



HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN *JUMP SHOOT* PADA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMP NEGERI 3 CIREBON

Dewi Wahyuni¹⁾ Cahya Setia²⁾

^{1,2}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon

¹wahyunidewi303@gmail.com, ²Cssetia17@gmail.com

Diterima: Januari 2021. Disetujui: Februari 2021. Dipublikasikan: Maret 2021

©2021 Authors by Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon

Abstrak

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler putra kelas VIII SMP Negeri 3 Cirebon sebanyak 20 orang. Untuk memperoleh suatu data yang tepat dan kongkrit dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode Deskriptif Korelasional dengan tes dan pengukuran, yaitu tes *Vertical Jump* dan tes *Jump Shoot* 30 detik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Daya Ledak Otot Tungkai dengan kemampuan *Jump Shoot* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Cirebon. Hal ini dapat dilihat dari analisis dengan menggunakan perhitungan rumus *product moment* didapat nilai sebesar 0,856. Ternyata Daya Ledak Otot Tungkai memiliki kontribusi 73,2% terhadap *Jump Shoot* bola basket dan sisanya 26,8% ditentukan oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Kata Kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, *Jump Shoot*, Bola Basket.

Abstract

The sample used in this study was 20 male extracurricular students of eighth grade in SMP Negeri 3 Cirebon. In order to obtain precise and concrete data in this study, the authors used the Correlational Descriptive method with tests and measurements, namely the Vertical Jump test and the 30 second Jump Shoot test. The results showed that there was a significant relationship between leg muscle explosive power and basketball jump shoot ability of extracurricular students of SMP Negeri 3 Cirebon. This could be seen from the analysis using the formula calculation, the *product moment* value is 0.856. It turned out that limb muscle explosive power had a 73.2% contribution to *jump shoots* basket ball and the remaining 26.8% was determined by other variables not included in this study.

Keywords: *Limb Muscles Explosive Power, Jump Shoot, Basketbal*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktifitas fisik atau permainan-permainan akan kebutuhan gerak yang dibutuhkan untuk mencapai suatu tujuan. Bola basket merupakan olahraga yang dimainkan untuk semua orang walaupun bola basket adalah olahraga anak muda dengan pemain terbanyak pria remaja, namun bola basket dimainkan oleh pria maupun wanita dari segala usia dan ukuran tubuh bahkan oleh mereka yang cacat, termasuk yang duduk di atas kursi roda.

Permainan bola basket sudah dikenal dengan baik di tengah-tengah masyarakat, khususnya untuk anggota masyarakat diusia remaja, termasuk dikenalnya permainan dan olahraga bola basket melalui sekolah khususnya anak usia SMP dimana usianya merupakan usia untuk menuju olahraga prestasi (Faruq, 2009:06). Bola basket dapat dimainkan sendirian, yang dibutuhkan cuma bola, ring basket dan sebidang tanah kosong (*driveway* atau tempat bermain). Bola basket juga berfungsi untuk menciptakan permainan kompetitif yang tidak dapat dilakukan pada olahraga lainnya.

Adapun yang dimaksud dengan bola basket adalah permainan yang menggunakan kecepatan (kaki dan tangan) dan kesigapan (keseluruhan gerak tubuh) dalam waktu yang tepat (Kosasih, 2008:02). Tujuan dari permainan bola basket ialah berusaha untuk memasukkan bola ke ring lawan sebanyak-banyaknya dengan cara melakukan percobaan tembakan (*shooting*) ke arah ring lawan. Hal itu disebabkan karena regu yang dapat mencetak angka (*score*) paling tinggi sampai pertandingan selesai adalah pemenang pertandingan tersebut.

Dengan demikian keterampilan gerak dasar menembak (*shooting*) dalam permainan bola basket sangat penting untuk dikuasai secara baik, akan tetapi tidak boleh mengesampingkan keterampilan gerak dasar yang lain seperti mengoper, *dribbling* dan sebagainya (Margono, 2010:13).

