

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Pengertian Permainan Bola Basket**

Permainan bola basket dalam pertandingan profesional terdiri dari empat paruh perempatan waktu (*quarter*), masing masing selama 10 menit. Periodeperpanjangan waktu pertandingan (*overtime*) dilakukan pada waktu hasilnya seri, biasanya terjadi karena kedua tim yang bertanding sama-sama memiliki keterampilan (*skill*) yang baik. Waktu dihentikan antara jeda istirahat, ketika bola keluar dan ketika *under ring shoot* dilakukan. Penghentian waktu tersebut bervariasi tergantung pada tingkatan, yaitu apakah profesional, internasional, mahasiswa atau pelajar.

Bermain bola basket diperlukan keterampilan individu pemain yang baik. Dengan keterampilan yang dimilikinya, seorang atlet dapat bermain bagus dan bekerja sama dengan temannya dalam sebuah tim. Apabila dalam satu tim terdapat beberapa orang yang tidak memiliki keterampilan (*skill*) yang baik maka di setiap pertandingan atau dalam *performance* akan merugikan tim itu sendiri.

Salah satu tugas seorang pelatih yang pertama dan utama adalah mengajarkan atlet bagaimana melakukan pergerakan dan mengontrol badan mereka. Karena olahraga bola basket merupakan permainan yang kompleks gerakannya. Artinya, gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi dengan benar sehingga atlet dapat bermain optimal. Menurut Kosasih (dalam Oktaviani, 2015, 11) menjelaskan “6 (enam) posisi fundamental dan pergerakan dasar bola yang akan kita ajarkan adalah sebagai berikut : *Stance* (cara berdiri), *Start* (mulai bergerak), *Step* (langkah pergerakan kaki), *Turn* (berputar), *Stop* (berhenti), dan basket *Jump* (melompat).”

Bola basket tidak hanya selalu berlatih dengan bola, tetapi fundamental pergerakan dasar juga harus dipelajari oleh setiap atlet dan pelatih juga harus lebih bisa mengajarkan kepada atlet untuk bergerak dengan efektif dan efisien tujuannya agar mengurangi gerakan berlebihan, sehingga energi yang dikeluarkan sesuai dengan kebutuhan.

Seorang atlet bola basket juga perlu mengetahui posisi pemain pada saat bertanding, agar atlet bisa bermain sesuai dengan posisi yang sudah di atur oleh pelatihnya itu sendiri. Menurut Indrawan (dalam Oktaviani, 2015, hlm. 11), menjelaskan bahwa dalam permainan bola basket setiap regunya terdiri dari lima orang, yang mana setiap posisi pemain secara umum telah ditentukan posisinya sebagai berikut :

- 1) Pemain satu sebagai point guard (*best ball handler*);
- 2) Pemain dua sebagai shooting guard (*best outside shooting*);
- 3) Pemain tiga sebagai small forward (*versatile inside player*);
- 4) Pemain empat sebagai power forward (*strong rebounding forward*);  
dan
- 5) Pemain lima sebagai pemain tengah (*inside score rebounder*).

Seorang pelatih harus bisa mengajarkan atletnya mengetahui posisi setiap pemain, dan juga atlet harus memerankan fungsinya sesuai dengan posisi pada saat bermain. Seperti yang telah diuraikan bahwa keterampilan terpenting dalam permainan bola basket adalah kemampuan melakukan *jump shoot* bola ke keranjang. Teknik dasar seperti *dribbling*, *passing*, *defense*, dan *rebounding* mungkin hanya mengantarkan seseorang untuk memperoleh skor, tetapi atlet juga harus mampu melakukan *jump shoot*.

#### **2.1.1.1 Ukuran Lapangan dan Bola**

Menurut Ahmadi, Nuril (2007) dalam permainan yang sebenarnya di sebuah lapangan empat persegi panjang dengan ukuran sebagai berikut:

1. Panjang garis samping lapangan 28 meter



dan bola ukuran 6 ( keliling lingkaran 724 - 737 mm dan berat 510 - 567 gram) untuk putri. (hlm.61).



