

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP
KEMAMPUAN *JUMP SHOT* PADA ATLET BOLA BASKET
PUTRI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



**CHIKA PUTRI AURORA
1602621018**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN
OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

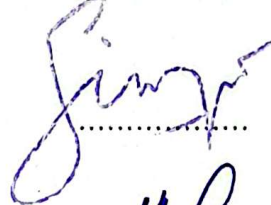
Nama
Pembimbing I

Dr. Iman Sulaiman M.Pd
NIP. 196306271988031001

Pembimbing II

Hermanto M.Pd
NIP. 197803102005011002

Tanda Tangan Tanggal

 23/7 2025

 21/7 2025

Nama

Jabatan Tanda Tangan Tanggal

1. Dr. Iwan Hermawan, M.Pd
NIP. 197505142001121001

Ketua  24/7 2025

2. Boyke Adam Hatena Manopo, M.Pd
NIP. 198612302024212001

Sekretaris  22/7 2025

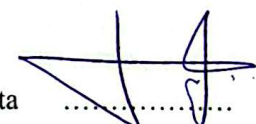
3. Dr. Iman Sulaiman M.Pd
NIP. 196306271988031001

Anggota  23/7 2025

4. Hermanto M.Pd
NIP. 197803102005011002

Anggota  21/7 2025

5. Drs. Endang Darajat, M.KM
NIP. 196806041994031002

Anggota  21/7 2025

Tanggal Lulus: 15 Juli 2025

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat atau pendapat yang sudah ditulis, dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 21 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,



Chika Putri Aurora

1602621018



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Chika Putri Aurora
NIM : 1602621018
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : chikaputri2805@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul : **HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN *JUMP SHOT* PADA ATLET BOLA BASKET PUTRI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 24 Juli 2025

Penulis

(Chika Putri Aurora)

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN *JUMP SHOT* PADA ATLET BOLA BASKET PUTRI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *jump shot* pada atlet bola basket putri Universitas Negeri Jakarta. Latar belakang penelitian ini adalah rendahnya persentase keberhasilan *jump shot* yang dilakukan oleh tim, yang hanya mencapai 25% dari target yang ditetapkan pelatih sebesar 50%. Kemampuan *jump shot* sangat dipengaruhi oleh daya ledak otot tungkai yang berperan penting dalam menciptakan lompatan tinggi dan stabil saat melakukan tembakan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet bola basket putri Universitas Negeri Jakarta, dengan jumlah sampel sebanyak 18 atlet. Instrumen pengumpulan data meliputi tes *vertical jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai dan tes *jump shot* pada lima titik tembakan jarak menengah. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *jump shot*, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,5452$. Hasil uji signifikansi menunjukkan nilai $t\text{-hitung} = 2,6015$ lebih besar dari $t\text{-tabel} = 2,1199$ pada taraf signifikansi 0,05. Artinya, semakin tinggi daya ledak otot tungkai, maka semakin baik pula kemampuan *jump shot* atlet. Penelitian ini menyimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan *jump shot*. Temuan ini dapat dijadikan acuan bagi pelatih untuk merancang program latihan yang berfokus pada penguatan otot tungkai guna meningkatkan performa shooting atlet.

Kata Kunci: Daya Ledak, Otot Tungkai, *Jump shot*, Bola Basket, Atlet Putri

***THE CORRELATION BETWEEN LOWER LIMB EXPLOSIVE
POWER AND JUMP SHOT PERFORMANCE IN FEMALE
BASKETBALL ATHLETES AT UNIVERSITAS NEGERI
JAKARTA***

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between leg muscle explosive power and jump shot ability among female basketball athletes at Universitas Negeri Jakarta. The research was motivated by the team's low jump shot accuracy rate, which only reached 25% of the coach's target of 50%. The effectiveness of a jump shot is strongly influenced by the explosive strength of the leg muscles, which play a crucial role in producing high and stable leaps during shooting execution. The method used in this research was descriptive quantitative with a correlational approach. The population consisted of all female basketball athletes at Universitas Negeri Jakarta, with a sample of 18 athletes. Data collection instruments included a vertical jump test to measure leg muscle explosive power and a jump shot test from five medium-range shooting points. The results of the analysis showed a positive and significant relationship between leg muscle explosive power and jump shot ability, with a correlation coefficient of $r = 0.5452$. The significance test revealed that the t-count (2.6015) was greater than the t-table (2.1199) at a 0.05 significance level. This indicates that the greater the leg muscle explosive power, the better the athlete's jump shot performance. The study concludes that leg muscle explosive power has a significant impact on jump shot ability. These findings can serve as a reference for coaches in designing training programs that focus on strengthening leg muscles to improve athletes' shooting performance.

