

## Biormatika:

Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan

<http://ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/>

### Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Power Tungkai dengan Kemampuan *Jump Shoot* Tim Putri Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 1 Sukaraja Sukabumi

Faiz Faozi<sup>1</sup>, Novy Yuliantini<sup>2</sup>

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Bina Mutiara Sukabumi<sup>1,2</sup>  
faizfaozi@gmail.com<sup>1</sup>, yuliyantinovny@gmail.com<sup>2</sup>

#### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima (Januari) (2021)

Disetujui (Februari) (2021)

Dipublikasikan (Februari)  
(2021)

#### Abstrak

Bola basket termasuk permainan yang kompleks gerakannya, yaitu terdiri dari gabungan unsur unsur gerak yang tidak mudah dan membutuhkan waktu yang lama untuk menguasai teknik teknik dasar pada bola basket. Teknik dasar permainan bola basket merupakan faktor yang fundamental dan harus dikuasai oleh setiap pemain, sehingga dibutuhkan bentuk latihan yang dapat menunjang terhadap permainan bola basket tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dan power tungkai dengan kemampuan *jump shoot* pada tim putri *extrakurikuler* bola basket. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi. Sampel yang digunakan adalah semua atlet putri *extrakurikuler* bola basket SMA Negeri 1 Sukaraja Sukabumi yang berjumlah 15 orang, dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah tes push up, tes vertical jump, dan tes jump shoot. Hasil analisis menunjukkan bahwa: Terdapat hubungan yang signifikan kekuatan otot lengan terhadap *jump shoot* dengan nilai signifikansi  $0,001 < 0,05$ , besarnya hubungan antara kekuatan otot lengan dengan *jump shoot* sebesar 75,3%. Tidak Terdapat hubungan yang signifikan power otot tungkai terhadap *jump shoot* dengan nilai signifikansi  $0,316 < 0,05$ . Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan power tungkai secara bersamaan terhadap kemampuan *jump shoot* dengan  $r = 0,753$  dan signifikansi = 0,001 dengan sig F change = 0,004. Dapat disimpulkan dari analisis data bahwa kekuatan otot lengan sangat penting dalam teknik *jump shoot* dan memiliki hubungan yang signifikan dibandingkan dengan power otot tungkai karena beberapa faktor.

**Kata Kunci:** kekuatan otot lengan, power otot tungkai, kemampuan *Jump shot*

---

## Abstract

*Basketball is a game with a complex movement, which consists of a combination of elements of motion that are not easy and require a long time to master basic technical techniques in basketball. The basic technique of playing basketball is a fundamental factor and must be mastered by every player, so a form of training is needed that can support the basketball game. This study aims to determine the relationship between arm muscle strength and leg power with the ability to jump shoot on the basketball extracurricular women's team. This study is a correlation research. The samples used were all female athletes of basketball extracurricular activities at SMA Negeri 1 Sukaraja Sukabumi, totaling 15 people, with total sampling technique. The instruments used were the push up test, vertical jump test, and jump shoot test. The results of the analysis show that: There is a significant relationship between arm muscle strength and the jump shoot with a significance value of  $0.001 < 0.05$ , the magnitude of the relationship between arm muscle strength and the jump shoot is 75.3%. There is no significant relationship between leg muscle power and jump shoots with a significance value of  $0.316 > 0.05$ . There is a significant relationship between arm muscle strength and leg power simultaneously on the ability to jump shoot with  $r = 0.753$  and significance = 0.001 with sig F change = 0.004. It can be concluded from the data analysis that arm muscle strength is very important in the jump shoot technique and has a significant relationship compared to leg muscle power due to several factors.*

**Keywords:** *arm muscle strength, leg muscle power, Jump shoot ability.*

---

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting yang dibutuhkan dalam kehidupan manusia. Karena melalui pendidikan, manusia akan mengalami perkembangan, perubahan, dan peningkatan dalam segi pengetahuan, kepribadian, keterampilan bahkan *skills* (kecakapan) yang dimiliki. Untuk itu, peserta didik sebagai generasi penerus bangsa harus berusaha menggali segala potensi yang ada didalam dirinya, sehingga kelak tidak hanya memiliki kecerdasan akademik, tetapi juga mampu menguasai berbagai macam keterampilan serta berakhlak mulia sebagai makhluk Tuhan Yang Maha Esa. Dalam dunia pendidikan banyak sekali ragam dan tujuan dari

masing masing pendidikan yang di tempuh itu sendiri, serta dalam pendidikan tersebut memiliki tujuan masing masing. Salah satu pendidikan, khusus nya yang ada di Indonesia yaitu pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik. Bucher dalam (Faozi, 2015) menyatakan bahwa “Pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari seluruh proses pendidikan, yang mempunyai tujuan pengembangan warga secara fisik (jasmani), mental, emosional, dan tujuan sosial melalui aktivitas jasmani yang telah dipilih untuk merealisasikan tujuan tujuan tersebut”.

