

KONTRIBUSI TINGGI LOMPATAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KETEPATAN  
*JUMPSHOOT 2 POINT* DALAM OLAHRAGA BASKET  
( Studi Pada Atlet Putra Tim Bolabasket SMA Dr. Soetomo Surabaya )

KONTRIBUSI TINGGI LOMPATAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KETEPATAN  
*JUMPSHOOT 2 POINT* DALAM OLAHRAGA BASKET  
( Studi Pada Atlet Putra Tim Bolabasket SMA Dr. Soetomo Surabaya )

**Marta Hermansyah**

S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya  
tatak\_dunk@yahoo.com

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besar kontribusi tinggi lompatan dan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *jumpshoot 2 point* dalam olahraga basket pada atlet putra tim bolabasket SMA Dr. Soetomo Surabaya. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional yang maksudnya memberikan gambaran ada tidaknya kontribusi tinggi lompatan dan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *jumpshoot 2 point*. Subjek dalam penelitian adalah Atlet Putra Tim Bolabasket SMA Dr. Soetomo Surabaya yang berjumlah 12 atlet. Dari hasil penelitian diketahui bahwa kondisi fisik antara tinggi lompatan dengan hasil ketepatan *jumpshoot 2 point* diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,553 yang mempunyai tingkat hubungan sedang, dengan persentase kontribusi sebesar 30,5 %. Sedangkan kondisi fisik kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *jumpshoot 2 point* diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,630 yang mempunyai tingkat hubungan kuat, dengan persentase kontribusi sebesar 39,6 %. Selanjutnya jika kedua kondisi fisik digabungkan antara tinggi lompatan dan kekuatan otot lengan terhadap hasil ketepatan *jumpshoot 2 point* diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,758 yang mempunyai tingkat hubungan kuat, dengan persentase kontribusi sebesar 57,4 %. Maka dapat disimpulkan bahwa tinggi lompatan dan kekuatan otot lengan mempunyai hubungan yang signifikan dan kuat terhadap ketepatan *jumpshoot 2 point* pada atlet putra tim bolabasket SMA Dr. Soetomo Surabaya.

**Kata Kunci** : Atlet Putra Tim Bolabasket SMA Dr. Soetomo Surabaya, Tinggi Lompatan, Kekuatan Otot Lengan, Ketepatan *Jumpshoot 2 Point*.

**ABSTRACT**

This study aims to know large contributions high jump and muscular strength arms against exactness *jumpshoot 2 points* in sports basketball athlete son on the basketball team SMA Dr. Soetomo Surabaya. This research is quantitative study by approach descriptive correlational which basically means tell the whereabouts of contributions high jump and muscular strength arms against exactness *jumpshoot two points*. Subject in this research is athlete son the basketball team smas dr..Soetomo surabaya which totaled 12 athlete. From the results of the study revealed that the physical condition of high jump with precision *jumpshoot 2 point* result obtained correlation coefficients of 0,553 that has levels of relationships are, with the percentage of contributions amounting to 30.5%. While the physical condition of the arm muscle power against precision *jumpshoot 2 point* correlation coefficient obtained by 0,630 level strong ties, with the percentage contribution of 39.6%. Furthermore if both physical condition combined between high jump and strength of arm muscles against the result of the precision *jumpshoot 2 point* of correlation coefficients obtained 0,758 level strong ties, with the percentage contribution of 57.4%. Then it can be inferred that a high jump and strength of arm muscles have a significant relationship and strong connection to the precision *jumpshoot 2 point* at the athletes on basketball teams was the son of SMA Dr. Soetomo Surabaya.

**Keywords** : Athlete's basketball team was SMA Dr. Soetomo Surabaya, high jump, arm muscle strength, precision *jumpshoot 2 point*.

