**Hubungan Antara Kekuatan Otot Punggung dan Daya Ledak Otot Tungkai**

**Dengan Hasil *Jump Shoot* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putri**

**SMA Negeri 1 Natar tahun 2019**

**Clara Intan Ismalia¹, Akor Sitepu², Ade Jubaedi³**

Universitas Lampung (Unila) Jl.Prof. Sumantri Brojonegoro No. 1, Gedong Meneng, Bandar Lampung.

\* e-mail: claraintan46@gmail.com, Telp: +6282377057272

***Abstract*** *:The purpose of this study was to determine the magnitude of the relationship between back muscle strength and leg muscle explosive power on the results of basketball jump shoot in 2019 students of SMAN 1 Natar. The method used was descriptive correlational. The sample used was 30 students. Data analysis using product moment correlation. From the results of the study, it was found that the strength of the back muscles and the explosive power of the leg muscles had a relationship with the results of the jump shoot. The results showed a correlation between the strength of the back muscles and the jump shoot result of 38.18%, then the relationship of the strength of the explosive power of the leg muscles with the shoot jump results of 55.50%. And the relationship between back muscle strength and leg muscle explosive power with jump shoot results of 56.02%. From the two variables, it can be concluded that the relationship to the basketball jump shoot result is 56.02%.*

***Keywords:*** *explosive power, strength, back muscles, leg muscles, jump shoot results*

**Abstrak**: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya hubungan kekuatan otot punggung dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil *jump shoot* bola basket siswa SMAN 1 Natar Tahun 2019. Metode yang digunakan adalah *deskriptif korelasional.* Sampel yang digunakan sebanyak 30 siswa. Analisis data menggunakan korelasi *product moment.* Dari hasil penelitian di dapat bahwa kekuatan otot punggung dan daya ledak otot tungkai memiliki hubungan dengan hasil *jump shoot*. Hasil penelitian menunjukan hubungan kekuatan otot punggung dengan hasil *jump shoot* sebesar 38,18% kemudian hubungan kekuatan daya ledak otot tungkai dengan hasil *jump shoot* sebesar 55,50%. Dan hubungan kekuatan otot punggung dan daya ledak otot tungkai dengan hasil *jump shoot* sebesar 56,02%. Dari kedua variabel tersebut dapat disimpulkan bahwa hubungan terhadap hasil *jump shoot* bola basket yaitu sebesar 56,02%.

**Kata Kunci :** daya ledak, kekuatan, otot punggung, otot tungkai, hasil *jump shoot*

**PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan mengembangkan semua aspek pribadi manusia fisik maupun rohani, melalui aktivitas jasmani (cabang olahraga) membentuk manusia Indonesia seutuhnya. Pengertian Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotorik, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Manfaat pendidikan jasmani di sekolah untuk mengembangkan bakat siswa yang merupakan lembaga pendidikan dan menampung peserta didik yang dibina agar mereka memiliki kemampuan, kecerdasan dan keterampilan. Proses pendidikan diperlukan pembinaan secara berkoordinasi dan terarah. Demikian siswa diharapkan dapat mencapai prestasi belajar yang maksimal sehingga tercapainya tujuan pendidikan.

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang digemari oleh orang banyak, kususnya pelajar dan mahasiswa. Permainan bola basket ini mempunyai nilai-nilai yang bermanfaat baik secara fisik maupun sosial. Hal ini dilihat banyaknya kompetisi bola basket yang di gulirkan baik di tingkat SD, SMP, SMA, maupun tingkat mahasiswa dan dalam pemain bola basket kerjasama sangatlah penting karena bola basket di mainkan oleh 5 orang pemain.

Aktivitas jasmani yang dipilih untuk mencapai kompetensi dalam pendidikan jasmani adalah melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang dipilih dan disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai kebutuhan, kapabilitas dan karakteristik peserta didik. Aktivitas jasmani yang wajar dan untuk rekreasi serta aktivitas jasmani untuk olahraga atau prestasi. Kegiatan yang dipilih dipusatkan pada aktivitas jasmani yang dapat mengaktifkan otot besar, gerak dasar dan gerakan fisik melalui olahraga.

Olahraga merupakan sarana untuk meningkatkan kebugaran tubuh, olahraga juga dapat menjadi sarana pemersatu bangsa. Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang mengajarkan tentang diri pribadi untuk bersaing secara sportivitas, belajar menerima kegagalan, menumbuhkan semangat pantang menyerah dan juga dari sisi lain dengan kegiatan olahraga dapat meningkatkan kondisi fisik. Semua manusia bisa melakukan aktifitas olahraga karena olahraga bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja.