Berdasarkan ruang lingkup pendidikan jasmani, siswa memiliki apresiasi terhadap

perilaku bermain yang termanifestasikan ke dalam nilai-nilai, seperti: kerjasama, menghargai teman dan lawan, jujur, adil, terbuka, dan lain lain. Siswa memiliki konsep dan keterampilan berfikir dalam berbagai permainan dan olahraga, dan siswa mampu melakukan berbagai macam bentuk aktivitas permainan dan berbagai cabang olahraga.

Dunia pendidikan, memiliki beberapa jalur dan jenjang. Jalur pendidikan terdiri dari pendidikan informal, formal, dan nonformal. Pada pendidikan formal dapat ditempuh melalui pendidikan di sekolah, yang mana sekolah saat ini masih menjadi sarana terlaksananya pendidikan formal yang sangat mendominasi. Suherman dalam (Faozi, 2015) Menurut Bucher. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, dalam praktiknya pendidikan jasmani memiliki empat tujuan. Tujuan tersebut diutarakannya yaitu:

1. Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*).
2. Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara *efektif, efisien*, halus, indah, dan sempurna (*skill full*).
3. Perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya sehingga menumbuh kembangkan pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab siswa.

Dalam hal ini pendidikan tidak akan tercapai apabila, tidak ada nya landasan dan penghantar dan mencapai tujuan tersebut, sehingga pemerintah itu sendiri membuat suatu landasan pendidikan yaitu kurikulum. Kurikulum merupakan salah satu pedoman dan penghantar dalam proses terjadinya belajar mengajar. Sesuai dengan apa yang telah tercantum dalam kurikulum, Permainan bola besar ada pada kurikulum, terutama pada tingkat SMA. Bola basket merupakan salah satu permainan bola besar yang ada dan tercantum pada kurikulum pendidikan jasmani.

Permainan bola basket merupakan permainan yang menggunakan bola besar yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Tiap regu dalam bermain berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan untuk membuat angka atau skor sebanyak banyaknya. Menurut (Adika, 2018) “bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar yang di mainkan oleh dua regu masing-masing regu terdiri dari lima orang, olahraga ini sangat populer dan disukai banyak orang, permainan olahraga bolabasket sudah berkembang menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai masyarakat desamelalui kegiatan permainan olahraga bolabasket banyak manfaat yang diperoleh, khususnya dalam hal pertumbuhan fisik, mental dan sosial yang baik”.

Karakteristik permainan bola basket secara umum memerlukan suatu *agilitas* yang baik karena permainan bola basket merupakan salah satu olahraga permainan dengan tempo permainannya cukup cepat dan dinamis. Bola basket termasuk permainan yang kompleks gerakannya, yaitu terdiri dari gabungan unsur gerak yang tidak mudah dan membutuhkan waktu yang lama untuk menguasai teknik teknik dasar pada bola basket. Teknik dasar permainan bola basket merupakan faktor yang *fundamental* dan harus dikuasai oleh setiap pemain. Penampilan suatu tim dikatakan baik, apabila masing masing dari pemainnya menguasai teknik dasar dengan baik.

Dalam permainan bola basket untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar dalam permainan bola basket dapat dibagi sebagai berikut: teknik melempar dan menangkap, teknik menggiring bola, teknik menembak, teknik gerakan berporos.

Keterampilan dalam permainan bola basket seperti *passing, dribbling*, dan *shooting* adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini. *Passing* adalah salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsur penentuan tembakan-tembakan yang berpeluang besar mencetak

angka Sucipto dalam (Faozi, 2015). *Dribbling* adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan Sucipto dalam (Faozi, 2015). *Shooting* adalah usaha memasukkan bola ke keranjang Sucipto dalam (Faozi, 2015). Dapat disimpulkan dari teori tersebut keterampilan dapat diartikan sebagai indikator dari tingkat kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh.