## PENDAHULUAN

Permainan bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari banyak remaja khususnya para pelajar dan mahasiswa. Para remaja banyak yang memainkan permainan bolabasket baik sebagai hobi maupun sebagai peningkatan prestasi. Dikalangan pelajar permainan bolabasket termasuk salah satu olahraga favorit yang sering dimainkan di sekolah, baik sekolah menengah pertama (SMP), sekolah menengah atas (SMA), maupun pada tingkat perguruan tinggi. Terbukti setiap tahunnya diadakannya event bolabasket antar pelajar yang dikenal dengan event DBL League.

Bolabasket itu sendiri adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim beranggotakan lima pemain inti dan tujuh pemain cadangan, serta masing-masing tim mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke dalam keranjang lawan dan mencetak angka sebanyak-banyaknya.

Agar permainan bolabasket dapat berjalan dengan baik, maka atlet dituntut menguasai teknik-teknik dasar permainan bolabasket. "Adapun teknik-teknik dasar bolabasket adalah *footwork* (gerakan kaki), *shooting* (menembak), *passing and catching* (mengoper dan menangkap), *dribbling* (memantulkan bola), *rebound* (merayah bola), bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola, *defense* (bertahan)" (Wissel, 1996:15).

Apabila para atlet sudah bisa menguasai teknik-teknik dasar bolabasket dengan baik. Kemungkinan besar dalam bermain bolabasket seorang atlet dapat terhindar dari kesalahan-kesalahan yang tidak perlu dilakukan.

Pada hakekatnya dalam bermain bolabasket kemenangan tim tercipta dari banyaknya *point* yang dihasilkan. Menurut Wissel (1996:13), Dalam usaha untuk keberhasilan sebuah tim, tim tersebut harus memiliki pemain-pemain yang mampu melakukan *shooting*. Karena banyaknya *point* yang dihasilkan tercipta dari sebuah *shooting* yang dilakukan. Ada beberapa macam jenis *shooting* antara lain *one hand set shoot* (tembakan satu tangan), *freethrow* (tembakan bebas), *lay-up shoot* (tembakan dengan menggiring bola), *hook shoot* (tembakan mengait), *jumpshoot* (tembakan melompat), dan *try-point shoot* (tembakan tiga angka).

Dari beberapa jenis *shooting* tersebut, teknik *jumpshoot* (tembakan melompat) yang dipilih peneliti untuk diteliti khususnya terhadap ketepatan *jumpshoot 2 point*. *Jumpshoot* merupakan suatu tembakan yang dilakukan dengan lompatan. Beda dari tembakan lainnya, teknik *jumpshoot* dilakukan harus disertai lompatan terlebih dahulu dan kemudian pada titik tertinggi lompatan barulah melakukan tembakan. Peneliti

memilih teknik *jumpshoot* karena teknik ini merupakan teknik yang sangat dibutuhkan oleh pemain bolabasket pada saat melakukan *offense*, terutama pada saat pemain di *pressing* (ditempel oleh lawan) saat mau melakukan *shooting* di area (*two point*).

*Jumpshoot* adalah jenis tembakan yang paling sering digunakan untuk mencetak angka. *Jumpshoot* bisa digunakan didaerah dua angka maupun didaerah tiga angka. Akan tetapi mayoritas poin sering didapatkan dengan *jumpshoot* di *area 2 point*, karena jarak yang diperlukan dalam menembak relatif dekat sekitar 6.25 meter antara garis *try-point* dengan ring basket dan mempunyai peluang masuk lebih tinggi.

Menurut Oliver John (2007:28), pada saat melakukan *jumpshoot*, melompatlah dengan lutut menekuk, lontarkan tubuh dengan kedua kaki, dan luruskan kaki. Di puncak lompatan, lecutkan pergelangan tangan menembak langsung kearah ring. Lecutan pergelangan tangan akan menyebabkan bola terlempar dengan *backspin* (putaran plintir) saat bola terlepas dari telapak jari-jari menuju sasaran. Lakukanlah tembakan tinggi melengkung. Pastikan untuk selalu menindaklanjuti tembakan dengan mempertahankan posisi pergelangan tangan, dan lengan pada saat melakukan tembakan sama seperti ketika melakukan tembakan sampai bola mencapai ring basket.

