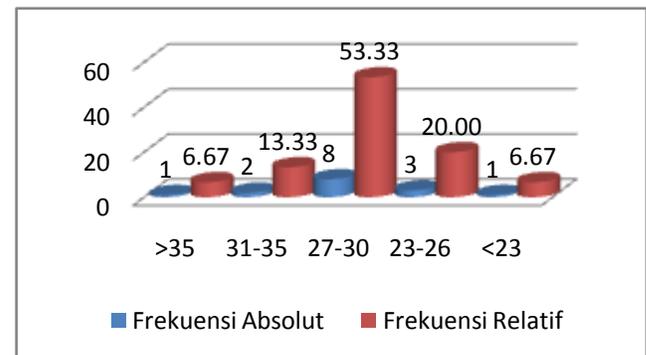
HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil pengukuran daya tahan kekuatan otot lengan yang dilakukan terhadap 15 atlet bolabasket putra Klub Nebular Kabupaten Kerinci, diperoleh skor tertinggi sebesar = 36,00, skor terendah sebesar = 22,00, rata-rata (*Mean*) sebesar = 28,80 dan simpangan baku (*Standar Deviasi*) sebesar = 4,02. Selanjutnya distribusi hasil data daya tahan

kekuatan otot lengan atlet bolabasket putra Klub Nebular Kabupaten Kerinci, dapat di lihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Hasil Data Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan (X) Atlet Bolabasket Putra Klub Nebular Kabupaten Kerinci

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	>35	1	6,67%
2	31-35	2	13,33%
3	27-30	8	53,33%
4	23-26	3	20,00%
5	<23	1	6,67%
Jumlah		15	100,00%

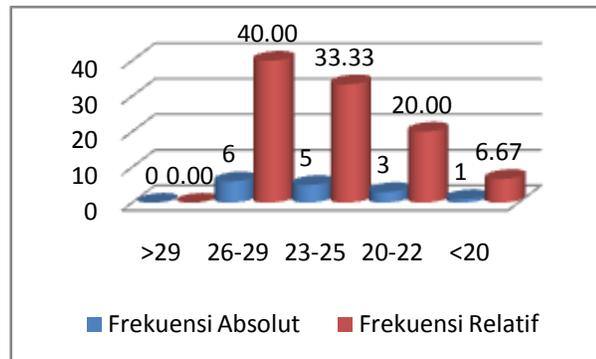


Gambar 4. Histogram Hasil Data Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan (X) Atlet Bolabasket Putra Klub Nebular Kabupaten Kerinci

Dari hasil pengukuran kemampuan *Jump Shoot* yang dilakukan terhadap 15 atlet bolabasket putra Klub Nebular Kabupaten Kerinci, diperoleh skor tertinggi sebesar = 29,00, skor terendah sebesar = 19,00, rata-rata (*Mean*) sebesar = 24,47 dan simpangan baku (*Standar Deviasi*) sebesar = 3,09. Selanjutnya distribusi hasil data kemampuan *Jump Shoot* atlet bolabasket putra Klub Nebular Kabupaten Kerinci, dapat di lihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Hasil Data Kemampuan Jump Shoot (Y) Atlet Bolabasket Putra Klub Nebular Kabupaten Kerinci

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	>29	0	0,00%
2	26-29	6	40,00%
3	23-25	5	33,33%
4	20-22	3	20,00%
5	<20	1	6,67%
Jumlah		15	100,00%



Gambar 5. Histogram Hasil Data Kemampuan Jump Shoot (Y) Atlet Bolabasket Putra Klub Nebular Kabupaten Kerinci

Selanjutnya, deskripsi gabungan data hasil daya tahan kekuatan otot lengan dan kemampuan *Jump Shoot* atlet bolabasket putra Klub Nebular Kabupaten Kerinci dapat di lihat pada tabel 3. Berdasarkan tabel 3 di atas, dapat disimpulkan bahwa hasil analisis variabel daya tahan kekuatan otot lengan (X) diperoleh skor tertinggi sebesar = 36,00, skor terendah sebesar = 22,00, rata-rata (*Mean*) sebesar = 28,80, dan simpangan baku (*Standar Deviasi*) sebesar = 4,02. Sedangkan hasil analisis kemampuan *Jump Shoot* (Y) diperoleh skor tertinggi sebesar = 29,00, skor terendah sebesar = 19,00, rata-rata (*Mean*) sebesar = 24,47, dan simpangan baku (*Standar Deviasi*) sebesar = 3,09.

Tabel 4. Uji Normalitas Data Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan (X) dan Kemampuan Jump Shoot (Y) Atlet Bolabasket Putra Klub Nebular Kabupaten Kerinci

Variabel	N	L _o	L _{tabel}	Keterangan
Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan	15	0,1821	0,2200	Normal
Kemampuan <i>Jump Shoot</i>	15	0,0808	0,2200	Normal

Hasil penelitian menunjukkan, bahwa $r_{hitung} = 0,623 > r_{tabel} = 0,514$. Selanjutnya, besar hubungan daya tahan kekuatan otot lengan (X) dengan kemampuan *Jump Shoot* (Y) atlet bolabasket putra Klub Nebular Kabupaten Kerinci adalah $t_{hitung} = 2,871 > t_{tabel} = 1,761$. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terdapat hubungan daya tahan kekuatan otot lengan (X) dengan kemampuan *Jump Shoot* (Y) atlet bolabasket putra Klub Nebular Kabupaten Kerinci.

SIMPULAN

Berdasarkan temuan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapatnya hubungan daya tahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *Jump Shoot* atlet bolabasket putra Klub Nebular Kabupaten Kerinci.

DAFTAR RUJUKAN

- Edwarsyah, F. U., Syampurma, H., & Yulifri, F. U. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Teknik Angkatan Snatch Atlet Angkat Besi Di Sasana Hbt (Himpunan Bersatu Teguh) Padang. *Jurnal MensSana*, 3(2), 8-15.
- Mariati, S. (2018). Pengaruh Metode Latihan Sistem Set Dan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket FIK UNP. *Sporta Saintika*, 2(1), 230-239.
- Neldi, H. (2019). Hubungan Kecepatan dengan Kemampuan Dribbling Atlet Bolabasket Putera Club Neo Clach Bukittinggi. *Jurnal MensSana*, 4(1), 30-38.
- Nirwandi, F. U. (2016). Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Klub Bolabasket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan

- Laboratorium Universitas Negeri Padang.
Jurnal MensSana, 1(2), 27-34.
- Nirwandi, F. U., Yaslindo, F. U., & Firdaus, K. (2018). Pengaruh Metode Latihan Sistem Set Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket Fik Unp. *Jurnal MensSana*, 3(1), 107-116.
- Zulbahri, Z., & Susanti, L. (2017, November). Pengaruh Bentuk Latihan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan terhadap Keterampilan Renang 50 meter Gaya Kupu-Kupu. In *Seminar Nasional Pendidikan Olahraga* (Vol. 1, No. 1, pp. 593-601).
- Zarwan, Z. (2012). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Pukulan Smash Atlet Bukutangkis PB, Telkom Pada