**PENGARUH DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *JUMP SHOT* ATLET BOLABASKET FIK UNP**

**Ronni Yenes[[1]](#footnote-2), Sayuti Syahara1, Yanuar Kiram1**

**Abstrak :** Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *jump shot* yang dimiliki oleh atlet bolabasket FIK UNP. Maka dari itu dilihat faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *jump shot* atlet bolabsket. Dalam penelitian ini peneliti melihat faktor daya ledak otot tungkai dan keseimbangan yang dimiliki oleh atlet bolabasket FIK UNP terhadap kemampuan *jump shot* yang dimiliki oleh atlet bolabasket FIK UNP. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa hubungan variabel satu dengan yang lainnya. Populasi dan sampel penelitian ini adalah atlet bolabasket FIK UNP. Selanjutnya data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis dengan analisis korelasi produk moment.Hasil penelitian ini adalah: 1. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket FIK UNP r2 = 0,85 dimana th (3,81) > tt (1,73). 2. Terdapat kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket FIK UNP r2 = 0,81 dimana th (3,08) > tt (1,73). 3. Terdapat kontribusi secara bersamaan antara dayaledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket FIK UNP r2 = 0,76 dimana th (2,97) > tt (2,09)**.** Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya, maka diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan *jump shot* yang dimiliki oleh atlet bolabasket FIK UNP

**Kata Kunci:** Daya Ledak Otot Tungkai, Keseimbangan, Kemampuan *Jump shot*

**PENDAHULUAN**

Bolabasket merupakan cabang olahraga yang semakin banyak digemari oleh masyarakat, terutama di kalangan pelajar dan mahasiswa. Hal ini disebabkan karena permainan bolabasket merupakan olahraga yang bisa dilakukan oleh kelompok dari berbagai lapisan masyarakat. Banyak manfaat yang dapat diperoleh dari permainan ini, baik fisik, mental, maupun sosial. Selain itu juga dengan banyaknya pertandingan-pertandingan yang bersifat kompetisi, maupun turnamen baik lokal seperti NBL (*National Basketball League*), LIMA (Liga Mahasiswa), DBL (Deteksi Basketball League) maupun luar negeri seperti NBA (National Basketball Association), FIBA (*Federation International Basketball*), *World Cup*, dan lain-lain yang secara tidak langsung ikut mempengaruhi dan meningkatkan perkembangan cabang olahraga bolabasket khususnya di tanah air.

Di FIK UNP, olahraga bolabasket sampai saat ini belum mengalami kemajuan yang berarti di kancah nasional. Hal ini bisa dibuktikan dengan minimnya prestasi yang diraih dalam mengikuti berbagai iven bersifat nasional seperti Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS). Sebagai tolak ukur adalah data perolehan medali cabang bolabasket pada iven POMNAS. Cabang olahraga bolabasket belum pernah menyumbang medali (BAPOMI SUMBAR 2009).

Dari data di atas timbul pertanyaan, mengapa olahraga bolabasket FIK UNP belum bisa berprestasi di level regional dan nasional? Prestasi bisa diraih apabila atlet berlatih maksimal dengan menggunakan metode latihan yang tepat. Selain itu koordinasi antara pelatih dan pengurus perlu ditingkatkan lagi dalam usaha memajukan olahraga bolabasket di FIK UNP.

Bompa (1994) menyatakan *All Athletic programs should incorporate the fundamental factor of training, namely physical, technical, tactical, psychological and theoretical training*. Dapat dikatakan bahwa dalam pembinaan prestasi kita harus memperhatikan faktor-faktor fundamental dalam latihan yaitu fisik, teknik, taktik, mental dan teori latihan. Prestasi dapat diraih apabila atlet melakukan latihan yang sesuai dengan program-program yang disusun secara sistematis.