Keywords: Explosive Power, Leg Muscles, Jump Shot, Basketball, Female Athletes

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN *JUMP SHOT* PADA ATLET BOLA BASKET PUTRI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA”**.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan/Sarjana Olahraga pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini tidak akan dapat terselesaikan tanpa dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak sejak masa perkuliahan hingga proses penyusunan karya ilmiah ini. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Komarudin, M.Si selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta.
2. Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, yang telah memberikan arahan dan dukungan selama masa studi.
4. Dr. Iman Sulaiman, M.Pd dan Pak Hermanto, M.Pd, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan waktu, tenaga, dan bimbingan dalam proses penulisan skripsi ini.
5. Drs. Endang Darajat, M.KM, selaku dosen pembimbing akademik yang senantiasa memberikan arahan selama masa studi.
6. Pembina Tim Bola Basket Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada penulis dalam pelaksanaan penelitian.
7. Tim Bola Basket Putri Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan bantuan dan kerja sama dalam proses pengambilan data penelitian.
8. Kedua orang tua tercinta (Papa dan Mama) serta seluruh keluarga, yang senantiasa memberikan dukungan moral dan material.
9. Sahabat penulis, Tara, yang telah banyak membantu serta menjadi penyemangat dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis terbuka terhadap segala kritik dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan di masa mendatang. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, khususnya dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang keolahragaan.

Jakarta, 24 Juni 2025

Chika Putri Aurora

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
ABSTRAK	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Deskripsi Konseptual.....	8
1. Hakikat Bola Basket	8
2. Hakikat <i>Jump shot</i>	13
3. Hakikat Daya Ledak (<i>Power</i>)	23
4. Hakikat Otot Tungkai.....	33
B. Penelitian yang Relevan	45
C. Kerangka Berpikir	46
D. Hipotesis Penelitian	47
BAB III METODE PENELITIAN	48
A. Tujuan Penelitian.....	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian	48
C. Metode Penelitian.....	49
D. Populasi dan Sampel	50
E. Instrumen Penelitian	50

F. Teknik Pengumpulan Data	51
G. Teknik Analisis Data.....	56
H. Hipotesis Statistik.....	57
BAB IV HASIL PENELITIAN	59
A. Deskripsi Data	59
B. Pengujian Hipotesis	63
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	66
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA.....	68
LAMPIRAN.....	74
RIWAYAT HIDUP.....	94

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma <i>Vertical Jump</i>	52
Tabel 3.2 Norma <i>Jump Shot</i>	54
Tabel 4.1 Deskripsi Data Penelitian	59
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tes Daya Ledak Otot Tungkai (X).....	60
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi <i>Jump Shot</i> (Y)	62
Tabel 4.4 Uji Keberartian Koefisien Korelasi X terhadap Y.....	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Basket	9
Gambar 2.2 Bola Basket	9
Gambar 2.3 <i>Jump shot</i> Testing.....	14
Gambar 2.4 Otot Tungkai Bagian Atas	35
Gambar 2.5 Otot Tungkai Bagian Bawah	35
Gambar 2.6 Otot Kaki dan Pergelangan Kaki	36
Gambar 2.7 Gerakan <i>Squat</i>	38
Gambar 2.8 Gerakan <i>Lunges</i>	38
Gambar 2.9 Gerakan <i>Leg Press</i>	39
Gambar 2.10 Gerakan <i>Standing Calf Raise</i>	39
Gambar 2.11 Gerakan <i>Deadlift</i>	40
Gambar 2.12 Gerakan <i>Leg Curl</i>	40
Gambar 2.13 Gerakan <i>Squat Jump</i>	41
Gambar 2.14 Gerakan <i>Leg Extension</i>	41
Gambar 2.15 Gerakan <i>Box Jumps</i>	42
Gambar 2.16 Gerakan <i>Slide Lunges</i>	42
Gambar 2.17 Gerakan <i>Knee Up</i>	43
Gambar 2.18 Gerakan <i>Cross Step</i>	43
Gambar 2.19 Gerakan <i>Wall Sit</i>	44
Gambar 2.20 Gerakan <i>Plank</i> Depan Dengan Angkat Lengan dan Kaki (Posisi <i>Push-up</i>)	44
Gambar 2.21 Gerakan Jembatan Meja.....	45
Gambar 3.1 Desain Penelitian	49
Gambar 3.2 Gerakan <i>Vertical Jump</i>	53
Gambar 3.3 Titik <i>Shooting</i>	54
Gambar 4.1 Grafik Histogram Tes Daya Ledak Otot Tungkai (X).....	61
Gambar 4.2 Grafik Histogram Tes <i>Jump shot</i> (Y).....	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Data Tes Penelitian.....	74
Lampiran 2. Perhitungan Deskripsi Data.....	76
Lampiran 3. Perhitungan Hipotesis Penelitian	80
Lampiran 4. Dokumentasi	85
Lampiran 5. Surat-menyurat.....	90