Dalam permainan bola basket shooting adalah salah satu teknik menembakkan bola ke jaring lawan. Dalam bola basket, teknik ini paling banyak mencetak angka dan menentukan dalam pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke ring basket. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk dapat melakukan shooting, oleh karena itu teknik dasar shooting ini merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar. Menurut Sucipto dalam (Faozi, 2015) “Mengatakan bahwa, keterampilan terpenting dalam permainan bola basket adalah kemampuan untuk shooting atau menembak bola ke dalam keranjang”.

Keterampilan ini merupakan suatu keterampilan yang memberikan hasil nyata secara langsung. Teknik dasar seperti *passing*, *dribbling*, bertahan, *rebounding*, mungkin akan mengantarkan pemain untuk memperoleh peluang besar membuat skor, tetapi tetap saja pemain harus melakukan *shooting*. Apabila dalam suatu pertandingan seorang pemain kurang menguasai teknik dasar permainan tetapi dalam penguasaan teknik menembak atau shooting sangat baik, sesungguhnya pemain tersebut merupakan ancaman bagi lawan, karena setiap saat ia akan menghasilkan angka atau skor. Imam Sodikun dalam (Adika, 2018). Mengatakan bahwa, di dalam permainan bola basket tembakan dibagi menjadi dua golongan yaitu tembakan hukuman dan tembakan lapangan. Tembakan hukuman atau tembakan bebas adalah hadiah yang diberikan oleh seorang pemain untuk mencetak angka, tembakan bebas ini dilakukan tanpa rintangan pada posisi tepat di belakang garis tembakan bebas.

*Jump shoot* adalah salah satu tembakan yang sangat penting penggunaannya dalam bola basket. Seorang pemain mahir melakukan

tembakan *jump shoot* dengan baik maka merupakan ancaman yang berbahaya bagi lawan-lawannya. Pemain itu dapat melakukan tembakan *jump shoot* dari situasi apapun, misalnya selagi ia melakukan dribble dan menerima umpan dalam keadaan diam dan bergerak.

Menurut Danny dalam (Putra, 2014). “*Jump shoot* merupakan jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan”. Dalam teknik *jump shoot* tidak hanya akurasi yang dibutuhkan oleh seorang atlet, tetapi kekuatan otot, komponen *fisik* yang mendukung keberhasilan suatu teknik *jump shoot*. Menurut Robbin dalam (Hardika, 2015) “Kemampuan fisik berarti kapasitas seseorang individu untuk melakukan beragam tugas dalam suatu pekerjaan atau tugas gerak”.

Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas *psikomotor*. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Komponen fisik dalam permainan bola basket sangat dibutuhkan karena jalannya pertandingan yang lama, serta kerasnya pertandingan yang lebih sering memaksa para *atlet* bola basket untuk melakukan kontak fisik dengan lawannya. Komponen fisik yang berpengaruh dalam keberhasilan *shooting* antara lain: *skill*, keseimbangan, penempatan kaki tumpuan, sikap badan pada saat melakukan, pandangan mata, serta posisi tangan, pensejajaran siku dalam, dan kekuatan otot lengan dan *power* tungkai.

Kekuatan otot lengan dan *power* tungkai adalah dua unsur yang penting dalam mengerahkan tenaga maksimal untuk melakukan tembakan *jump shoot*, sehingga ini akan mampu untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

Dari banyak nya keuntungan dan penjelasan dalam pernyataan di atas, agar murid menguasai teknik teknik dalam bola basket apabila hanya di dapat pada jam pelajaran tidak lah cukup, dengan alokasi waktu yang hanya 1x 45 menit, 2x dalam satu minggu. Dengan waktu yang begitu singkat murid dituntut untuk tahu dan bisa terhadap teknik teknik bola basket.

Salah satu upaya sekolah dalam memperhatikan berbagai potensi yang ada

pada diri peserta didik agar dapat dikembangkan dengan maksimal adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler, yang diharapkan sebagai wadah bagi peserta didik untuk mengembangkan minat dan bakatnya menjadi suatu keterampilan yang mendukung kualitas kemampuan dirinya sebagai generasi muda yang baik sehingga kelak memiliki prestasi akademik yang tinggi dan didukung oleh potensi *nonakademik*.