Oleh karena tujuan dari permainan bola basket adalah memasukan bola sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan,

maka teknik dasar yang harus dilatih dan dikembangkan siswa adalah teknik dasar menembak (*shooting*). Adapun jenis teknik dasar menembak (*shooting*) yaitu a) *one hand shoot*, b) *lay up shoot* dan c) *jump shoot*. Pada penelitian ini yang akan diteliti dan dibahas adalah hanya tentang teknik *jump shoot*.

Jump shoot merupakan suatu unsur terpenting dalam soal memenangkan pertandingan bola basket. Suksesnya tim bergantung pada *Jump shoot* tembakan tiga angka atau tembakan bebasnya. Tembakan ini sama dengan tembakan dua tangan posisi diam, hanya saja pada saat melakukan tembakan didahului dengan lompatan. Pada saat bola dilepaskan posisi tangan dan bola sama persis dengan tembakan dua tangan posisi diam. Keseimbangan dan kontrol lebih penting dari pada penambahan tingginya lompatan, irama yang halus dan *follow-through* juga merupakan komponen penting untuk *long-range jump shooting* (Wissel, 1996:55).

Dari hasil observasi dan wawancara peneliti di SMP Negeri 3 Cirebon dengan siswa, pelatih, dan guru olahraga ditemukan korelasi yang sama. Kelemahan pemain bola basket SMPN 3 Cirebon adalah pemain tidak dapat melakukan tembakan ketika sedang dalam penjagaan lawan, walaupun dapat melepaskan tembakan dengan *jump shoot* akurasi sangat rendah. Hal ini dapat diartikan bahwa ketika melakukan *jump shoot* bola tidak sampai mengenai ring (*air ball*), arah bola tidak tepat sasaran, dan teknik nya dilakukan dengan asal sehingga tentu saja akan mempengaruhi terhadap kualitas *shooting*.

Selain dari segi teknik, faktor kondisi fisik pun menjadi masalah yang harus segera dibenahi. Faktor pendukung untuk menampilkan performa teknik agar optimal adalah dengan melatih dan mengoptimalkan kemampuan fisiknya. Pada saat melakukan *jump shoot* dapat diidentifikasi bahwa kemampuan fisik terutama daya ledak otot tungkainya belum optimal, hal ini dikarenakan pelatih tidak memberikan latihan penguatan otot tungkai dan pemain

tidak pernah menambah latihan sendiri di luar jadwal latihan.

Hasil dari observasi peneliti tersebut merupakan dasar pemikiran peneliti untuk mengambil permasalahan berkenaan dengan “Hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot* bola basket siswa yang mengikuti ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Cirebon”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan syarat mutlak dalam suatu penelitian. Penggunaan metode penelitian dalam suatu penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian, serta dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah. Hal ini dimaksudkan untuk menjaga agar pengetahuan yang dicapai dari suatu penelitian memberikan arah yang tepat guna tercapainya tujuan penelitian.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Deskriptif Korelasional* yaitu penelitian yang diadakan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidak hubungan itu (Arikunto, 2013:313). Metode *Deskriptif Korelasional* digunakan untuk memberikan gambaran ada tidaknya hubungan antara *Daya Ledak Otot* terhadap kemampuan *Jump shoot* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Cirebon.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Cirebon, waktu penelitian bulan Juni 2019.

Variabel Penelitian

Variabel adalah gejala yang bervariasi dan menjadi objek dalam suatu penelitian (Arikunto, 2013:159), sedangkan variabel menurut (Sugiyono, 2013:61) adalah suatu atribut seseorang atau objek yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Variabel dalam penelitian ini, yaitu:

1) Variabel bebas (X)

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Adapun yang menjadi variabel bebas adalah latihan daya ledak otot tungkai (X). (*Vertical Jump*)

2) Variabel terikat (Y)

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Adapun yang menjadi variabel terikat adalah kemampuan *Jump shoot* (Y).

Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013:117). Sedangkan menurut (Suharsimi Arikunto, 2013:173), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Dari pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa populasi adalah seluruh individu yang akan dijadikan subjek penelitian dan keseluruhan individu itu memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti.

Berdasarkan pendapat di atas, maka populasi dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki kelas VIII yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Cirebon. Jumlah siswa laki-laki kelas VIII pada tahun pelajaran 2018/2019 yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Cirebon sebanyak 20 siswa.

