

## Kontribusi Daya Tahan Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Jump Shoot* Atlet Bola Basket Porprov Kabupaten Pinrang

Saharullah<sup>1</sup>, Muhammadong<sup>2</sup>, Sulaeman<sup>3</sup>, Firdatul Ainun<sup>4</sup>

<sup>1,3,4</sup> Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar  
<sup>2</sup>Jurusan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

Email: [saharullah@unm.ac.id](mailto:saharullah@unm.ac.id)

### Abstrak

Tujuan penelitian untuk mengetahui apakah ada kontribusi daya tahan otot lengan dan daya otot ledak tungkai terhadap kemampuan jump shooting atlet Bola Basket PORPROV Kabupaten Pinrang. Ada kontribusi daya tahan otot lengan terhadap kemampuan *jump shoot* atlet Bola Basket PORPROV Kabupaten Pinrang sebesar 32.8%, kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shoot* atlet Bola Basket PORPROV Kabupaten Pinrang memperoleh nilai yaitu N/ sampel 15 orang R squer 0.201 dan nilai sig 0.004. Ada kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shoot* atlet Bola Basket PORPROV Kabupaten Pinrang sebesar 20.1% dan data kontribusi daya tahan otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shoot* atlet Bola Basket PORPROV Kabupaten Pinrang, memperoleh nilai yaitu N/ sampel 15 orang R squer 0.558 dan nilai sig 0.007. Ada kontribusi daya tahan otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shoot* atlet Bola Basket PORPROV Kabupaten Pinrang sebesar 55.8%.

**Kata Kunci** : Daya Tahan, Otot Lengan, Ledak, Otot Tungkai, Jump Shoot

### Abstract

The aim of the research was to find out whether there is a contribution of arm muscle endurance and explosive leg muscle power to the jumping shooting ability of PORPROV Basketball athletes in Pinrang Regency. There is a contribution of arm muscle endurance to the jump shoot ability of PORPROV Basketball athletes in Pinrang Regency by 32.8%, the contribution of leg muscle explosive power to the jump shoot ability of PORPROV Basketball athletes in Pinrang Regency obtained a value of N/sample 15 people R squer 0.201 and a sig value of 0.004 . There is a contribution of leg muscle explosive power to the jump shoot ability of PORPROV Basketball athletes in Pinrang Regency by 20.1% and data on the contribution of arm muscle endurance and leg muscle explosive power to the jumping ability of PORPROV Basketball athletes in Pinrang Regency, obtained a value of N/sample of 15 people R square 0.558 and sig value 0.007. There is a contribution of arm muscle endurance and leg muscle explosive power to the jump shoot ability of PORPROV Basketball athletes in Pinrang Regency by 55.8%.

**Keywords**: Endurance, Arm Muscles, Explosive, Leg Muscles, Jump Shoot

### PENDAHULUAN

Menurut (Siyamto 2014 dalam Rachman, 2018), mengatakan bahwa“Bola Basket adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu”. Bola boleh dioper (dilempar ke teman), dipantulkan ke lantai (ditempat atau sambal berjalan), dan tujuannya adalah memasukan bola ke ring lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu yang terdiri atas 5 pemain. Setiap

regu berusaha memasukan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukan sedikit mungkin.

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada atlet, dengan kata lain merupakan kemampuan atlet itu sendiri. Kemampuan atlet secara umum yaitu kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental (psikis) nya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet, seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, keluarga, dana, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya (Maliki et al., 2017).

Menurut (Pujiyanto, 2015), kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang diperlukan dalam suatu usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditawar lagi. Kondisi fisik adalah satu kesatuan dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya.

Kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi dasar dalam pengembangan teknik, taktik strategi dan pengembangan mental. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika di mulai latihan sejak usia dini, dan keuntungan sebagai atlet dapat mempelajari keterampilan baru yang relatif sulit dan melelahkan saat mengikuti latihan dan pertandingan, program latihan dapat berjalan tanpa banyak kendala, waktu pemulihan yang cepat, dan latihan-latihan yang relatif berat (Ramadhan, 2020). Agam, A (2020:1) juga mengatakan bahwa, daya tahan adalah kemampuan organisme seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas dalam waktu yang lama.