Proses sistematik yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat berupa permainan, petandingan, dan prestasi puncak adalah olahraga. Salah satu cabang olahraga dari sekian cabang olahraga adalah olahraga permainan bola besar. Olahraga permainan terdiri dari permainan bola besar dan permainan bola kecil. Permainan bola besar antara lain bola voli, sepakbola, bola tangan dan bola basket.

Permainan bola basket adalah olahraga beregu yang terdiri dari dua tim yang beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang milik lawan. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena bisa dilakukan di ruang terbuka dan di ruang 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. Selain itu bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari oleh penduduk Amerika Serikat dan penduduk di seluruh dunia, antara lain di Eropa Selatan, Amerika Selatan, Lithuania, China, dan juga di Indonesia.

Saat ini permainan bola basket mulai mendapatkan minat dari masyarakat, hal ini di dukung juga dengan banyaknya stasiun televisi yang menyiarkan pertandingan bola basket, sehingga masyarakat banyak yang mulai menggemari bola basket. Saat ini olahraga basket di Indonesia berkembang dan banyak yang menyukai, hal ini dapat dibuktikan dengan makin banyak berdirinya klub atau kegiatan di lingkungan sekolah baik yang bersifat ekstrakurikuler maupun intrakurikuler serta banyak pula diselenggarakan kejuaran bola basket yang bersifat antar sekolah, daerah bahkan kejuaran nasional. Salah satu faktor yang mempengaruhi untuk dapat bermain bola basket yang baik adalah faktor kondisi fisik.

Kondisi fisik dalam olahraga adalah kemampuan seorang olahragawan dalam melaksanakan kegiatan olahraga. Pemain dituntut memiliki kondisi fisik yang baik, seperti halnya pada cabang olahraga bola basket. Komponen kondisi fisik terbagi menjadi: 1) kekuatan, 2) daya tahan, 3) daya ledak, 4) kecepatan, 5) daya lentur, 6) kelincahan, 7) koordinasi, 8) keseimbangan, 9) ketepatan, dan 10) reaksi (Ahmadi, 2007:65). Komponen-komponen kondisi fisik tersebut masing-masing memiliki peranan yang berbeda sesuai karakteristik yang dimiliki.

Permainan bola basket tim pemenang adalah tim yang mendapat *point* terbanyak, teknik untuk memperoleh point dalam permainan bola basket seperti *jump shoot ,under basket shoot, hook shoot, lay up, set shoot,* dan semua gerakan yang memudahkan bola masuk ke dalam ring. Jarak tembakan merupakan salah satu faktor yang terpenting dalam melakukan tembakan , semakin dekat dengan ring basket maka semakin besar kesempatan untuk mendapatkan point. Artinya apabila *shooter* (penembak) semakin dekat dengan ring basket, maka penembak tersebut berpeluang besar untuk melakukan serangan ke daerah lawan hal ini dapat dilakukan dengan teknik *jump shoot*.

Untuk menghasilkan *jump shoot*  yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain fisik, teknik, dan mental. Fisik antara lain untuk mendukung kemampuan lompatan secara maksimal dari kemampuan daya ledak otot tungkai (*eksplosive power*). Selain itu ditunjang pula oleh kekuatan otot punggung, otot lengan, otot perut, dan kelentukan pergelangan tangan. *Jump shoot* akan tercapai dengan maksimal apabila seorang pemain juga dapat menguasai teknik *jump shoot* dengan baik yaitu langkah awalan, tolakan untuk melompat, menembak bola ke ring ketika melayang di udara, dan saat mendarat kembali setelah menembak bola. Pemain juga membutuhkan mental yang bagus agar dapat menghasilkan pukulan yang maksimal, karena keberhasilan seorang atlet ditentukan oleh kesiapan fisik dan mental. Kondisi psikis atau mental akan mempengaruhi *perfomance* atlet baik saat latihan atau bertanding untuk memperoleh hasil yang maksimal.Nasution (2007:55) ada beberapa faktor untuk membangun mental seorang atlet yaitu berfikir positif, motivasi, sasaran yang jelas, pengendalian emosi, daya tahan terhadap stres, rasa percaya diri, daya konsentrasi, kemampuan evaluasi diri, minat, dan kecerdasan (emosional dan intelektual).