Tabel 1.
Populasi Penelitian

No.	Kelas	Banyaknya siswa
		Laki-laki
1	VIII.1	2 orang
2	VIII.2	1 orang
3	VIII.3	3 orang
4	VIII.4	2 orang
5	VIII.5	1 orang
6	VIII.6	2 orang
7	VIII.7	1 orang
8	VIII.8	2 orang
9	VIII.9	3 orang
10	VIII.U.A	-

11	VIII.U.B	3 orang
Jumlah		20 orang

Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2013: 118). Menurut (Arikunto, 2013:177) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dinamakan penelitian sampel apabila kita bermaksud untuk mengangkat kesimpulan penelitian sebagai suatu yang berlaku bagi populasi. Apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi tetapi jika subjeknya lebih dari 100 atau besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi siswa laki-laki kelas VIII yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket pada tahun ajaran 2018/2019 sebanyak 20 siswa.

Tabel 2.
Sampel Penelitian

No.	Kelas	Banyaknya siswa
		Laki-laki
1	VIII.1	2 orang
2	VIII.2	1 orang
3	VIII.3	3 orang
4	VIII.4	2 orang
5	VIII.5	1 orang
6	VIII.6	2 orang
8	VIII.7	1 orang
9	VIII.8	2 orang
10	VIII.9	3 orang
12	VIII.U.B	3 orang
Jumlah		20 orang

Teknik Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes, adapun pengertian tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu oleh kelompok (Arikunto 2013:193). Jadi teknik yang digunakan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini adalah teknik tes unjuk kerja

untuk mengetahui daya ledak otot tungkai dan kemampuan *jump shoot* bola basket.

Sebelum mengadakan penelitian, hal-hal yang dilakukan dalam mempersiapkan penelitian ini adalah:

Menyiapkan Alat-Alat Yang Digunakan Dalam Pengambilan Data Berupa:

1. Vertical Jump

- Papan bermeteran yang di pasang di dinding dengan ketinggian dari 150 cm hingga 350 cm. Tingkat ketelitiannya hingga 1 cm.
- Bubuk kapur.
- Dinding sedikitnya setinggi 365 cm (12 feet).

2. Jump shoot

- Lapangan
- Peluit
- Bola basket
- Stop watch
- Alat tulis (pulpen, buku tulis)
- Ring basket

Melaksanakan Tes Terhadap Objek Yang Diteliti Melalui Pengukuran:

- Tes *Vertical Jump*

1. Pelaksanaan:

- Testee* berdiri menyamping arah dinding, kedua kaki rapat, telapak kaki menempel penuh di lantai, ujung jari tangan yang dekat dibubuhi bubuk kapur.
- Satu tangan testee yang dekat dinding meraih keatas setinggi mungkin, kaki tetap menempel di lantai, catat tinggi raihannya pada bekas ujung jari tengah.*
- Testee meloncat keatas setinggi mungkin dan menyentuh papan. Lakukanlah tiga kali loncatan. Catat tinggi loncatannya pada bekas ujung jari tengah.*
- Posisi awal ketika meloncat adalah telapak kaki tetap menempel dilantai, lutut ditekuk, tangan lurus agak di belakang badan.*
- Tidak boleh melakukan awalan ketika akan meloncat ke atas.*