Gambar 2.3. Bola Basket  
Sumber : Indrawan, dkk., 2016:6

### **2.1.2 Teknik Dasar Permainan Bola Basket**

Sama halnya dengan olahraga yang lain yang mempunyai teknik-teknik dasar yang perlu dikuasai oleh para peminatnya khususnya bagi para pemula yang ingin belajar menjadi pemain professional seperti *rebound*, *catching* dan *passing*, *pivot*, *dribbling* dan juga *shooting*. Namun pada berikut ini akan kita bahas mengenai teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket.

#### **2.1.2.1 Menggiring Bola (*Dribbling*)**

*Dribbling* adalah membawa bola ke depan dengan cara memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan atau secara bergantian baik dengan berjalan atau berlari. Dalam permainan bola basket *dribbling* hanya boleh dilakukan dengan satu tangan, baik tangan kiri maupun tangan kanan. *Dribbling* dilakukan untuk melindungi bola agar bola tidak direbut lawan. *Dribbling* biasanya dilakukan dengan cara memosisikan badan diantara bola dan lawan. Tubuh digunakan untuk melindungi bola dari lawan. Oleh karena itu saat menggiring bola basket tubuh harus selalu berada diantara lawan dan bola.



Gambar 2. 4 *Dribble* Bola Basket

### 2.1.2.2 Mengoper Bola (*Passing*)

*Passing* atau operan adalah memberikan bola ke kawan dalam permainan bola basket. *Passing* merupakan suatu teknik dasar yang bisa dibilang mudah dari teknik dasar lain, namun juga sangat penting dalam pertandingan. Umpan yang tepat adalah salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsur penentu tembakan-tembakan yang berpeluang mencetak. *Passing* pun memiliki beberapa teknik antara lain : *Baseball Pass*, *Chest Pass* (Umpan Setinggi Dada), *Bounce Pass* (Umpan Pantul), dan *Overhead Pass* (Umpan di Atas Kepala).

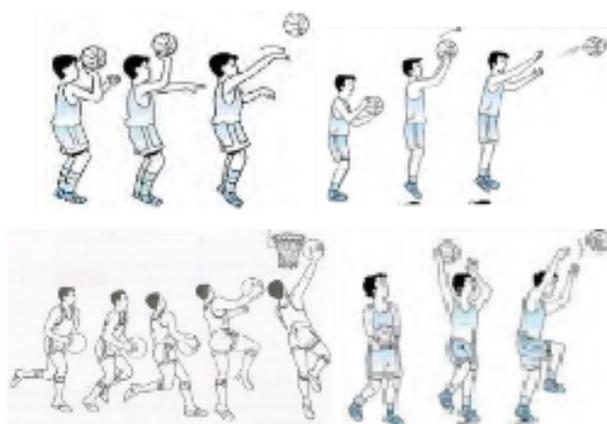
Dalam menangkap (*catching*) bola harus diperhatikan agar bola berada dalam penguasaan. Bola dijemput telapak tangan dengan jari-jari tangan terentang dan pergelangan tangan rileks. Saat bola masuk di antara kedua telapak tangan, jari tangan segera melekat ke bola dan ditarik ke belakang atau mengikuti arah datangnya bola. Menangkap bola (*catching ball*) terdiri dari dua macam cara yaitu menangkap bola di atas kepala dan menangkap bola di depan dada. Istilah mengoper atau melempar atau mengumpan selalu berhubungan dengan menangkap atau menerima bola.



Gambar 2. 5 Contoh Gerakan *Passing*

### 2.1.2.3 Menembak (*Shooting*)

*Shooting* merupakan sebuah teknik dasar yang frekuensinya sangat menentukan dalam meraih suatu kemenangan dalam pertandingan bola basket. Dalam latihan bola basket, latihan *shooting* merupakan bagian terpenting dari semua sesi. Gerakan *shooting* merupakan kesatuan gerakan yang melibatkan mekanika dasar, termasuk pandangan mata, keseimbangan, posisi tangan, pengaturan siku, dan irama tembakan. Jenis *shooting* dalam bola basket sangat bervariasi. Menembak dalam bola basket terdiri dari *one-handset shoot*, *jump shoot*, *free throw*, *shoot under ring*, *lay up*, *hook shoot*, *runner*, dan *three point shoot*.