Setiap cabang olahraga memerlukan keadaan kondisi fisik yang berbeda, maka tergantung pada komponen yang dominan untuk cabang olahraga tersebut. Dalam penelitian ini penulis meneliti beberapa komponen kondisi fisik yang diperlukan di antaranya adalah kekuatan otot punggung penegak batang badan berperan untuk menyeimbangkan pada saat melakukan tembakan *Jump Shoot* daya ledak otot tungkai untuk menunjang pelaksanaan meloncat saat melakukan awalan dan saat mendarat setelah melakukan *jump shoot.*

Melalui hasil pengamatan yang telah dilakukan penulis saat mengamati siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Natar pada saat pertandingan DBL (Developmental Basketball League ) yang berlangsung di GOR Sai Bumi Ruai Jurai Bandar Lampung , ternyata masih ada beberapa gerakan yang kurang maksimal, sebagai contoh pada saat melakukan gerakan *jump shoot* beberapa pemain masih belum memiliki keseimbangan yang baik saat melakukan *jump shoot* yang menyebabkan akurasi tembakan menjadi berkurang. Beberapa pemain bahkan belum memiliki tumpuan kaki yang kokoh dan pergerakan *pivot* yang benar saat akan melakukan *jump shoot* sehingga memudahkan lawan untuk melakukan *block*, padahal mereka masih bisa melakukan gerakan tipuan untuk mengecoh lawan. mereka lebih cenderung bergerak kaku sehingga tidak leluasa atau tidak bisa menipu saat melakukan *Jump shoot.*

Berdasarkan hasil observasi tersebut penulis tertarik untuk meneliti hasil *jump shoot*. Dari masalah yang ada maka penulis ingin melakukan penelitian dengan judul: **“**Hubungan Kekuatan Otot Punggung dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan hasil *Jump shoot* pada ekstrakurikuler Bola Basket Putri SMA Negeri 1 Natar Lampung Selatan Tahun 2019”

**METODE**

Dalam penelitian ini metode penelitian yang akan digunakan adalah metode *deskriptif* *corelasional*. Hal tersebut sebagaimana dijelaskan oleh (Riduwan 2005: 207), metode *deskriptif* *corelasional* yaitu studi yang bertujuan mendeskripsikan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya.

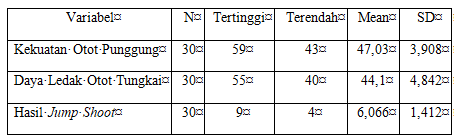
**Waktu dan tempat penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 26-27 februari 2019. Dilaksanakan di SMA Negeri 1 Natar

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**1. Deskripsi Data Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian di atas, jika ditampilkan dalam bentuk deskriptif statistik, hasilnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini, sebagai berikut:

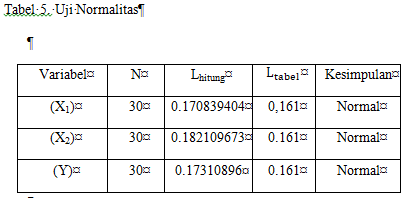


**Tabel 2**. deskriptif Statistik

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa jumlah sampel dari masing-masing variabel adalah 30 orang, untuk nilai tertinggi dari variabel kekuatan otot punggung adalah 59, terendah adalah 43, rata-rata adalah 47,03 dan standar deviasinya adalah 3,908. Untuk variabel daya ledak otot tungkai nilai tertinggi adalah 55, terendah adalah 40, rata-rata adalah 44,1 dan standar deviasinya adalah 4,842. Untuk variabel hasil *Jump Shoot* nilai tertinggi adalah 9, terendah adalah 4, rata-rata adalah 6,066 dan standar deviasinya adalah 1,412.

**2. Uji prasyarat**

**Tabel 3.** Hasil Uji Normalitas

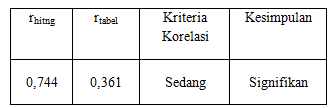


Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa:

Hasil uji normalitas kekuatan otot punggung dengan ketentuan L hitung > L tabel yaitu 0.171 > 0.161 artinya data tersebut berdistribusi normal. Hasil uji normalitas daya ledak otot tungkai dengan ketentuan L hitung > L tabel yaitu 0.182 > 0.161 artinya data tersebut berdistribusi normal dan hasil uji normalitas kekuatan otot lengan dengan ketentuan L hitung > L tabel yaitu 0.173 > 0.161 artinya data tersebut berdistribusi normal

**3. Uji Hipotesis**

1. **Hubungan antara kekuatan otot punggung dan daya ledak otot**

Tabel 4. Hasil Pengujian Hipotesis Koefisien Korelasi Antara Kekuatan Otot Punggung (X1) dengan *Jump Shoot* (Y)