Menembak (*shooting*) merupakan suatu teknik dasar yang harus dikuasai setiap pemain bolabasket tanpa terkecuali. Jenis-jenis tembakan bolabasket menurut buku yang diterbitkan oleh FIBA (1998) yang berjudul “*Basket Ball For Everyone*” terdiri dari beberapa jenis, antara lain: *The set shoot, the layup shoot, underline shoot, the jump shot, hook shoot, dunking, the reverse layup*. *Jump shot* adalah suatu teknik dasar menembak yang sering digunakan oleh setiap pemain untuk meraih poin dalam setiap pertandingan. *Jump shot* dapat dilakukan oleh setiap pemain pada posisi manapun, biasanya dalam suatu tim bolabasket kemampuan *jump shot* hanya dimiliki oleh seorang pemain yang berkarakter sebagai seorang pemain menembak (*shooter*) tetapi pada kenyataannya sekarang kemampuan *jump shot* dapat dilakukan oleh setiap pemain dalam suatu tim, karena kemenangan suatu pertandingan ditentukan oleh jumlah poin yang dihasilkan melalui tembakan yang dibuat suatu tim.

Seorang atlet bolabasket dianjurkan untuk dapat menguasai teknik *jump shot* dengan baik karena *jump shot* memiliki kelebihan dibanding dengan jenis *shooting* lainnya. Salah satu kelebihan dari *jump shot* adalah seorang pemain bisa menghindari usaha menghalang-halangi/blok dari lawan saat melakukan tembakan karena saat melakukan *jump shot* seorang pemain akan melepaskan bola pada titik tertinggi lompatan. Berbeda dengan *set shoot* yang melepaskan bola bersamaan dengan saat melompat. Kelebihan lainnya dari *jump shot* adalah seorang pemain bisa mengontrol tenaga di udara untuk mendapatkan akurasi tembakan yang lebih baik.

Secara teknis gerakan *jump shot* adalah gerakan yang mudah dilakukan, karena tembakan terdiri dari beberapa tahap/fase gerakan, antara lain dari gerakan lompatan, gerakan tangan dalam menembak, fokus mata terhadap sasaran/target, melepaskan bola dan gerakan lanjutan. Dalam hal ini semua fase gerakan merupakan suatu rangkaian yang terkoordinasi dengan baik.

Dari pengamatan di lapangan dengan berdasarkan statistik yang diperoleh, atlet bolabasket FIK UNP dalam melakukan tembakan khususnya *jump shot* mengalami kesulitan menghasilkan angka sehingga banyak peluang untuk menciptakan poin terbuang dengan percuma dan juga sering terjadi kesulitan dalam melakukan gerakan *jump shot*. Atlet bolabasket FIK UNP lebih banyak mengandalkan poin melalui transisi *defense to offense* atau *fastbreak* dan menciptakan poin melalui *lay-up shoot*. Atlet bolabasket FIK UNP mengalami kesulitan saat menghadapi lawan yang mempunyai transisi *offense to defense* yang bagus.

Dengan kata lain, atlet bolabasket FIK UNP lebih cenderung melakukan *lay-up shoot* dari pada *jump shot* karena mengalami kesulitan dalam melakukan *jump shot*. Seringnya pemain gagal dalam melakukan *jump shot* hendaknya perlu dicari dan ditelusuri faktor-faktor penyebabnya. Dalam melakukan *jump shot* seorang pelatih perlu mengetahui unsur-unsur kondisi fisik seperti kekuatan *(strength),* kecepatan *(speed),* kelenturan *(agility),* keseimbangan *(balance),* ketepatan, daya tahan *(endurance),* kelincahan *(agility)*, koordinasi *(coordination)* dan daya ledak *(power)* otot yang baik. Karena dengan memiliki unsur-unsur kondisi fisik di atas akan mempermudah dalam melakukan *jump shot*.

Berdasarkan faktor yang ada di atas peneliti menganggap pentingnya sebuah penelitian untuk melihat dan mengungkapkan secara empiris kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan *jump shot* bolabasket pada atlet bolabasket FIK UNP.