Gambar 2. 6 Contoh Gerakan *Shooting* : *One – Handset Shoot*, *Jump Shoot*, *Lay Up*, dan *Hook Shoot*

### 2.1.2.4 *Pivot*

Pengertian *pivot* dalam bola basket banyak ditemukan di berbagai literatur bola basket, namun pada intinya pengertian atau definisi teknik *pivot* dalam bola basket adalah gerakan memutar badan dengan bertumpu pada satu kaki sebagai porosnya sambil memegang bola basket. Gerakan putaran pada *pivot* tidak boleh sampai menggeser letak kaki (poros) yang dipakai berputar. Jika sampai geser maka sudah termasuk pelanggaran. Gerakan berputar itu bisa sampai 380°. *Pivot* dilakukan oleh pemain bola basket dengan tujuan utamanya adalah untuk menyelamatkan bola agar tidak sampai direbut dan lepas ke tangan lawan. Teknik *pivot* dibagi menjadi dua yakni *pivot* ke depan badan dan ke belakang badan.



Gambar 2. 7 *Pivot* ke Depan Badan dan ke Belakang Badan

### 2.1.3 Komponen Kondisi Fisik

Komponen-komponen kondisi fisik bila diuraikan adalah sebagai berikut:

- 1) Kekuatan (*strength*), yaitu kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan (Harsono, 2018, hlm. 61). Contohnya adalah pada seorang atlet angkat besi, untuk bisa mengangkat beban berat itu maka ia harus menegangkan (mengontraksi) otot-ototnya sewaktu mengangkat tahanan (*resistence*) yang berupa besi tersebut.
- 2) Daya tahan otot, yaitu kemampuan untuk mengkontraksikan otot secara terus- menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (Harsono, 2018, hlm. 61). Contohnya, atlet seorang perenang jarak jauh yang harus melakukan kayuhan lengannya dengan kontraks isokinerik sebanyak 200 kali berulang- ulang dengan kuat dan tanpa henti.
- 3) Daya tahan kardiovaskular, yaitu kemampuan sistem jantung, paru, dan peredaran darah untuk menjalankan kerja terus-menerus secara efektif (Harsono, 2018, hlm. 11). Contohnya yaitu sering melakukan *jogging* dapat meningkatkan kapasitas paru-paru dan memperkuat otot-otot sistem pernapasan serta sangat baik untuk membantu meningkatkan kesehatan jantung. Sebab, *jogging* bisa membuat sirkulasi darah menjadi lebih lancar sehingga menjaga tekanan darah.
- 4) Fleksibilitas (*flexibility*), yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi (Harsono, 2018, hlm. 35). Contohnya yaitu pada atlet cabang

olahraga taekwondo, di mana kelentukan pada sendi pangkal pahanya dilatih untuk bias melakukan *split* kanan, kiri, dan tengah.

5) Kecepatan (*speed*), yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sangat cepat (Harsono, 2018, hlm. 145). Contohnya pada seorang atlet lari pendek (atlet *sprinter*), agar kecepatannya meningkat maka harus berulang-ulang berlatih *start* agar waktu reaksinyam atau sebaliknya.

6) Koordinasi, yaitu kemampuan untuk melakukan bermacam-macam gerakan berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif dan terintegrasi. Dan adapun pengertian lainnya bahwa koordinasi adala suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks (Harsono, 2018, hlm. 159). Contohnya pada koordinasi tangan-mata untuk menggiring bola basket menggunakan tangan danmata secara bersamaan.

7) Kelincahan, yaitu kemampuan melakukan gerakan yang konstan dan cepat, kemudian mengubah arah gerakan tanpa kehilangan keseimbangan (Harsono, 2018, hlm. 49). Contohnya yaitu mengubah arah gerakan untuk memukul bola tenis.

8) Daya ledak otot (*power*), yaitu kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat (Harsono, 2018, hlm. 97). Contohnyaadalah atlet tolak peluru ketika melemparkan dengan potensi kekuatan dan kecepatan secara bersamaan dilakukan agar peluru terlempar sangat jauh.

9) Keseimbangan, yaitu kemampuan kontrol dan stabilisasi tubuh saat berdiri diam atau saat bergerak (Harsono, 2018, hlm. 164). Contohnya adalah pada pemain atau atlet *skating* yaitu terhadap teknik *in-line skating*.