Gerakan dalam permainan bolabasket sangat kompleks, yaitu dari gerakan jalan, lari, lompat dan unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan dan lain-lainnya. Untuk melakukan gerakan-gerakan dalam permainan bolabasket secara baik, maka diperlukan kemampuan dasar fisik yang memadai. Oleh karena itu sebelum diberikan latihan bolabasket secara baik, perlu adanya peningkatan kemampuan kondisi fisik bagi para atlet. "Kondisi fisik yang mendukung dalam permainan bolabasket antara lain kekuatan (*strength*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kecepatan (*speed*), tinggi lompatan (*vertical jump*), kelenturan (*flexibility*), dan daya ledak otot (*muscular power*)" (Sajoto, 1988:58).

Dari beberapa kondisi fisik diatas, tinggi lompatan (*vertical jump*) dan kekuatan pada otot lengan merupakan kondisi fisik yang dibutuhkan pada saat melakukan tembakan *jumpshoot*.

Tinggi lompatan (*vertical jump*) merupakan salah satu kondisi fisik yang dibutuhkan pada saat melompat dalam melakukan tembakan *jumpshoot*. Dimana saat melakukan *jumpshoot*, tembakan yang dilesatkan berada pada titik tertinggi lompatan. Dengan lompatan yang tinggi maka dalam melakukan tembakan bola dapat terhindar dari halangan lawan maupun *block* dari

lawan, sehingga bola melesat dengan baik ke arah ring basket.

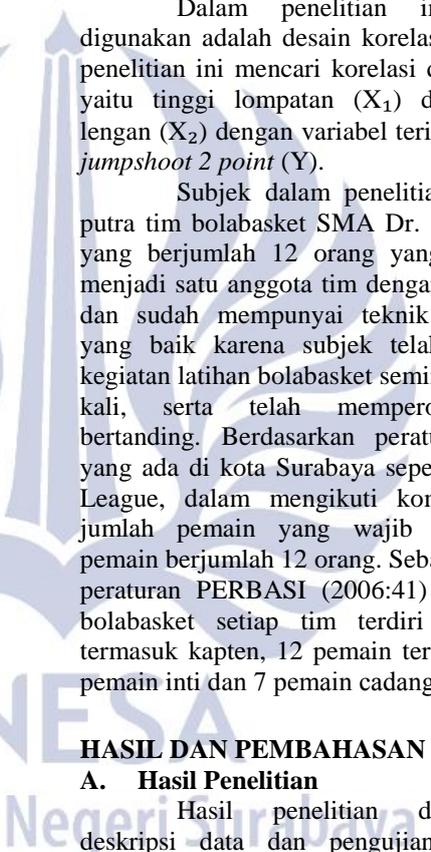
Sedangkan pada kekuatan otot lengan, kekuatan otot lengan sangat berpotensi untuk memberikan power atau dorongan bola dari awalan posisi siku menekuk di samping kepala sampai sikap *follow-through* pada saat melesatkan bola ke arah ring basket. Selain itu, kekuatan pada otot lengan dapat membantu penembak dalam mengarahkan bola menuju ring basket. Dengan adanya kekuatan dari otot lengan, dalam melakukan tembakan bola dapat memberikan akurasi tembakan yang baik dan tepat pada ring basket.

Di dalam permainan bolabasket lompatan dan akurasi tembakan yang baik merupakan hal yang sangat penting dibutuhkan pada saat melakukan *shooting*. Lompatan dalam permainan bolabasket biasanya digunakan untuk *jumpshoot* (tembakan melompat), *rebound* (merayah bola), *lay-up shoot* (tembakan dengan menggiring bola), *block shoot* (menghalangi tembakan) dan lain-lain.