Menurut Barth dan Boesing dalam (Mashuri et al., 2019) menjelaskan permainan bola basket membutuhkan daya tahan yang baik sehingga pemain dapat memenuhi kebutuhan permainan dengan konsentrasi penuh dan tetap dalam kondisi fisik terbaik, tanpa mengalami penurunan performa akibat kelelahan. Adapun kondisi fisik lain yang dibutuhkan oleh pemain bola basket adalah daya ledak. Daya ledak memberikan kontribusi performa pemain bola basket pada saat melakukan teknik dasar, seperti shooting atau jump-shoot dan sebagainya. (Arsil, 2012).

Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2011) mendefenisikan daya ledak sebagai kombinasi kekuatan dengan kecepatan yang terealisasi dalam bentuk kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Daya ledak adalah semua gerakan eksplosif yang maksimum secara langsung tergantung pada daya. (Arsil, 2012).

Vertical Jump ialah gerakan meloncat lurus ke atas berfokus dengan kekuatan otot tungkai untuk mencapai lompatan yang maksimal. Lompat vertical dapat memperkirakan kemampuan kinerja olahraga maupun kebugaran fisik pada atletik, atau non-atletik serta individu yang cedera (Grainger et al., 2020). Vertical Jump ialah gerakan meloncat lurus ke atas berfokus dengan kekuatan otot tungkai untuk mencapai lompatan yang maksimal. Lompat vertical dapat memperkirakan kemampuan kinerja olahraga maupun kebugaran fisik pada atletik, atau non-atletik serta individu yang cedera (Grainger et al., 2020).

Olahraga basket banyak disukai oleh masyarakat khususnya remaja dan orang dewasa. Kabupaten Pinrang merupakan salah satu daerah yang sering menggelar pertandingan bola basket baik itu antar sekolah, kabupaten bahkan tingkat provinsi. Namun fakta yang terjadi di lapangan khususnya pada atlet bola basket PORPROV Kabupaten Pinrang, tidak didukung oleh komponen fisiknya, baik seperti daya otot lengan dan daya ledak otot tungkai atlet yang mempengaruhi kemampuan jump shoot sehingga performa penampilannya pada saat pertandingan menurun. Sebagaimana yang kita ketahui bersama bahwa hal tersebut merujuk pada daya tahan otot lengan dan daya ledak otot tungkai yang kurang baik.

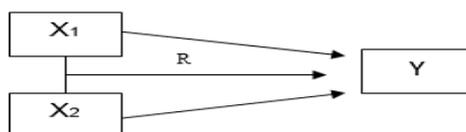
Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat dikemukakan masalah yang dapat diteliti yaitu: Bagaimana kontribusi daya tahan otot lengan terhadap kemampuan jump shoot atlet PORPROV Kabupaten Pinrang?, Bagaimana kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan jump shoot atlet PORPROV Kabupaten Pinrang?, Bagaimana kontribusi daya tahan otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan jump shoot atlet PORPROV Kabupaten Pinrang? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui

apakah ada kontribusi daya tahan otot lengan dan daya otot ledak tungkai terhadap kemampuan jump shooting atlet Bola Basket PORPROV Kabupaten Pinrang.

## METODE

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan regresional antar dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang menyebabkan atau mempengaruhi variabel lain. Sementara itu, variabel terikat adalah variabel yang menjadi sebab atau akibat dari variabel bebas (Maksum, 2018).

Adapun desain dari penelitian ini adalah menggunakan metode korelasi,



**Gambar 1 Metode korelasi**

Sumber : (Setiawan & Soraya, 2020)

Keterangan:

X1 = Daya Tahan Otot Lengan

X2 = Daya Ledak Otot Tungkai

R = Regresi

Y = Jump Shoot

Menurut (Sugiyono, 2017), Populasi ialah sebagai suatu kumpulan subjek, variable, konsep, atau fenomenal. Kita dapat meneliti setiap anggota populasi untuk mengetahui sifat populasi yang bersangkutan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Bola Basket Porprov Kabupaten Pinrang dengan jumlah 30 orang. Berdasarkan uraian diatas, maka teknik pengambilam sampel pada penelitian ini adalah teknik total sampling. Adapun pertimbangannya adalah atlet putra yang berjumlah 15 orang.

Variabel merupakan suatu hal yang berbentuk apa saja yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulannya. (Sugiyono, 2016 : 60)

Daya ledak adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek pendeknya atau sesingkat singkatnya. Adapun tes daya ledak yang diambil yaitu push-up.

Daya tahan atau (endurance) ialah kemampuan organ tubuh untuk menghindari dari kelelahan selama berolahraga atau kerja dalam jangka waktu yang cukup lama. Adapun tes daya tahan yang diambil yaitu vertical jump.