Komponen kondisi fisik tersebut harus dimiliki oleh setiap atlet, agar lebih percaya diri dalam mengembangkan prestasinya yang didukung oleh kondisi fisik yang baik. Pada penelitian ini penulis hanya mengambil dua komponen kondisi fisik, yaitu *power*.

### 2.1.3.1 Bentuk Latihan Power

Latihan power sangatlah penting untuk seorang atlet dimana bentuk bentuk latihan dan beberapa sistem metode latihan beban dalam meningkatkan power, menurut Harsono (2018:93) mengemukakan bahwa:

- 1) Sistem set, pelaksanaannya ialah, melakukan beberapa repetisi 8 repetisi dari suatu bentuk latihan misalnya sit up, disusul dengan istirahat, kemudian mengulangi lagi repetisi seperti semula.
- 2) Sistem superset, pelaksanaannya ialah, setiap bentuk latihan disusul oleh bentuk latihan untuk otot-otot antagonisnya.
- 3) Split routines, pelaksanaannya pada satu hari hanya melatih anggota-anggota tubuh bagian atas, dan pada hari berikutnya melatih anggota-anggota tubuh bagian bawah.
- 4) Metode multi-poundage pelaksanaannya atlet mulai dengan beberapa repetisi dengan beban yang berat.
- 5) Brun-out, pelaksanaannya, mula mula berat beban yang hanya bisa di angkat sebanyak 1 RM. Kemudian dikurangi beban sehingga hanya bisa diangkat 2 RM. Kemudian latihan dikurangi lagi sehingga 3 RM angkatan yang maksimal.
- 6) Sistem pyramid, pelaksanaan sistem pyramid adalah kebalikan dari sistem brun-out

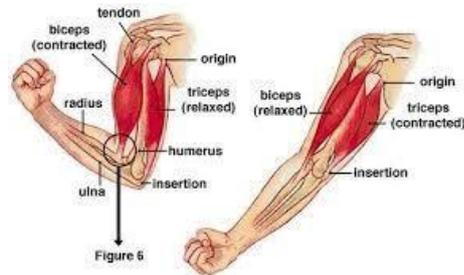
Penulis dapat simpulkan dari penjelasan di atas bahwa didalam bentuk latihan terdapat beberapa tahapan-tahapan dalam latihan yang meningkatkan kemampuan atlet untuk berkembang sehingga latihan unsur-unsur teknik, taktik, termasuk mental sudah di maksimalkan. Selain metode latihan beban yang lebih mengembangkan power otot lengan dan power otot tungkai dengan menggunakan metode latihan beban dan pliometrik.

### **2.1.3.2 Pentingnya *Power* Otot Lengan**

Salah satu faktor yang berperan dalam jump shoot adalah kondisi fisik power. Harsono (2018:99) mengatakan bahwa: Power adalah “Kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Oleh karena itu, latihan power otot dalam weight training tidak boleh hanya menekankan pada beban, akan tetapi harus pula pada kecepatan mengangkat, mendorong, atau menarik beban”.

Power otot lengan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang dapat menghasilkan teknik jump shoot yang tepat, power otot lengan yang bagus memungkinkan jalannya bola hasil jump shoot bisa lebih cepat. Oleh karena itu power otot lengan dan power tungkai sangat penting dan diperlukan oleh pemain bola basket. Latihan power dalam weight training tidak boleh hanya menekankan pada beban saja akan tetapi harus pula pada kecepatan mengangkat, mendorong atau menarik beban harus di perhatikan.

Lengan adalah termasuk pada ekstrimitas sendi pada tubuh manusia, lengan juga terdiri dari potongan-potongan yang bersama-sama menjalankan tugasnya sebagai alat yang berperan dalam berbagai aktifitas manusia. Lengan manusia dapat terlihat kokoh, kuat, serta berbentuk karena memiliki tulang di dalamnya, tanpa adanya tulang lengan tersebut, lengan manusia tidak akan mampu bergerak dengan bebas. Kekuatan dalam lengan didapat karena struktur tulangnya yang berdampingan kuat satu sama lain sehingga mampu melakukan tugas berat seperti mengangkat tugas berat seperti mengangkat beban, mendorong, bahkan mendorong satu benda yang memiliki berat lebih besar dari berat badan individu tersebut. Lengan mempunyai tiga bagian otot yang menopang bagian lengan diantaranya adalah: otot bahu, otot pangkal lengan atas, dan otot lengan bawah. Otot pada lengan terletak pada ekstemitas atas pada tubuh manusia, terbagi menjadi lengan atas dan lengan bawah.