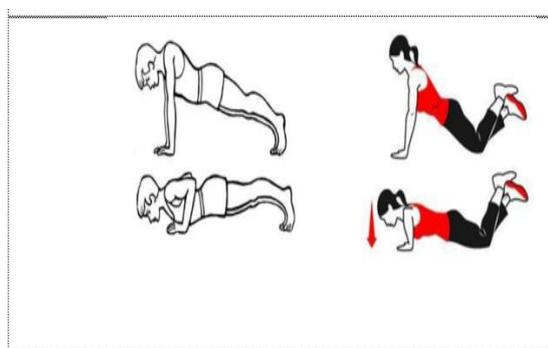
SMA Negeri 1 Sukaraja merupakan salah satu sekolah Negeri yang ada di daerah sukaraja kabupaten sukabumi. Bola basket merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMA Negeri 1 Sukaraja. Berdasarkan hasil pengamatan (*observasi*) yang penulis lakukan di SMA Negeri 1 Sukaraja Sukabumi, terlihat bahwa kemampuan melompat siswanya masih rendah. Siswa melakukan *jump shoot* tanpa lompatan yang optimal. Serta tidak optimalnya pada saat meluncurkan bola kearah ring basket, kurangnya tenaga yang dihantarkan dari kekuatan otot lengan. Hal ini diduga karena kurang adanya latihan-latihan yang terarah untuk meningkatkan kondisi fisik siswa yang menyangkut kemampuan daya ledak (*power*) otot tungkai dan kekuatan otot lengan sehingga siswa kurang bisa menerapkan teknik dasar *jump shoot* dengan baik pada saat latihan ataupun bermain.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah correlational research. Menurut (Fraenkel, Jack. R., 2012) menjelaskan bahwa "*In associational research, the relationship among two or more variables are studied without any attempt to influence them.*" Dari pernyataan tersebut dikatakan bahwa penelitian korelasi atau korelasional adalah sebuah usaha yang dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel satu dengan variabel lainnya. Adapun pada setiap variabel tidak dilakukan manipulasi atau mencoba mempengaruhi variabel tersebut.

Desain korelasional juga dapat ditunjukkan dengan model hubungan antar *variable* terdapat 3 model hubungan antar *variable*, yaitu : hubungan sebab akibat, hubungan timbal balik, dan hubungan biasa (*simetris*). Pada penelitian ini menggunakan

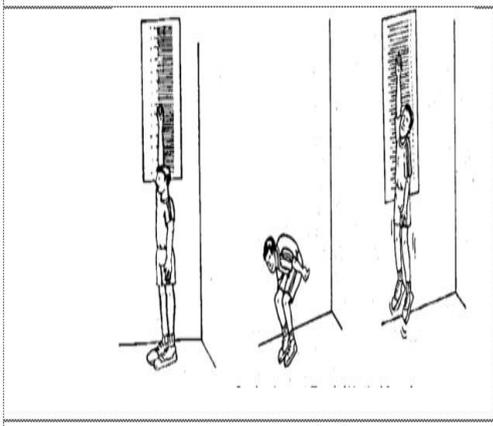
desain penelitian korelasional hubungan sebab akibat, menurut (Maksum, 2012). Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah semua atlet putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sukaraja Sukabumi Tahun 2019 yang berjumlah 15 orang. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sekolah SMA Negeri 1 Sukaraja Sukabumi. Tes dan pengukuran yang digunakan untuk mengukur kekuatan otot lengan menggunakan Push Up menurut (Nurhasan, 2013) yaitu sampel melakukan Push Up selama 60detik, dengan posisi "lutut ditekuk", berlutut di lantai, tangan berada di samping dada dan jaga punggung



tetap lurus.

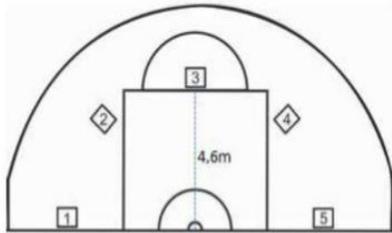
Gambar 1. Tes Kekuatan Otot Lengan . *Push-Up* (Nurhasan, 2013)

Untuk mengukur *power* tungkai menggunakan *Vertical Jump* menurut (Nurhasan, 2013) yaitu sampel berdiri menghadap dinding dengan salah satu tangan diluruskan ke atas, lalu di catat tinggi jangkauan tersebut (M1), Kemudian sampel berdiri dengan bagian samping tubuhnya ke arah tembok, lalu dia mengambil sikap jongkok sehingga lututnya membentuk sudut kurang lebih 45 derajat lalu berusaha melompat ke atas setinggi mungkin. Pada saat titik tertinggi dari lompatan itu ia segera menyentuh ujung jari dari salah satu tangan nya, pada papan ukuran kemudian mendarat dengan kedua kaki (M2), sebanyak 3x percobaan



Gambar 2 Tes Power Otot Tungkai. Vertical Jump (Nurhasan, 2013)

Sedangkan untuk keterampilan *Jump Shoot* menggunakan tes menembak bola ke ring dengan lompatan (*Jump shot*) yang berada pada 5 titik pos tembakan dengan 5x kesempatan menembak pada setiap pos yang berjarak 4,6m (Faruqi, 2014).