Sebagai dasar acuan peneliti untuk meneliti kemampuan *jumpshoot*, karena teknik ini beda dari teknik *shooting* lainnya. Dalam melakukan *jumpshoot*, tembakan dilakukan pada titik tertinggi lompatan. Peluang bola yang masuk kedalam ring basket juga sangat besar, karena *jumpshoot* dilakukan dengan jarak yang relatif dekat dengan ring. Semakin dekat jarak untuk *shooting*, semakin besar pula peluang bola yang masuk kedalam ring. Selain itu, dalam tembakan *jumpshoot*, tembakan yang dilesatkan sulit dihalangi oleh lawan. Menurut PERBASI (2006:25), *Jumpshoot* merupakan tembakan yang paling sering dilakukan dibandingkan jenis tembakan lainnya. Tembakan ini sulit dihalangi karena dilakukan di titik tertinggi lompatan vertikal penembak.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Fuad Hasan selaku pelatih dari tim putra SMA Dr. Soetomo Surabaya menjelaskan “bahwa anak-anak (tim putra SMA Dr. Soetomo) dalam menjalani segala pertandingan baik pertandingan persahabatan atau pertandingan dalam event-event bolabasket, di setiap pertandingan misalnya para pemain melakukan *offense* ke daerah lawan jika pemain mendapatkan *defense man-to-man marking* atau mendapat *pressing* dari lawan ditekan untuk masuk ke *area two point* lawan untuk menekan dan melakukan *jumpshoot* sebagai tindakan terakhir”. Tetapi dalam pelaksanaannya para pemain dituntut siap dalam melakukan *jumpshoot* tersebut, karena hasil yang didapatkan sering kali tidak tepat pada sasaran ataupun bola terkena *block* lawan. Bapak Fuad juga menjelaskan bahwa “di setiap sesi latihan para pemain juga selalu diberi latihan *jumpshoot*, dengan tujuan agar setiap pemain mempunyai dasar-dasar *shooting* yang baik serta selalu siap dan yakin pada

tembakan yang dilakukannya pada setiap pertandingan”.

Dengan uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Kontribusi tinggi lompatan dan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *jumpshoot 2 point* dalam olahraga basket” (studi pada tim putra bolabasket SMA Dr. Soetomo Surabaya)”.  


## METODE

Sesuai dengan permasalahan, penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional yang maksudnya memberikan gambaran ada tidaknya kontribusi tinggi lompatan dan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *jumpshoot 2 point*.

Dalam penelitian ini desain yang digunakan adalah desain korelasional. Yang mana penelitian ini mencari korelasi dari variabel bebas yaitu tinggi lompatan ( $X_1$ ) dan kekuatan otot lengan ( $X_2$ ) dengan variabel terikat yaitu ketepatan *jumpshoot 2 point* ( $Y$ ).

Subjek dalam penelitian ini adalah atlet putra tim bolabasket SMA Dr. Soetomo Surabaya yang berjumlah 12 orang yang sudah terbentuk menjadi satu anggota tim dengan usia 16-18 tahun dan sudah mempunyai teknik dasar bolabasket yang baik karena subjek telah rutin mengikuti kegiatan latihan bolabasket seminggu sebanyak dua kali, serta telah memperoleh pengalaman bertanding. Berdasarkan peraturan pertandingan yang ada di kota Surabaya seperti kompetisi DBL League, dalam mengikuti kompetisi bolabasket jumlah pemain yang wajib dimasukan daftar pemain berjumlah 12 orang. Sebagai pedoman pada peraturan PERBASI (2006:41) dalam permainan bolabasket setiap tim terdiri dari 12 pemain termasuk kapten, 12 pemain tersebut antara lain 5 pemain inti dan 7 pemain cadangan”.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian diuraikan dengan deskripsi data dan pengujian hipotesis. Agar perhitungan dapat di pertanggung jawabkan kebenarannya, maka perhitungan data dilakukan secara manual dan *cross-check* dengan program komputer *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) 16.0. Adapun hasil penelitian yang disajikan dalam bab ini adalah sebagai berikut :

#### 1. Deskripsi Data

Berdasarkan data hasil tes dan pengukuran tinggi lompatan, kekuatan otot lengan dan ketepatan *jumpshoot 2 point* atlet putra tim bolabasket SMA Dr. Soetomo Surabaya dapat dideskripsikan data hasil penelitian seperti pada tabel berikut :