Gambar 2.8 Otot-otot Lengan  
Sumber: Prayogi Setyo (2016)

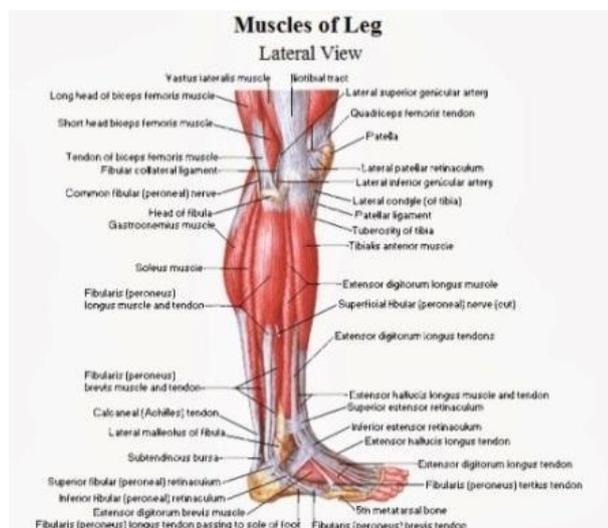
Untuk lengan atas terdiri dari otot dorsal dan ventral, untuk otot dorsal terdiri atas: muskulus triceps brachii, muskulus ancoenus dan untuk otot ventral terdiri atas: muskulus biceps brachii, muskulus brachialis, kurakobracialis. Otot lengan bawah terdiri dari otot radial dan otot dorsal. Otot-otot tersebut memiliki berbagai peranan dalam terjadinya gerakan. Otot lengan bawah terdiri dari otot radial dan dorsal, untuk otot dorsal dikelompokkan menjadi dorsal superfisial, otot dorsal bagian dalam ulnar dan otot dorsal kelompok radial. Untuk kelompok radial terdiri dari: muskulus brakroradialis, muskulus ekstensor karpi longus. Otot dorsal kelompok superfisial terdiri dari: muskulus ekstensor digitorum, muskulus ekstensor karpi ulnaris. Otot dorsal kelompok dalam ulnar terdiri dari muskulus ekstensor polisislongus, muskulus ekstensor idialis dan untuk kelompok dalam radial terdiri dari: muskulus abductor polisis longus, muskulus ekstensor polisis brevis, muskulus palmaris brevis.

Power otot lengan menjadi faktor yang berperan dalam melakukan shooting (jump shoot) dimana pada saat melakukan jump shoot power otot lengan menjadi salah satu acuan terhadap lemparan yang baik sehingga tepat mengenai ring bola basket dan mencetak point, selain dari pada itu ada juga peran penting dalam permainan bola basket yaitu power otot tungkai yang selanjutnya akan dikemukakan.

### **2.1.3.3 Penting Power Otot Tungkai**

Seperti faktor yang power otot lengan yang berperan maka pada pembahasan berikutnya akan dijelaskan pentingnya power otot tungkai dalam pelaksanaan jump shoot. Menurut Sukadiyanto (2005: hlm 117) mengatakan bahwa: Power adalah “Hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Selain dari pada itu power otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang dapat menghasilkan teknik jump shoot yang maksimal dalam lecutan jump shoot dan power otot tungkai yang bagus memungkinkan jalannya bola hasil jump shoot bisa lebih cepat dan tepat. Power otot lengan dan power tungkai sangat berperan penting dan diperlukan oleh pemain bola basket, daya ledak otot power salah satunya unsur fisik yang menjadi keberhasilan jump shoot sehingga dapat menjadikan bola tersebut tepat kering.