**METODE**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan *jump shot* yang dimiliki oleh atlet bolabasket FIK UNP. Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini dapat digolongkan kepada penelitian yang berjenis korelasional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang atlet bolabasket FIK UNP. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Tes Kemampuan *Jump shot*, instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan *Jump shot* atlet bolabasket FIK UNP adalah *Speed Spot Shooting Test*.
2. Tes Daya Ledak Otot Tungkai, untuk mengukur daya ledak otot tungkai atlet bolabasket FIK UNP digunakan instrumen tes yaitu *vertical jump test.* Hal ini dilakukan dengan cara mengukur selisih antara jarak tinggi raihan saat berdiri dengan raihan pada saat melakukan lompatan
3. Tes keseimbangan, untuk mengukur keseimbangan menggunakan *Modified Bass Test of Dynamic Balance.*

**HASIL PENELITIAN**

Berdasarkan hasil pengukuran daya ledak otot tungkai, keseimbangan dan kemampuan *jump shot* atlet bolabasket Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang maka diperoleh data sebagai berikut.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Item Tes** | **Skor Terendah** | **Skor Tertinggi** | **Rata-Rata** | **Sd** |
| 1 | Daya Ledak Otot Tungkai (X1) | 48 | 79 | 58,85 | 9,83 |
| 2 | Keseimbangan (X2) | 60 | 85 | 73,25 | 8,47 |
| 3 | Kemampuan *Jump shot* (Y) | 18 | 25 | 21,4 | 18,2 |

Selanjutnya data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis dengan tujuan untuk menguji hipotesis penelitian. Rangkuman hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Variabel** | **r** | **r2** | **th** | **tt** | **Keterangan** |
| 1 | X1. Y | 0,92 | 0,85 | 3,81 | 1,73 | Signifikan |
| 2 | X2. Y | 0,90 | 0,81 | 3,08 | 1,73 | Signifikan |
| 3 | X1 X2. Y | 0,87 | 0,76 | 2,97 | 2,09 | Signifikan |

Berdasarkan tabel hasil pengujian hipotesis di atas, dapat dilihat bahwa daya ledak otot tungkai dan keseimbangan memberikan kontribusi dan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket FIK UNP baik secara independen maupun secara bersama-sama. Hal ini berarti untuk memiliki kemampuan *jump shot* yang baik, seorang atlet bolabasket harus memiliki kemampuan kondisi fisik berupa daya ledak otot tungkai dan keseimbangan yang baik pula.

**PEMBAHASAN**

*Jump shot* merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan dalam bolabasket untuk menciptakan poin dalam sebuah pertandingan. Dalam melakukan *jump shot* tentunya banyak faktor yang mempengaruhi tingkat keberhasilannya diantaranya adalah daya ledak otot tungkai dan keseimbangan. Hasil analisi data yang telah dilakukan dalam penelitian ini diperoleh hasil bahwa daya ledak otot tungkai memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket FIK UNP dimana r2 (0,85) dan th (3,81) > tt (1,73). Artinya daya ledak otot tungkai memberikan pengaruh yang nyata terhadap kemapuan *jump shot* seorang atlet bolabasket.

Secara sederhana, *jump shot* dapat diartikan sebagai tembakan melompat dalam suatu permainan bolabasket. Salah satu keuntungan dalam melakukan *jump shot* ini adalah tembakan yang akan dilepaskan, akan susah dihalangi/diblok oleh lawan. Hal ini dikarenakan oleh pada saat seorang pemain melakukan *jump shot*, tembakan yang dilepaskan, itu ketika seorang pemain tersebut telah melakukan lompatan dan berada pada puncak tertinggi dalam lompatannya tersebut. Hal ini sesuai dengan pendapat Wissel (1998) yang menyatakan bahwa pada tahapan pelaksanaan *jump shot* seorang pemain melakukan lompatan kearah vertikal dan pada saat ketinggian maksimal bola ditembakkan.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa syarat yang paling penting bagi seseorang untuk melakukan *jump shot* adalah lompatan yang baik. Semakin tinggi lompatan yang dimiliki oleh seorang pemain, maka akan semakin baik kemampuan *jump shot*nya. Dari hasil penelitian ini dapat kita lihat bahwa pentingnya bagi seorang pelatih untuk memberikan bentuk-bentuk latihan yang dapat menigkatkan daya ledak otot tungkai seorang atlet bolabasket agar atlet tersebut memiliki kemampuan *jump shot* yang baik.