2. Penilaian:
 - a. Ukur selisih antara tinggi lompatan dan tinggi raihan
 - b. Nilai yang diperoleh *testee* adalah selisih yang terbanyak antara tinggi lompatan dan tinggi raihan dari ketiga lompatan yang dilakukan.
3. Norma Lompat Tegak
 - Tes *Jump Shoot*
 1. Tes Pelaksanaan *Jump Shoot* (Atmojo, 2011:91):
 - a. *Testee* berdiri dan bersiap dengan memegang bola untuk melakukan tembakan dari jarak sedang (*medium shoot*) dari ring basket.
 - b. Setelah aba-aba 'yaa' atau bunyi tiupan peluit, *testee* berusaha memasukkan bola tersebut ke keranjang basket dengan teknik *jump shoot*.
 - c. Lakukan berulang-ulang selama 30 detik.
 - d. *Testee* menembakkan bola ke ring basket sebanyak mungkin dengan teknik *jump shoot*.
 - e. Waktu dihitung sejak bola lepas dari kedua tangan hanya bola yang sah masuk yang diberi skor.
 - f. Siswa diberi kesempatan dua kali percobaan.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu cara yang ditempuh guna memperoleh atau menganalisa terhadap data-data yang diperoleh. Analisa tersebut bertujuan untuk kebenaran Hipotesis yang dirumuskan. Data yang diperoleh masih berupa nilai mentah yang perlu di olah supaya mempunyai skor atau menjadi nilai yang mempunyai arti. Kemudian data dianalisis menggunakan rumus.

Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan untuk menguji normalitas data, maka diperlukan daftar distribusi frekuensi untuk menentukan rata-rata, standar deviasi, dan modus dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Menentukan panjang kelas interval (p), yaitu : *Rentang* dibagi banyak kelas

$$P = \frac{\text{rentang kelas}}{\text{banyak kelas}}$$

(Sudjana, 2005:47).

2. Mencari median dengan rumus :

$$M_e = b + p \left(\frac{\frac{1}{2}n - F}{f} \right)$$

(Sudjana, 2005 :79)

Keterangan :

- M_e = median
- b = batas bawa kelas median (kelas dimana median akan terletak)
- p = panjang kelas median
- n = ukuran sampel atau banyak data
- F = jumlah semua frekuensi dengan tanda kelas lebih kecil dari tanda kelas median
- f = frekuensi kelas median

3. Menentukan nilai simpangan baku atau deviasi standar dengan rumus :

$$S^2 = \frac{n \sum f_i X_i^2 - (\sum f_i X_i)^2}{n(n-1)}$$

(Sudjana, 2005 : 95)

Keterangan:

- S^2 = simpangan baku/standar deviasi
- X_i = tanda interval kelas
- F_i = frekuensi sesuai dengan tanda interval kelas
- N = banyak data

Untuk menguji apakah data tersebut berdistribusi normal, maka digunakan uji kemiringan kurva dengan rumus *koefisien kemiringan pearson*, yaitu :

$$Km = \left(\frac{x - M_o}{S} \right)$$

(Sudjana, 2005 :109)

Keterangan :

- Km = kemiringan kurva (kemiringan *pearson*)
- \bar{X} = rata-rata
- M_o = modus
- S = simpangan baku

Data dikatakan normal apabila harga Km terletak antara -1 sampai +1 (-1 < Km < +1)

Menghitung Nilai Koefisien Korelasi dengan Rumus Korelasi Product Moment

$$r_{xy} = \frac{n(\Sigma xy) - (\Sigma x)(\Sigma y)}{\sqrt{\{n.\Sigma x^2 - (\Sigma x)^2\}\{n.\Sigma y^2 - (\Sigma y)^2\}}}$$

(Arikunto, 2013:318)

Keterangan :

r_{xy} : Koefisien korelasi antara variabel X dan variabel Y

xy : Hasil perkalian variabel X dan Y

X : Hasil skor variabel X

Y : Hasil skor variabel Y

X^2 : Hasil perkalian kuadrat dari variabel X

Y^2 : Hasil perkalian kuadrat dari variabel Y

N : Jumlah sampel

Menurut Sugiyono, (2013:257) hasil perhitungan dapat di lihat pada pembagian pengelompokan nilai dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 3

Interprestasi Nilai r

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

Sumber: Sugiyono, (2013:257)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini pengumpulan data menggunakan metode tes dan pengukuran, dilakukan secara praktek langsung di lapangan. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 3 Cirebon pada hari Jum'at 13 Juni 2019 peneliti melakukan observasi ke sekolah dan memberikan informasi pada siswa ekstrakurikuler bola basket kelas VIII.