Tungkai merupakan anggota gerak bagian bawah yang terdiri dari berbagai bagian atau susunan dan memiliki sendi serta saraf untuk memudahkan pergerakan dan kerja organ-organ didalamnya. Tulang tungkai berperan penting dalam alat pergerakan manusia seperti berjalan, berlari, bersepeda dan sebagainya. Tulang tungkai juga termasuk bagian tulang terkuat dalam tubuh sebab mampu menyokong beban dari tubuh manusia dan menjaganya tetap seimbang ataupun aktifitas yang sedang dilakukan. Tungkai manusia terbagi menjadi dua bagian yaitu tungkai bagian atas dan tungkai bagian bawah. Tungkai bawah (ekstrimitas imperior) digunakan sebagai penahan dan digunakan untuk segala aktivitas. Tungkai dibentuk oleh tungkai atas atau paha (os femoris/femur). Tulang tungkai bawah yang terdiri dari tulang kering (os tibia) dan tulang betis (os fibula) dan tulang kaki (ossa pedis footbones).



Gambar 2.9 Otot-otot Tungkai  
Sumber: Ibnu (2013)

#### 2.1.3.4 Keterkaitan *Power* Otot Lengan dan *Power* Otot Tungkai

Dalam melakukan jump shoot, pemain harus melakukan lompatan ke atas dan mendorong lengan yang kuat untuk memasukkan bola, dimana dalam melakukan lompatan dan dorongan lengan, power otot tungkai dan power otot lengan sangat berperan. Menurut Harsono (2018: hlm 99) mengemukakan bahwa: Power adalah “Kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Dapat dijelaskan bahwa keterkaitan power otot lengan dan power otot tungkai adalah faktor yang menjadi keterkaitan dalam pelaksanaan jump shoot dimana gerakan yang digunakan dalam olahraga bola basket melibatkan seluruh alat-alat gerak, baik alat gerak aktif (otot) maupun alat gerak pasif (tulang), tubuh bagian bawah (otot tungkai) dan tubuh bagian atas (otot lengan). Otot tungkai sangat berpengaruh terhadap kemampuan ketepatan atau hasil tolakan. Fungsi otot tungkai adalah sebagai penopang tubuh serta untuk memberikan dorongan tenaga awalan.

Kemampuan ketepatan setiap individu/pemain juga merupakan hal yang berpengaruh terhadap keberhasilan dalam melakukan sebuah *jump shoot*. Perbedaan kemampuan ketepatan yang paling utama terjadi karena kualitas fisik yang berbeda. Kemampuan kondisi fisik yang berhubungan dengan *power* otot lengan dan *power* otot tungkai berpengaruh terhadap penampilan seseorang baik

dalam latihan maupun saat pertandingan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa power otot lengan dan otot tungkai berkaitan terhadap *power* otot tungkai dan *power* otot lengan terhadap hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket.

## 2.2 Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan merupakan penelitian yang sebelumnya pernah dilakukan dan dapat dijadikan acuan dan dijadikan sumber bagi penulis dalam penelitian ini, baik berupa sumber dalam bentuk buku, artikel, jurnal, skripsi atau yang lainnya yang berkaitan dengan masalah yang sedang diteliti, diantaranya :

1. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Agam Akhmad Syauckani dengan judul “Hubungan Komposisi Massa Tubuh, Kekuatan Otot Perut, Dan *Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Jump Shoot Atlet Bola Basket PPLPD Jawa Tengah Tahun 2013*”, dengan kesimpulan Berdasarkan penelitian tentang hubungan komposisi massa tubuh, kekuatan otot perut dan *power* otot tungkai terhadap hasil *jump shoot* pada atlet bola basket PPLPD Jawa Tengah Tahun 2013, diperoleh simpulan bahwa tidak ada hubungan antara komposisi massa tubuh dan hasil tembakan *jump shoot*, tidak ada hubungan antara kekuatan otot perut dan hasil tembakan *jump shoot*, serta ada hubungan antara *power* otot tungkai dan hasil tembakan *jump shoot* pada atlet bola basket PPLPD Jawa Tengah Tahun 2013. Selain itu dapat disimpulkan bahwa gabungan komposisi massa tubuh, kekuatan otot perut dan *power* otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil *jump shoot* pada atlet bola basket PPLPD Jawa Tengah Tahun 2013.
2. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Khairul Iqbal dengan judul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan *Jump Shoot* Dalam Permainan Bola Basket Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Syiah Kuala” dengan kesimpulan Daya ledak otot tungkai (*power*), dan keseimbangan (*balance*) memberikan hubungan terhadap keterampilan *jump shoot* dalam permainan bola basket pada atlet UKM Unsyiah, Daya ledak otot tungkai memberikan hubungan