Gambar 3. Posisi Tembakan  
Sumber: (Faruqi, 2014)

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik, secara garis besar analisis statistic dibagi dalam dua kelompok besar yaitu analisis perbedaan dan analisis hubungan (Maksum, 2012). Analisis korelasi untuk mencari hubungan dari variabel, dan analisis regresi untuk mencari perbedaan dari variabel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, pada tim putri bola basket SMA Negeri 1 Sukaraja Sukabumi analisa data dan hasil pengolahan data dengan menggunakan

analisa statistik diperoleh hasil data sebagai berikut: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *Jump shoot*, dengan nilai  $r = 0,753$  dan signifikansi =  $0,001 < 0,05$ . Besarnya hubungan antara Push dengan Jump Shoot sebesar 75,3%; 2) Tidak Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* tungkai terhadap kemampuan *Jump shoot*, dengan nilai  $r = 0,278$  dan signifikans sig.=  $0,316$  sehingga tidak diperlukan uji regresi; 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan *power* tungkai secara bersamaan terhadap kemampuan *Jump shoot* dengan  $r = 0,753$  dan signifikansi =  $0,001$  dengan sig F change=  $0,004$ .

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan data yang di dapat, kekuatan otot lengan dan *power* otot tungkai tidak selalu berbanding lurus dengan hasil *jump shoot*. Karena pada saat di lapangan dilihat dari hasil data tes, pada kekuatan otot lengan yang dites dengan *Push-Up* hasilnya signifikan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Zahrony, 2017) yaitu kekuatan otot lengan memiliki kontribusi yang signifikan dengan tembakan 3 poin pada permainan bola basket. Karena kekuatan otot lengan salah satu komponen kemampuan fisik yang menunjang dalam permainan bola basket, menurut Paye dalam (Zahrony, 2017) “Dimana kekuatan otot lengan yang dibutuhkan dalam permainan bolabasket, Pemain bola basket harus memiliki kekuatan yang bagus terutama pada saat melakukan tembakan, karena tembakan pada bolabasket adalah kunci utama mendapatkan sebuah poin”.

Namun tidak dengan tes *power* tungkai yang menggunakan *vertical jump*. Pada saat melakukan *jump shoot*, sampel tidak menggunakan lompatan secara maksimal, ini dapat terjadi karena beberapa hal. Tinggi lompatan adalah tolak ukur *power* karena terjadi *stretch reflex* yang dapat menyebabkan otot berkontraksi. Ini diperkuat dengan ungkapan (Sukadiyanto, 2011) mengemukakan bahwa sasaran dan tujuan latihan secara bertahap, dilakukan dengan:

- Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh,
- Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus.

- c. Menambah dan menyempurnakan keterampilan teknik.
- d. Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain.
- e. Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Dari yang telah dipaparkan oleh sukadiyanto (Sukadiyanto, 2011) semua itu bisa menjadi salah satu factor penunjang, sehingga apabila itu tidak di terapkan, dapat berpengaruh terhadap hasil *jump shoot*. Dalam permainan bola basket, teknik menembak yang baik sangat diperlukan pada saat bertanding. Pada saat bertanding, musuh pasti akan menghalangi pemain melakukan tembakan ke arah ring, sehingga selain dibutuhkan kemampuan menembak yang baik, pemain juga membutuhkan *power* tungkai yang baik pada saat melakukan *jump shoot*, agar pada saat pemain melakukan tembakan, musuh kesulitan untuk menghalangi pemain tersebut melakukan tembakan ke arah ring.