Kemudian tanggal 16 juni 2019 peneliti melaksanakan penelitian pada hari senin pukul 08.00 WIB dengan dibantu oleh pelatih ekstrakurikuler bola basket yang sekaligus menjabat guru olahraga. Adapun sebagai variabel (X) adalah daya ledak otot

tungkai dalam penelitian ini menggunakan tes *Vertical Jump* dengan diberikan tiga kali kesempatan sedangkan untuk variabel (Y) *Jump Shoot* menggunakan tes *Jump Shoot* 30 detik diberikan dua kali kesempatan, masing-masing diambil hasil yang terbaik.

Data mentah yang telah terkumpul kemudian diolah dan dianalisis sehingga akan mudah dipahami dan dimengerti. Untuk itu, peneliti akan mengumpulkan serta memindahkan data mentah itu ke dalam tabel sebagai berikut:

Deartikel Data Variabel Daya Ledak Otot Tungkai (X)

Hasil tes *Vertical Jump* yang berguna untuk mengukur daya ledak otot tungkai (X), Jumlah variabel daya ledak otot tungkai didapat jumlah skor terendah 30 dan skor tertinggi 56. Dari hasil penyebaran jumlah skor tersebut dapat diketahui jumlah skor rata-rata (*Mean*) adalah sebesar 43,95 dan nilai tengah (*Median*) adalah 45.

1. Daya ledak otot tungkai

a) Rentang (R)

R = jangkauan tertinggi – jangkauan terendah

$$R = 56 - 30 = 26$$

b) Banyak Kelas (BK)

$$BK = 1 + 3,3 \log 20$$

$$BK = 1 + 3,3 (1,301)$$

$$BK = 1 + 4,29$$

$$BK = 5,29 \text{ dibulatkan } 5$$

c) Panjang Kelas Interval (P)

$$P = \frac{R}{BK}$$

$$P = \frac{26}{5} = 5,2 \text{ dibulatkan } 5$$

d) Distribusi Frekuensi

Tabel 4

Distribusi Frekuensi Hasil Daya Ledak Otot Tungkai

Kelas Interval	Frekuensi	Nilai Tengah
30-35	3	32.5
36-40	5	37
41-45	2	43
46-50	8	48
51-55	1	53
56-60	1	58
Jumlah	20	271.5

e) Histogram Daya Ledak Otot Tungkai

Histogram menyatakan bahwa terdapat 3 siswa yang mencapai jangkauan antara 30-35 cm, 5 siswa mencapai jangkauan antara 36-40 cm, 2 siswa mencapai jangkauan antara 41-45 cm, 8 siswa mencapai jangkauan antara 46-50, 1 siswa mencapai jangkauan antara 51-55 cm dan 1 siswa mencapai jangkauan antara 56-60 cm.

f) Rata-rata

$$\bar{x} = \frac{\sum f_i x_i}{\sum f_i}$$

$$\bar{x} = \frac{837}{20} = 41,85 \text{ cm}$$

Deartikel Data Variabel *Jump Shoot* Bola Basket (Y)

Dari kemampuan responden dalam melakukan *Jump Shoot* bola basket selama 30 detik (Y), jumlah variabel *Jump Shoot* selama 30 detik didapat jumlah skor terendah 4 dan skor tertinggi 13. Hasil dari penyebaran jumlah skor tersebut dapat diketahui jumlah skor rata-rata (*Mean*) $\sum^y : n = 152:20 = 7,6$.

1. *Jump shoot* bola basket

a) Rentang (R)

$$R = \text{skor tertinggi} - \text{skor terendah}$$

$$R = 13 - 4 = 9$$

b) Banyak Kelas (BK)

$$BK = 1 + 3,3 \log n$$

$$BK = 1 + 3,3 \log 20$$

$$BK = 1 + 3,3 (1,301)$$

$$BK = 1 + 4,29$$

$$BK = 5,29 \text{ dibulatkan } 5$$

c) Panjang Kelas Interval (P)

$$P = \frac{R}{BK} = \frac{9}{5} = 1,8 \text{ dibulatkan } 2$$

d) Distribusi Frekuensi

Tabel 5

Distribusi Frekuensi Hasil *Jump Shoot* Bola Basket

Kelas Interval	frekuensi	Nilai Tengah
4-6	6	5
7-9	5	8
10-12	3	11
13-15	4	14
16-18	2	17
Jumlah	20	55