Jump shoot atau tembakan melompat adalah suatu upaya untuk memasukkan bola ke keranjang sambil melompat.

Teknik pengumpulan data merupakan cara mengumpulkan data yang dibutuhkan untu menjawab rumusan masalah penelitian. Pengumpulan data ini dilakukan menggunakan tes dan pengukuran yang sesuai variable-variable yang ada. Dalam penelitian ini pengumpulan datanya menggunakan instrumen daya ledak, daya tahan dan jump shoot.

Atlet berdiri tegak menyamping di dinding yang telah ditempel papan berskala sentimeter. Kemudian tiga jari bagian tengah menyentuh kapur halus, Ujung jari tengah meraih setinggi mungkin papan berskala, kedua telapak kaki tetap dilantai, jarak raihan ditandai dan dicatat. Kemudian peserta tes menekuk lutut  $\pm 130^\circ - 140^\circ$  dan meloncat setinggi-tingginya sambil meraih papan berskala. Tandai raihan dan catat, hitung selisih hasil raihan pertama dan kedua. Kesempatan diberikan 3 kali. Skor tidak dicatat apabila, kaki menginjit pada raihan pertama.

Peserta tes telungkup, kedua lengan lurus ke bawah dipakai menahan berat badan, telapak tangan selurus dengan bahu, kaki lurus ke belakang ujung kaki menempel dilantai dan

pinggul tidak boleh menyentuh lantai. Pada aba-aba “ya” diberikan, stop watch dijalankan peserta tes mulai menurunkan dan menaikkan badannya. Pada aba-aba “stop” diberikan, stop watch dihentikan. Peserta tes tidak mampu lagi melakukan push-up dengan sikap sempurna, tes juga dihentikan apabila, lengan tidak lurus pada saat menaikkan badan, dan badan tidak lurus kebelakang.

Atlet berdiri di daerah medium shoot (daerah dua angka) untuk melakukan jump shoot pada posisi yang telah di tentukan yang mana posisinya terdiri dari lima posisi yaitu 1 sampai dengan posisi 5 di masing-masing posisi telah terdapat tiga buah bola. Setelah ada aba-aba atlet menuju posisi 1 untuk melakukan 20 kali jump shoot dan setelah selesai diposisi 1, langsung jump shoot diposisi 2 dan seterusnya sampai posisi 5 tanpa batasan waktu. Atlet melakukan jump shoot berlanjut dari masing-masing posisi tanpa berhenti. Setelah atlet selesai melakukan jump shoot diseluruh posisi maka jumlah jump shoot yang dihitung adalah jumlah jump shoot yang masuk.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini dengan jenis kuantitatif yang disajikan secara deskriptif. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisas atau ilmu pengetahuan yang mempelajari tentang cara mendapatkan, mengolah, serta menyajikan suatu data penelitian. (Juniardi, 2022).

Uji normalitas adalah suatu analisis yang dilakukan untuk menguji apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui lebih lanjut, apakah data yang diolah dapat digunakan teknik korelasi dan regresi.

Uji regresi merupakan salah satu analisis yang digunakan untuk mengetahui bentuk hubungan atau pengaruh antara beberapa variabel bebas terhadap variabel terikat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Deskriptif

#### 1. Data deskriptif

Untuk mendapatkan gambaran umum data suatu penelitian maka digunakanlah analisis data deskriptif terhadap data kontribusi daya tahan otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan jump shoot atlet Bola Basket PORPROV Kabupaten Pinrang. Hal ini dimaksudkan untuk memberi makna pada hasil analisis yang telah dilakukan. Hasil analisis deskriptif data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1 Hasil uji deskriptif data kontribusi daya tahan otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shoot* atlet Bola Basket PORPROV Kabupaten Pinrang.**

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Daya tahan otot lengan	15	21.00	26.00	47.00	539.00	35.933 3	6.13499
Daya ledak otot tungkai	15	77.00	14.00	91.00	774.00	51.600 0	19.88107
<i>Jump shoot</i>	15	35.00	16.00	51.00	465.00	31.000 0	11.53256

Tabel diatas merupakan gambaran deskriptif variable. Hasil analisis deskriptif kontribusi daya tahan otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shoot* atlet Bola Basket PORPROV Kabupaten Pinrang. Adapun hasil pada tabel diatas untuk lebih jelasnya sebagai berikut:

- a. Dari data Daya tahan otot lengan N/sampel 15 ,Range/jarak 21.00, nilai Minimum 26.00, Maksimum 47.00, Sum/total 539.00 nilai Mean/rata-rata 35.9333 Standar Deviasi/simpangan baku (s) 6.13499, maka inilah data deskriptif Daya tahan otot

lengan dari hasil data penelitian yang diperoleh.