Selanjutnya faktor yang tak klah pentingnya yang mempengaruhi *jump shot* seorang atlet bolabasket adala keseimbangan. Keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk bertahan pada suatu posisi dalam waktu yang lama. Hal ini sesuai dengan pendapat oleh Baumgatner (1982) balance is the ability to maintain body position, which is obviously essential to the successful execution of motor skills. Dapat dikatakan bahwa keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh yang sangat berguna dalam kesuksesan pelaksanaan keterampilan motorik. Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini ditemukan bahwa keseimbangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket FIK UNP dimana r2 (0,81) dan th (3,08) > tt (1,73). Llorca-Miralles et al., (2013) berpendapat bahwa *When deciding to shoot, players consider four factors: physical defensive pressure, rebounding issues, balance, and shooting distance.* Hal ini berarti bahwa ketika seorang pemain yang melakukan shot/*jump shot* hal itu depengaruhi oleh tekanan dari pemain lawan, kekuatan tim untuk *rebound,* keseimbangan, dan jarak tembakan. Dari kutipan di atas dapat kita simpulkan bahwa kesimbangan sangat menentukan hasil dari *jump shot* yang dilakukan oleh seorang atlet bolabasket. Semakin lama seorang atlet tersebut dapat mempertahankan posisi tubuhnya di puncak tertinggi lompatannya maka kemungkinan terbaiknya adalah ia akan mampu untuk melakukan tembakan dengan sempurna.

Selanjutnya dari hasil analisis data yang telah dilakukan ditemukan bahwa daya ledak otot tungkai dan keseimbangan memberikan pengaruh/kontribusi secara bersama-sama terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket FIK UNP dimana r2 (0,76) dan th (2,97) > tt (2,09). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua faktor ini sangat menentukan kemampuan *jump shot* yang dimiliki oleh seorang atlet bolabasket. Penelitian ini telah membuktikan secara nyata bahwa untuk memiliki kemampuan *jump shot* yang baik itu sangat ditentukan oleh banyak faktor. Diantaranya adalah kondisi fisik yang dimiliki oleh seorang atlet bolabasket, elemen kondisi fisik yang mempengaruhi kemapuan *jump shot* seorang atlet adalah daya ledak otot tungkai dan keseimbangan yang dimiliki oleh atlet tersebut. Semakin tinggi lompatan yang dimiliki oleh seorang atlet bolabasket dan semakin baik keseimbangan yang dimilikinya maka kemungkinan terbaik yang akan dapat dia lakukan adalah dia mampu untuk melakukan *jump shot* dengan sempurna.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan :

1. Terdapat kontribusi yang berarti dari daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Terdapat kotribusi yang berarti dari keseimbangan terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Terdapat kontribusi yang berarti antara dayaledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *jump shot* atlet bolabasket Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

**DAFTAR RUJUKAN**

Baumgatner, Measurement For Evaluation, (Iowa: Brown Publishers, 1982)

Bompa, Theory and Methodology of Training, (USA: Human Kinetics,1994)

Danny Kosasih, Fundamental Basketball: First Step to Win, (Semarang: Karangturi Media, 2008)

Dave Bellomo, Kettlebell Training For Athletes, (USA:Mc Graw-Hill Company, 2010)

Dave Hopla, Better Basketball Shooting, (USA: Human Kinetics, 2013)

Federation International Basketball Association, Basketball For Everyone, (USA:FIBA 1998)

Hal Wissel, Bola Basket. (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1998)

Llorca-Miralles J., Piñar López M. I., Cárdenas Vélez D., Sánchez-Delgado G., Perales J. C. (2013). Basketball training influences shot selection assessment: a multi-attribute decision-making approach. *Rev. Psicol. Deporte* 22 223–226.

Perbasi. Potret Bola Basket Indonesia. (Jakarta:Perbasi,2001)

Phillips, D. Allen & Hornak, James E, Measurement and Evaluation in Physical Education, (Canada: John Wiley & Sons Inc, 1979)

Sally Goddard Blythe, Attention, Balance and Coordination, (USA:Blackwell Publishing, 2009)

Tudor O Bompa, Periodization, (USA:Human Kinetics, 2009)

1. Ronni Yenes, Sayuti Syahara, Yanuar Kiram adalah Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Univesitas Negeri Padang (FIK UNP) [↑](#footnote-ref-2)