**Tabel 4.1 Deskripsi Data**

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Tinggi Lompatan	12	58,91	6,31	47,00	68,00
Kekuatan Otot Lengan	12	21,58	8,80	12,00	45,00
Ketepatan <i>jumpshoot 2 point</i>	12	2,41	1,31	1,00	5,00

Tabel 4.1 di atas menunjukkan bahwa rata-rata tinggi lompatan adalah 58,91 dengan nilai minimum 47,00, nilai maksimum 68,00 dan standar deviasi 6,31. Rata-rata kekuatan otot lengan adalah 21,58 dengan nilai minimum 12,00, nilai maksimum 45,00 dan standar deviasi 8,80. Rata-rata ketepatan *jumpshoot 2 point* adalah 2,41 dengan nilai minimum 1,00, nilai maksimum 5,00 dan standar deviasi 1,31.

**2. Uji Persyaratan**

Uji persyaratan dihitung dengan menggunakan uji normalitas data. Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Uji ini menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov test* dengan kriteria bahwa data berdistribusi normal jika nilai signifikansi lebih besar 0,05. Sebaliknya jika nilai signifikansi lebih kecil 0,05 maka data berdistribusi tidak normal. Hasil perhitungan uji normalitas data tinggi lompatan, kekuatan otot lengan dan ketepatan *jumpshoot 2 point* atlet putra tim bolabasket SMA Dr. Soetomo Surabaya adalah sebagai berikut :

**Tabel 4.2 Pengujian Normalitas Data**

Variabel	Nilai Normalitas
Tinggi Lompatan	0,927
Kekuatan Otot Lengan	0,505
Ketepatan <i>jumpshoot 2 point</i>	0,260

Berdasarkan Tabel 4.2 hasil analisis tersebut terlihat bahwa besarnya signifikansi tinggi lompatan adalah 0,927 > taraf kesalahan 0,05, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Besarnya signifikansi kekuatan otot lengan adalah 0,505 > taraf kesalahan 0,05, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Besarnya signifikansi ketepatan *jumpshoot 2 point* adalah 0,260 > taraf kesalahan 0,05, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Dengan demikian bahwa nilai signifikansi masing-masing variabel lebih besar dari taraf

kesalahan 0,05 sehingga semua data dinyatakan berdistribusi normal.

**3. Uji Hipotesis**

Setelah dilakukan perhitungan hasil korelasi antar variabel tinggi lompatan, kekuatan otot lengan dan ketepatan *jumpshoot 2 point* atlet putra tim bolabasket SMA Dr. Soetomo Surabaya dapat diketahui sebagai berikut :

**a. Korelasi dan Kontribusi Tinggi Lompatan terhadap Ketepatan *Jumpshoot 2 Point***

Berdasarkan hasil analisis koefisien korelasi dan kontribusi antara tinggi lompatan dengan ketepatan *jumpshoot 2 point* adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.3 Hasil Korelasi dan Kontribusi Tinggi Lompatan terhadap Ketepatan *Jumpshoot 2 Point***

Variabel	Korelasi (r)	r <sup>2</sup>	r <sup>2</sup> x100 %	Hubungan
Tinggi Lompatan (X <sub>1</sub> ) dengan Ketepatan <i>Jumpshoot 2 Point</i> (Y)	0,553	0,305	30,5 %	SEDANG

Seperti dalam Tabel 4.3 di atas diperoleh korelasi antara tinggi lompatan dengan ketepatan *jumpshoot 2 point* adalah 0,553 yang mempunyai tingkat hubungan sedang, dengan persentase kontribusi sebesar 30,5 %.