- b. Dari data Daya ledak otot tungkai N/sampel 15, Range/jarak 77.00, nilai Minimum 14.00 Maksimum 91.00 Sum/total 774.00 nilai Mean/rata-rata 51.6000 Standar Deviasi/simpangan baku (s) 19.88107, maka inilah data deskriptif Daya ledak otot tungkai dari hasil data penelitian yang diperoleh.
- c. Dari data Jump shoot N/sampel 15, Range/jarak 35.00 nilai Minimum 16.00 Maksimum 51.00 Sum/total 465.00 nilai Mean/ rata-rata 31.0000 Standar Deviasi/simpangan baku (s) 11.53256, maka inilah data deskriptif Jump shoot dari hasil data penelitian yang diperoleh

Hasil analisis deskriptif tersebut diatas baru merupakan gambaran umum data analisis kontribusi daya tahan otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shoot* atlet Bola Basket PORPROV Kabupaten Pinrang. Data tersebut diatas belum menggambarkan bagaimana keterkaitan atau saling hubungan antara variabel penelitian ini, untuk membuktikan tingkatan.

## 2. Uji Normalitas Data

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan adalah *data* mengikuti sebaran normal apabila pengujian ternyata data berdistribusi normal maka berarti analisis statistik parametrik telah terpenuhi. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi daya tahan otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shoot* atlet Bola Basket PORPROV Kabupaten Pinrang, maka dilakukan pengujian dengan uji kolmogorov-smirnov. Hasil uji normalitas data dapat di lihat pada table

**Tabel 2 Rangkuman hasil uji normalitas kontribusi daya tahan otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shoot* atlet Bola Basket PORPROV Kabupaten Pinrang.**

Variabel	N	Absolut	Positif	Negatif	KS-Z	Asymp.Sig (2 tailed)	Ket.
Otot lengan	15	0.098	0.098	-0.080	0.378	0.999	Normal
Otot Tungkai	15	0.165	0.165	-0.164	0.641	0.806	Normal
<i>Jump Shoot</i>	15	0.167	0.167	-0.118	0.645	0.799	Normal

Berdasarkan tabel 2 variabel kontribusi daya tahan otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shoot* atlet Bola Basket PORPROV Kabupaten Pinrang, diatas maka dapatlah diperoleh gambaran bahwa pengujian normalitas data sebagai berikut:

- a. Data awal tes Push up diperoleh pada atlet Bola Basket PORPROV Kabupaten Pinrang di peroleh nilai N 15, Absolute 0.098, Positif 0.098, Negatif -0.080, KZ 0.378, asymp 0.999 ( $P > 0.05$ ), dengan persamaan presepsi asymp  $0.999 > 0.05$  maka data pada Atlet Bola Basket PORPROV Kabupaten Pinrang mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- b. Data akhir tes Vertical jump diperoleh pada atlet Bola Basket PORPROV Kabupaten Pinrang di peroleh nilai N 15, Absolute 0.165, Positif 0.165, Negatif -0.164, KZ 0.641, asymp 0.806 ( $P > 0.05$ ), dengan persamaan presepsi asymp  $0.806 > 0.05$  maka data pada atlet Bola Basket PORPROV Kabupaten Pinrang mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- c. Data akhir tes Jump shoot diperoleh pada atlet Bola Basket PORPROV Kabupaten Pinrang di peroleh nilai N 15, Absolute 0.167, Positif 0.167, Negatif -0.118, KZ 0.645, asymp 0.779 ( $P > 0.05$ ), dengan persamaan presepsi asymp  $0.779 > 0.05$  maka data pada atlet Bola Basket PORPROV Kabupaten Pinrang mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

### Uji Hopotesis

Hasil uji hipotesis data yang menggunakan rumus hitung persentase dari mean atau persentase pilihan jawaban responden, dari masing-masing pernyataan dalam satu indicator dari variabel kontribusi daya tahan otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan jump shoot atlet Bola Basket PORPROV Kabupaten Pinrang dengan menggunakan langkah - langkah perhitungan sebagai berikut:

1. Hipotesis I

**Tabel 3 Hasil persentase variabel kontribusi daya tahan otot lengan terhadap kemampuan *jump shoot* atlet Bola Basket PORPROV Kabupaten Pinrang.**

Variabel	Sampel	R Square	Sig
Kontribusi daya tahan otot lengan terhadap <i>Jump shoot</i>	15	0.328	0.026

Berdasarkan tabel di atas maka dapat dijelaskan data kontribusi daya tahan otot lengan terhadap kemampuan *jump shoot* atlet Bola Basket PORPROV Kabupaten Pinrang memperoleh nilai yaitu N/ sampel 15 orang R squer 0.328 dan nilai sig 0.026. maka dalam penelitian ini memiliki kontribusi daya tahan otot lengan terhadap kemampuan *jump shoot* atlet Bola Basket PORPROV Kabupaten Pinrang sebesar 32.8%.