sebesar 0,75 terhadap terhadap ketrampilan jump shoot dalam permainan bola basket pada atlet UKM Unsyiah, Keseimbangan memberikan hubungan sebesar 0,44 terhadap terhadap ketrampilan jump shoot dalam permainan bola basket pada atlet UKM Unsyiah.

### 2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka berpikir dari penelitian ini adalah pentingnya kondisi fisik *power* terhadap *shooting (jump shoot)* dalam permainan bola basket dikarenakan pada saat melakukan *shooting (jump shoot)* memerlukan *power* yang sangat baik dan juga dalam hal ini *power* yang menunjang adalah *power* otot lengan dan *power* tungkai.

*Power* otot lengan, *power* otot tungkai dan teknik *jump shoot* merupakan suatu kesatuan antara komponen kondisi fisik dan teknik yang tidak dapat dipisahkan. Berdasarkan hal tersebut, Harsono (2018: hlm 61) mengatakan bahwa Kekuatan (*strength*) adalah “Kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan”.

Berdasarkan uraian di atas yang telah dikemukakan bahwa manusia bergerak karena adanya kekuatan sedangkan otot lengan dan otot tungkai menjadi komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik, karena otot lengan dan otot tungkai sebagai daya penggerak aktifitas fisik, Karena *power* otot lengan dan *power* otot tungkai memegang peran penting dalam melindungi atlet dari kemungkinan cedera, oleh karena dengan kekuatan otot lengan dan otot tungkai atlet akan dapat melempar dan meloncat dengan cepat, demikian pula dapat membantu memperkuat sendi-sendi.

Seorang pemain bola basket harus memiliki *power* otot lengan dan *power* otot tungkai yang kuat agar dalam permainan bola basket menunjukkan keahliankeahlian dalam melakukan *shooting (jump shoot)*, berhubungan dengan masalah *shooting (jump shoot)* apabila dorongan berjalan dengan cepat akan menghasilkan serta menciptakan peluang-peluang dalam *jump shoot* itu sendiri. Ayunan lengan dan ayunan tungkai, menjadi faktor peran dimana saat melakukan

*jump shoot* dengan cepat dan kuat akan menghasilkan lemparan serta locatan yang tepat. Suatu tindakan pada analisis tersebut maka diprediksikan otot lengan dan otot tungkai mempunyai hubungan ketepatan ke ring serta hasil lemparan untuk mencetak point.

*Power* otot lengan dan *power* otot tungkai merupakan suatu peranan penting di cabang olahraga bola basket terutama pada hasil *shooting (jump shoot)* untuk memperlihatkan keahlian seseorang dalam mengembangkan kemampuan yang dimiliki seseorang tersebut. Menurut Harsono (2018: hlm 99) *Power* adalah “Kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Berdasarkan uraian di atas penulis dapat simpulkan bahwa *power* otot lengan dan *power* otot tungkai mempunyai kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat sehingga hasil lemparan dan loncatan dalam permainan bola basket menghasilkan point yang cepat dan tepat oleh seseorang untuk mencetak point sebanyak-banyaknya ke ring bola basket.

## **2.4 Hipotesis**

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti kebenarannya. Menurut Arikunto (2013) mengemukakan “hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul” (halm.110).

Berdasarkan pengertian tersebut, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu:

1. Terdapat kontribusi yang berarti *power* otot lengan terhadap hasil *jump shoot* bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN Satu Atap 1 Wanareja Kabupaten Cilacap.

2. Terdapat kontribusi yang berarti *power* otot tungkai terhadap hasil *jump shoot* bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN Satu Atap 1 Wanareja Kabupaten Cilacap.
3. Terdapat kontribusi yang berarti *power* otot lengan dan *power* otot tungkai terhadap hasil *jump shoot* bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN Satu Atap 1 Wanareja Kabupaten Cilacap.