e) Rata-rata

$$\bar{x} = \frac{\sum f_i x_i}{\sum f_i}$$

$$\bar{x} = \frac{152}{20} = 7,6$$

Analisis Data Penelitian

Setelah peneliti mengemukakan hasil penelitian berdasarkan variabel masing-masing, untuk langkah selanjutnya peneliti akan melakukan pengujian hipotesis dengan memasukkan nilai-nilai ke dalam rumus *Product Moment*. Maka peneliti dapat membuktikan apakah menerima *hipotesis alternative* (Ha) atau menolak hipotesis nol (Ho).

Langkah selanjutnya dimasukkan pada rumus *Product Moment*:

$$r_{(x,y)} = \frac{N(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)\}}}$$

$$r_{(x,y)} = \frac{20(7033) - (879)(152)}{\sqrt{\{(20(39699) - (879)^2)(20(1314) - (152)^2)\}}}$$

$$r_{x,y} = \frac{140660 - 133608}{\sqrt{\{(793980 - 772641)(26280 - 23104)\}}}$$

$$r_{(x,y)} = \frac{7052}{\sqrt{\{(21339)(3176)\}}}$$

$$r_{(x,y)} = \frac{7052}{\sqrt{67772664}}$$

$$r_{(x,y)} = \frac{7052}{8232,41}$$

$$r_{(x,y)} = 0,856$$

Jadi koefisien korelasi perhitungan adalah 0,856

Dari hasil perhitungan di atas menunjukkan bahwa besar hubungan atau koefisien korelasi antara daya ledak otot tungkai (X) dengan *Jump Shoot* bola basket (Y) adalah $r_{xy} = 0,856$. Untuk melihat kekuatan hubungan antara kedua variabel, peneliti berpatokan pada pedoman yang dibuat oleh Sugiyono (2010:1372), dimana nilai 0,856 dalam interval antara 0,800 – 1,000 yang menyatakan bahwa hubungan antara kedua variabel yaitu sangat kuat.

Kemudian peneliti melanjutkan mencari besarnya sumbangan (kontribusi) variabel daya ledak otot tungkai (X) terhadap *Jump Shoot* bola basket (Y) pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Cirebon dengan rumus: $KP = r^2 \times 100\% = 0,856^2 \times 100\% = 73,2\%$. Hal tersebut dapat

diartikan bahwa daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan *Jump Shoot* pada siswa laki-laki kelas VIII yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Cirebon tahun ajaran 2018/2019 sebesar 73,2% dan sisanya 26,8% ditentukan oleh variabel lain diluar dari penelitian ini.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data tersebut, diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shoot* siswalaki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Cirebon pada tahun ajaran 2018/2019. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis data dan pengolahan data mengenai kontribusi variabel daya ledak otot tungkai (X) terhadap *Jump Shoot* bola basket (Y) pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Cirebon dengan rumus: $KP = r^2 \times 100\% = 0,856^2 \times 100\% = 73,2\%$. Hal tersebut dapat diartikan bahwa daya ledak otot tungkai memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan siswa melakukan teknik *jump shoot*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam artikel ini, maka dapat disimpulkan: Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *Jump Shoot* siswa laki-laki kelas VIII yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Cirebon tahun ajaran 2018/2019. Hal ini dapat dilihat dari analisis dengan menggunakan perhitungan rumus Product Moment didapat nilai sebesar 0,856.

Kemudian dapat diketahui besarnya sumbangan (kontribusi) variabel daya ledak otot tungkai (X) terhadap kemampuan *Jump Shoot* (Y) pada siswa laki-laki kelas VIII yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Cirebon sebesar 73,2% dan sisanya 26,8% ditentukan variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, A., & Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Atmojo, M. (2011). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani dan olahraga*. Surakarta: UNS Press
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kosasih, D. (2008). *Fundamental Basketball*. Semarang: Karangturi Media.
- Margono, A. (2011). *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Oliver, J. (2004). *Dasar-dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wissel, H. (1996). *Bola Basket*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.