2. Hipotesis II

**Tabel 4. Hasil persentase variabel kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shoot***

Variabel	Sampel	R Square	Sig
Kontribusi daya ledak otot tungkai	15	0.201	0.004

Berdasarkan tabel di atas maka dapat dijelaskan data kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shoot* atlet Bola Basket PORPROV Kabupaten Pinrang memperoleh nilai yaitu N/ sampel 15 orang R squer 0.201 dan nilai sig 0.004. maka dalam penelitian ini memiliki kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shoot* atlet Bola Basket PORPROV Kabupaten Pinrang sebesar 20.1%.

Hipotesis III

**Tabel 5 Hasil persentase variabel kontribusi daya tahan otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shoot* atlet Bola Basket PORPROV Kabupaten Pinrang.**

Variabel	Sampel	R Square	Sig
Kontribusi jump shoot	15	0.558	0.007

Berdasarkan tabel di atas maka dapat dijelaskan data kontribusi daya tahan otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shoot* atlet Bola Basket PORPROV Kabupaten Pinrang. memperoleh nilai yaitu N/ sampel 15 orang R squer 0.558 dan nilai sig 0.007. maka dalam penelitian ini memiliki kontribusi daya tahan otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shoot* atlet Bola Basket PORPROV Kabupaten Pinrang sebesar 55.8%.

### PEMBAHASAN

Kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi dasar dalam pengembangan teknik, taktik strategi dan pengembangan mental. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika

di mulai latihan sejak usia dini, dan keuntungan sebagai atlet dapat mempelajari keterampilan baru yang relatif sulit dan melelahkan saat mengikuti latihan dan pertandingan, program latihan dapat berjalan tanpa banyak kendala, waktu pemulihan yang cepat, dan latihan-latihan yang relatif berat (Ramadhan, 2020).

Dalam mempersiapkan atlet untuk menghadapi suatu pertandingan hingga mencapai suatu prestasi yang maksimal, diperlukan adanya waktu yang cukup lama dan adanya penyusunan program latihan yang mantap, sistematis, dan bertahap serta dilakukan secara terus-menerus, karena dengan latihan yang dilakukan secara insidental (pada waktu-waktu tertentu), atau hanya pada waktu selama 6 bulan, atau bahkan kurang dari setiap tahunnya, maka tidak akan ada artinya, bahkan mungkin akan dapat merusak perkembangan atlet di kemudian hari.

Keterampilan fisik sangat penting pada saat bermain bola basket yaitu untuk menunjang pelaksanaan program latihan yang dibuat. Kondisi fisik tidak hanya membaik dan berkembang dalam waktu yang relatif singkat. Padahal, menurut beberapa ahli, menjaga kebugaran tubuh membutuhkan pelatihan yang terus menerus dan progresif. Karena sifat gerakan dalam permainan bola basket, pemain harus dapat menyesuaikan kekuatan aerobik maksimumnya agar tidak menghasilkan energi yang besar selama olahraga bola basket yang intens dalam jangka waktu yang relatif lama.

Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2011) mendefinisikan daya ledak sebagai kombinasi kekuatan dengan kecepatan yang terealisasi dalam bentuk kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Daya ledak adalah semua gerakan eksplosif yang maksimum secara langsung tergantung pada daya. (Arsil, 2012). Daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan dengan rentang waktu yang panjang, jumlah repetisi yang banyak, dan tempo yang cepat tanpa merasa kelelahan secara berlebihan.