Berdasarkan hasil perhitungan diatas penarikan hasil kesimpulan apabila (1) jika nilai rhitung ≥ rtabel atau jika nilai Sig. ≤ taraf nyata 0,05 maka Ho ditolak artinya ada hubungan yang signifikan, (2) jika nilai rhitung ≤ rtabel atau jika nilai Sig. ≥taraf nyata 0,05 maka Ho diterima artinya tidak ada hubungan yang signifikan. Pada nilai r hitung didapat sebesar 0,744 ≥ 0,361 dan dengan nilai Sig. 0,000 ≤ 0,05 hal ini berarti terdapat hubungan yang siginifikan antara kekuatan otot punggung dengan hasil *jump shoot* pada siswa ekstrekurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Natar Tahun 2019

**Tabel 5 .** Hasil Pengujian Hipotesis Koefisien Korelasi Antara daya ledak otot tungkai(X2) dengan *jump Shoot* Bola Basket (Y)



Berdasarkan hasil perhitungan diatas penarikan hasil kesimpulan apabila (1) jika nilai rhitung ≥ rtabel atau jika nilai Sig. ≤ taraf nyata 0,05 maka Ho ditolak artinya ada hubungan yang signifikan, (2) jika nilai rhitung ≤ rtabel atau jika nilai Sig. ≥taraf nyata 0,05 maka Ho diterima artinya tidak ada hubungan yang signifikan. Pada nilai r hitung didapat sebesar 0,61 ≥ 0,361 dan dengan nilai Sig. 0,000 ≤ 0,05 hal ini berarti terdapat hubungan yang siginifikan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil *jump shoot* pada siswa ekstrekurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Natar Tahun 2019.

**Tabel 6**. Hasil Pengujian Hipotesis Koefisien Korelasi antara kekuatan otot punggung (X1) dan daya ledak otot tungkai (X2) dengan *Jump Shoot* (Y)



Berdasarkan hasil perhitungan diatas penarikan hasil kesimpulan apabila (1) jika nilai rhitung ≥ rtabel maka Ho ditolak artinya ada hubungan yang signifikan, (2) jika nilai rhitung ≤ rtabel maka Ho diterima artinya tidak ada hubungan yang signifikan. Pada nilai r hitung didapat sebesar 0,75 ≥ 0,361 hal ini berarti terdapat hubungan yang siginifikan antara kekuatan otot punggung dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil *jump shoot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Natar Tahun 2019

**Gambar 7.** Diagram kekuatan otot punggung

Tabel rangkuman data di atas menunjukkan bahwa rata-rata kekuatan otot punggung siswa ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Natar adalah 47,03, angka tertinggi kekuatan otot punggung adalah 59 , angka terendah kakuatan otot punggung adalah 43 dan standar deviasi kekuatan otot punggung adalah 3,908.

**Gambar 16.** Diagram Batang Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai

Tabel rangkuman data di atas menunjukkan bahwa rata-rata kekuatan otot tungkai siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Natar adalah 44,1 angka tertinggi daya ledak otot tungkai adalah 55 , angka terendah daya ledak otot tungkai adalah 40 dan standar deviasi daya ledak oto tungkai adalah 4,842

**Gambar 17**.Diagram Batang Hasil *Jump Shoot*

Tabel rangkuman data di atas menunjukkan bahwa rata-rata hasil *jump shoot* siswa ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Natar tahun 2019 adalah 6,066 angka tertinggi hasil *jump shoot* adalah 9 , angka terendah hasil *jump shoot* adalah 4 dan standar deviasi hasil *jump shoot* adalah 1,412

**Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data mengenai hubungan kekuatan otot punggung dan daya ledak otot tungkai dengan hasil *jump shoot* yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Kekuatan otot tungkai terdapat hubungan dengan hasil *jump shoot* bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket putri SMAN 1 Natar
2. Daya ledak otot tungkai terdapat hubungan dengan hasil *jump shoot* bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket putri SMAN 1 Natar
3. Kekuatan otot punggung dan daya ledak otot tungkai terdapat hubungan dengan hasil *jump shoot* bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket putri SMAN 1 Natar

**DAFTAR PUSTAKA**

Ahmadi, Nuril. 2007. *Ketrampilan Bola Basket.* Yogyakarta: FIK UNY

Nasution. 2007. *Pembinaan Kondisi Fisik dan Mental*: FIK UNY

Riduwan. 2005. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT.Rineka Cipta