**b. Korelasi dan Kontribusi Kekuatan Otot Lengan terhadap Ketepatan *Jumpshoot 2 Point***

Berdasarkan hasil analisis koefisien korelasi dan kontribusi antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan *jumpshoot 2 point* adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.4 Hasil Korelasi dan Kontribusi Kekuatan Otot Lengan terhadap Ketepatan *Jumpshoot 2 Point***

Variabel	Korelasi (r)	r <sup>2</sup>	r <sup>2</sup> x100 %	Hubungan
Kekuatan Otot Lengan (X <sub>2</sub> ) dengan	0,630	0,396	39,6 %	KUAT

Ketepatan <i>Jumpshoo</i> <i>t 2 Point</i> (Y)				
---	--	--	--	--

Seperti dalam Tabel 4.4 di atas diperoleh koefisien korelasi antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan *jumpshoot 2 point* adalah 0,630 yang mempunyai tingkat hubungan kuat, dengan persentase kontribusi sebesar 39,6 %.

**c. Korelasi dan Kontribusi Tinggi Lompatan dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Ketepatan *Jumpshoot 2 Point***

Dari hasil korelasi tinggi lompatan dan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *jumpshoot 2 point* dapat diketahui sebagai berikut :

**Tabel 4.5 Hasil Korelasi Ganda dan Kontribusi Tinggi Lompatan dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Ketepatan *Jumpshoot 2 Point***

Variabel	Korelasi (R)	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> x100 %	Hubungan
Tinggi Lompatan (X <sub>1</sub> ) dan Kekuatan Otot Lengan (X <sub>2</sub> ) terhadap Ketepatan <i>Jumpshoot 2 Point</i> (Y)	0,758	0,574	57,4 %	KUAT

Seperti dalam Tabel 4.6 di atas diperoleh koefisien korelasi ganda antara tinggi lompatan dan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *jumpshoot 2 point* adalah 0,758 yang mempunyai tingkat hubungan kuat, dengan persentase kontribusi sebesar 57,4 %.

Untuk mengetahui koefisien korelasi antara tinggi lompatan dan kekuatan otot lengan secara bersama-sama terhadap ketepatan *jumpshoot 2 point* pada atlet putra tim bolabasket SMA Dr. Soetomo Surabaya mempunyai hubungan yang signifikan atau tidak signifikan maka dilakukan uji koefisien korelasi ganda. Dari hasil perhitungan diperoleh Fhitung sebesar 6,106 dan Ftabel sebesar 4,28. Jadi, Fhitung > Ftabel Maka terdapat hubungan yang signifikan antara tinggi

lompatan dan kekuatan otot lengan secara bersama-sama terhadap ketepatan *jumpshoot 2 point* pada atlet putra tim bolabasket SMA Dr. Soetomo Surabaya. Maka disimpulkan bahwa H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima. Data diatas menunjukkan terdapat hubungan korelasi yang signifikan antara tinggi lompatan dan kekuatan otot lengan secara bersama-sama terhadap ketepatan *jumpshoot 2 point* pada atlet putra tim bolabasket SMA Dr. Soetomo Surabaya.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi “Terdapat kontribusi tinggi lompatan dan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *jumpshoot 2 point* dalam olahraga basket pada atlet putra tim bolabasket SMA Dr. Soetomo Surabaya” diterima.

**B. Pembahasan**

Dalam pembahasan ini akan dipaparkan data hasil penelitian tentang kontribusi tinggi lompatan dan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *jumpshoot 2 point* dalam olahraga basket pada atlet putra tim bolabasket SMA Dr. Soetomo Surabaya. Berdasarkan hasil penelitian telah diketahui hasil analisis data menunjukan bahwa tinggi lompatan terhadap ketepatan *jumpshoot 2 point* dalam olahraga basket pada atlet putra tim bolabasket SMA Dr. Soetomo Surabaya diperoleh korelasi dengan nilai 0,553 yang mempunyai tingkat hubungan sedang, dengan persentase kontribusi sebesar 30,5%. Jadi ada nilai korelasi positif sebesar 0,553 antara variabel tinggi lompatan dan variabel hasil ketepatan *jumpshoot 2 point*. Dengan hasil tersebut dapat didefinisikan bahwa semakin tinggi nilai tinggi lompatan, akan semakin tinggi pula hasil ketepatan *jumpshoot* dan dengan presentase kontribusi sebesar 30,5% dapat dijelaskan bahwa hasil ketepatan *jumpshoot 2 point* diberikan sumbangan sebesar 30,5% oleh tingginya lompatan, dan selebihnya ditentukan faktor lain.