Seseorang yang memiliki daya tahan yang tinggi terlihat ketika mereka bisa menggerakkan bagian tubuh dengan fokus otot tertentu secara berulang tanpa keberatan dan merasa lelah. Semakin tinggi tingkat daya tahan seseorang makan sudah dipastikan seseorang itu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil data dan pembahasan dari penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa kontribusi daya tahan otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shoot* atlet Bola Basket PORPROV Kabupaten Pinrang, memperoleh sebagai berikut : 1) Ada kontribusi daya tahan otot lengan terhadap kemampuan *jump shoot* atlet PORPROV Kabupaten Pinrang. 2) Ada kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shoot* atlet PORPROV Kabupaten Pinrang. 3) Ada kontribusi daya tahan otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shoot* atlet PORPROV Kabupaten Pinrang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A. (2015). Evaluasi unsur kelincahan dan kecepatan reaksi otot tangan atlet tarung derajat binaan satlat unsyiah tahun 2013. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(1).
- Astriani, L. (2010). *Pengaruh kepercayaan diri terhadap peak performance atlet bola basket Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri di Kota Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Cahyadi, P., Susanti, E., & Kurniawan, F. (2022). Optimalisasi Keterampilan Bola Basket Siswa dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 4079-4089.
- Devia, D., Munar, H., & Iqroni, D. (2020). *Pengaruh Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Jump Shoot Bola Basket Pada Atlet Putri Klub IVE Kota Jambi* (Doctoral dissertation, FKIP).
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19. *Tadulako Journal Sport*

- Sciences And Physical Education*, 8(2), 53-62.
- Febriana, N. R. N., & Subagio, I. (2022). Status Kondisi Fisik Atlet Bola Basket 5x5 Putri Puslatda Jatim 100-iv. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(1), 11–20.
- Grainger, M., Weisberg, A., Stergiou, P., & Katz, L. (2020). Comparison of two methods in the estimation of vertical jump height. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(3).
- Mashuri, H., Jatmiko, J., Zawawi, M. A., Kholis, M., Juanidi, S., Pratama, B. A., & Harmono, S. (2019). Pelatihan Kondisi Fisik Dominan Bolabasket. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Nusantara (JPPNu)*, 1(2), 42–47.
- Nasution, A. A., Nirwandi, N., Neldi, H., & Hardiansyah, S. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolabasket Club Blackrose di Kota Padang Sidempuan. *Jurnal JPDO*, 5(1), 6-14.
- Pradhana, A. (2016). Analisis Sport Development Index Kecamatan Ngronggot Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 06.
- Pujianto, A. (2015). Profil kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet tenis meja usia dini di kota semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 38–42.
- Ramadhan, T. S. (2020). *Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Passing Dan Stopping Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 6 Pekanbaru*. Universitas Islam Riau.
- Rahmadani, A. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket. *Journal Sport Area*, 2(2), 1-9.
- Kurniawan, R., Surimeirian, M. A., & Nova, A. (2022). Pengembangan Variasi Latihan Lay Up Shoot Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Basket. *Jurnal Performa Olahraga*, 7(1), 35-45.
- Setiawan, D., & Soraya, I. M. (2020). Hubungan Kesehatan Mental, Minat Belajar, Dan Kompetensi Mengajar Terhadap Hasil Belajar Olahraga Senam. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(1), 1–7.
- Dewi, F. (2012). *Dr. Olahraga Mengajari Teknik Bermain Basket*. PT Balai Pustaka (Persero).
- Setiawan, M. R., Ihsan, N., Firdaus, K., & Yenes, R. (2023). Pengembangan Aplikasi Self Assessment Dalam Bola Basket Teknik Shooting. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(1), 183-199.
- Ali, M., Ilham, I., & Iqroni, D. (2023). Pengembangan Video Tutorial Pembelajaran Basketball Dribbling. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(1), 715-720.
- Abdilah, I. (2023). *Kontribusi Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Atlet Ekstrakurikuler Bola Basket (Studi Deskriptif Pada Atlet Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 5 Tasikmalaya)* (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Mabrurroh, E. U. (2022). *Kontribusi Power Otot Lengan Dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Hasil Under Ring Shoot Dalam Permainan Bola Basket (Studi Deskriptif Kuantitatif Pada Anggota Klub Lokomotif Cibat U15-U17)* (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- RIYANTO, R. (2022). *PROFIL KEBUGARAN JASMANI ANGGOTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 2 TASIKMALAYA* (Doctoral Dissertation, Universitas Siliwangi).
- Siregar, Y. E., Mardela, R., Aziz, I., Irawan, R., & Arifan, I. (2022). Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Tes Kekuatan Push-Up Berbasis Digital. *Gladiator*, 2(5), 198-206.
- Surya, I. (2018). *Studi Evaluatif Tes Push Up Untuk Pengukuran Daya Tahan Otot Lengan* (Doctoral Dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia)
- Sugiyono. (2017). *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta. CV.