Semakin baik *power* tungkai yang dimiliki seorang pemain dalam melakukan *jump shoot*, keuntungan yang didapat pemain pada saat menembak semakin banyak. Selain itu tungkai berfungsi untuk menahan beban tubuhnya dan juga pengaruh gravitasi bumi sehingga menjadi beban ganda yang harus diterima tungkai tersebut. Untuk itu otot tungkai dituntut memiliki *power*. Tidak dapat dipungkiri kenyataannya bahwa *power* tungkai mempunyai keterkaitan dengan prestasi permainan bola basket, oleh sebab itu sebelum atlet diterjunkan dalam pertandingan, atlet tersebut harus sudah memiliki tingkat kondisi fisik yang baik, dalam hal ini adalah *power* otot tungkai (*power*).

Menurut (Arifin, 2015) “Pemanasan merupakan aspek penting pada setiap latihan karena pemanasan dapat digunakan untuk memaksimalkan performa atlet, mengurangi resiko terjadinya cedera, dan melatih mobilitas serta koordinasi gerak. Selain komponen yang sangat penting dalam permainan bola basket yaitu karena dalam sebuah latihan terdapat suatu tujuan yang menjadi target dalam suatu pertandingan maupun perlombaan. Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis

atlet. (Harsono, 2015) latihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis dilakukan secara berulang - ulang dengan kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa salah satu factor yang bisa mempengaruhi loncatan adalah kurangnya pemanasan pada saat latihan dan kurangnya beban. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa, *power* otot tungkai sangat penting dalam teknik *jump shoot*, sehingga penting sekali dalam membuat suatu program latihan dalam meningkatkan *power* otot tungkai.

Tabel 1. Hasil Output SPSS Uji Korelasi *Push-Up* dan *Jump Shoot*.

r	Sig.	Ket
0,753	0,001	Hubungan Signifikan

Tabel 2. Hasil Output SPSS *Vertical Jump* dan *Jump Shoot*.

r	Sig.	Ket
0,278	0,316	Hubungan Tidak Signifikan

Tabel 3. Hasil Output Regresion SPSS *Push-Up* dan *Vertical Jump* terhadap *Jump Shoot*.

r	R square	R Change	F	Ket
0,753	0,568	0,004		Hubungan signifikan secara bersamaan

Setelah dilakukan penelitian mulai dari tes kekuatan otot lengan, *power* tungkai dan keterampilan *jump shoot*, ternyata perlu adanya program latihan pada ketiga komponen tersebut terutama program latihan dalam meningkatkan *power* otot tungkai agar semakin baik dan meningkat.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan penulis pada tim putri bola basket SMA Negeri 1 Sukaraja Sukabumi diperoleh hasil data sebagai berikut: Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *Jump shoot*, Tidak Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* tungkai terhadap kemampuan *Jump shoot*, Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan *power* tungkai secara bersamaan terhadap kemampuan *Jump*. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dan data yang di dapat kekuatan otot lengan dan *power* otot tungkai tidak selalu berbanding lurus dengan hasil *jump shoot*. Pada saat melakukan *jump shoot*, sampel tidak menggunakan loncatan secara maksimal, ini dapat terjadi karena beberapa hal, mulai dari tidak ada program latihan serta kurangnya pemanasan, pada saat latihan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adika, F. (2018). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Jurnal Gelanggang Olahraga, 1, No 2*,..
- Arifin, Z. (2015). Aktivitas Pemanasan Dan Pendinginan Pada Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Di Smp Negeri Se- Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang. *E-Jurnal Physical Education, Sport, Health and Recreation, 4(2)*, 1567–1573. <https://doi.org/10.15294/active.v4i2.4630>
- Faozi, F. (2015). *Perbandingan Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif tipe STAD dan Direct Teaching Terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Bolabasket*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Faruqi, F. (2014). *Hubungan Antara Power Tungkai, Koordinasi Mata Dan Tangan Dengan Ketepatan Jump Shoot Dalam Permainan UKM Bola Basket*. Universitas Telkom.
- Fraenkel, Jack. R., and N. E. W. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education* (8th Editio). Boston: McGraw-Hill Higher Education.
- Hardika, N. (2015). Profil Tingkat Kemampuan Fisik dan Keterampilan Pada Atlet Kmpo PRA PON Kota Pntianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga, 4, No. 1*.
- Harsono. (2015). *Keplatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Maksum, A. (2012). *Metodelogi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nurhasan. (2013). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Putra, A. (2014). *Tes Unjuk Kerja Teknik Tembakan Lompat (Jump Shoot) Cabang Olahraga Bola Basket*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Zahrony, M. (2017). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Tembakan 3 Poin Pada TIM Bola Basket Putra*. Universitas Negeri Surabaya.