Berdasarkan hasil perhitungan korelasi kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *jumpshoot 2 point* dalam olahraga basket pada atlet putra tim bolabasket SMA Dr. Soetomo Surabaya diperoleh korelasi dengan nilai 0,630 yang mempunyai tingkat hubungan kuat, dengan persentase kontribusi sebesar 39,6 %. Jadi ada nilai korelasi positif sebesar 0,630 antara variabel kekuatan otot lengan terhadap variabel hasil ketepatan *jumpshoot 2 point*. Dengan presentase kontribusi sebesar 39,6% dapat dijelaskan bahwa hasil ketepatan *jumpshoot* ditentukan

oleh kekuatan otot lengan, dimana kekuatan otot lengan berpengaruh untuk memberikan kekuatan terhadap tembakan bola ke arah ring basket dan selebihnya ditentukan faktor lain. Kekuatan otot lengan adalah tenaga yang keluar dari lengan. Kekuatan otot lengan berpotensi dalam memberikan dorongan terhadap tembakan bola yang dilesatkan ke arah ring basket. Mengapa demikian, Karena jika dorongan atau kekuatan yang kurang maksimal, kemungkinan besar bola akan tidak mencapai ring basket. Selain itu juga, bola kemungkinan bisa tidak tepat ke arah ring basket. Dengan presentase kontribusi sebesar 39,6% dapat dijelaskan bahwa hasil ketepatan *jumpshoot 2 point* ditentukan oleh kekuatan otot lengan dan selebihnya ditentukan faktor lain seperti mental, ketepatan, kelentukan pergelangan tangan, konsentrasi, dan kemampuan mengidentifikasi (timing yang tepat).

Hasil korelasi ganda antara tinggi lompatan dan kekuatan otot lengan secara bersama-sama terhadap ketepatan *jumpshoot 2 point* diperoleh nilai korelasi sebesar 0,758 yang mempunyai tingkat hubungan kuat, dengan persentase kontribusi sebesar 57,4 %. Dari hasil korelasi ganda tersebut dapat disimpulkan bahwa dalam melakukan *jumpshoot 2 point* dibutuhkan tinggi lompatan serta harus didukung kekuatan otot lengan dalam upaya untuk melakukan tembakan dengan melestakan bola ke arah ring basket dengan baik. Karena menembak bolabasket dilakukan oleh tangan dan tinggi lompatan hanya di maksimalkan untuk menghindari adanya gangguan dari lawan seperti *block* dan *pressing* dari lawan di daerah pertahanan lawan pada saat melakukan *offense*.

Faktor yang mendukung pada kemampuan *jumpshoot 2 point* selain tinggi lompatan dan kekuatan otot lengan adalah ketepatan pada saat menembak. Tinggi lompatan adalah suatu tindakan seseorang melakukan lompatan setinggi-tingginya. Tinggi lompatan sangat dibutuhkan pada saat melakukan *jumpshoot 2 point*. Dengan lompatan setinggi mungkin maka pemain mudah melestakan tembakan ke arah ring basket dan terhindar dari *block* lawan. Dengan demikian, tinggi lompatan sangat mutlak diperlukan dalam melakukan *jumpshoot 2 point*. Selanjutnya kekuatan adalah tenaga yang di pakai untuk mengubah keadaan gerak atau bentuk dari suatu benda (Russel, 1993:181), kekuatan otot lengan adalah tenaga yang keluar dari lengan. Kekuatan otot lengan berpotensi dalam memberikan dorongan atau power terhadap tembakan bola yang dilesatkan ke arah ring basket.

Sedangkan ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas, terhadap suatu sasaran (Sajoto, 1988:59). Tinggi lompatan, Kekuatan otot lengan dan ketepatan dapat dikuasai dengan latihan secara rutin dan baik.

Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dari sebuah ketepatan *shooting* atau dalam memasukan bola kedalam keranjang, maka pemberian latihan harus berpedoman pada teori dan prinsip latihan yang benar. Apabila hanya memberikan latihan fisik saja, maka kurang optimal hasilnya. Karena ketepatan tidak hanya dipengaruhi oleh kekuatan fisik saja, tetapi juga faktor internal. Faktor internal adalah psikologi, ketenangan, dan mampu mengidentifikasi sasaran (Ambler, 2006:20).

## SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan dan hasil penelitian tentang kontribusi tinggi lompatan dan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *jumpshoot 2 point*, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi antara tinggi lompatan terhadap ketepatan *jumpshoot 2 point* sebesar 30,5%.
2. Terdapat kontribusi antara kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *jumpshoot 2 point* sebesar 39,6%.
3. Terdapat kontribusi antara tinggi lompatan dan kekuatan otot lengan secara bersama-sama terhadap ketepatan *jumpshoot 2 point* sebesar 57,4%.

### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Perlu adanya pemantauan dan latihan yang rutin terhadap tinggi lompatan dan kekuatan otot lengan secara ideal agar dapat memberikan ketepatan *jumpshoot 2 point*.
2. Meskipun tinggi lompatan dan kekuatan otot lengan sangat mempengaruhi ketepatan *jumpshoot 2 point*, namun masih perlu juga memperhatikan faktor lain yang mempengaruhi ketepatan *jumpshoot 2 point*.
3. Perlu adanya penelitian lebih lanjut dikemudian hari untuk mendapatkan data penelitian yang lebih akurat dengan cara menggabungkan lebih dari satu metode pengukuran serta dengan rentang waktu yang lebih panjang, sehingga ketepatan *jumpshoot 2 point* dapat ditingkatkan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bolabasket*. Surabaya: Unesa- Universitas Press.
- Ambler, Vic. 2006. *Bola Basket*. Bandung : CV. PIONIR JAYA
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Dhika, Ryan. 2013. *Analisis Tingkat Keberhasilan Jumpshoot 2 point pada Pemain Putera Tim Bolabasket Ikor Unesa*. Surabaya : UNESA
- Harsono. 1993. *Latihan Kondisi Fisik*. Koni Pusat. Jakarta : Pusat Pendidikan dan Penataran
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Iskandar dan Kosasih. 1986. *Latihan Peregangan*. Jakarta : Akademi Presindo
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang : Karmedia.
- Matakupan, J. 1992/1993. *Teori Bermain*. Jakarta. Depdikbud, UT
- Oliver, John. 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung : PAKAR RAYA PUSTAKA
- PB Perbasi. 2006-2008. *Bola Basket Untuk Semua*. Jakarta : PB. Perbasi.
- PB Perbasi. 2004. *Metode Pelatihan Bola Basket Dasar*. Jakarta : Bidang Kepelatihan PB Perbasi.
- Perbasi. 1998. *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta : Perbasi
- Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize
- Sodikun, Imam. 1992. *Olahraga Pilihan Bolabasket Surabaya: Unesa-University Press*.
- Soekarman. 1987. *Dasar Olahraga*. Jakarta : PT. Inti Dinayu Press.
- Solihin, M. 2013. *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Tembakan 3 Point dalam Basket*. Surabaya : UNESA
- Sudjana. 1989. *Metoda Statistika*. Bandung : Taristo
- Sugiyono. 2013. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : ALFABETA
- Syaefuddin. 1997. *Anatomi Fisiologi untuk Siswa Perawat*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Tim Penyusun Skripsi. 2011. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi*. Surabaya: Unesa University Press.
- Wissel, Hal. 1996. *Bolabasket*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Maskuri, Hendra. 2012. *Panduan Penggunaan Jump MD*. Kumpulan Omongan PenuhInspirasi,Online,(kopibangil.blogspot.com/2012/08/panduanpenggunaan-jump-md.html?m=1), di akses 23 Desember 2013.