

## KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *JUMP SHOOT* BOLABASKET

Muhamad Ramos<sup>1</sup>, Ronni Yenes<sup>2</sup>, Donie<sup>3</sup>, Irfan Oktavianus<sup>4</sup>

<sup>1234</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

E-mail: muhammadramos72@gmail.com<sup>1</sup>, ronniyenes@fik.unp.ac.id<sup>2</sup>,  
donie17@fik.unp.ac.id<sup>3</sup>, irfanadhe@fik.unp.ac.id<sup>4</sup>

### ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini diduga masih rendahnya kemampuan *jump shoot* atlet bolabasket Garuda Kota Padang. Penelitian ini bermaksud agar mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan *jump shoot* atlet KU-16 Garuda Padang. Bentuk jenis penelitian ini yaitu korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2020 di Auditorium SMA DON BOSCO Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota pemain yang ada pada klub Garuda Padang. Populasi keseluruhan berjumlah 80 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposive sampling* yaitu sebanyak 22 orang. Instrument dalam penelitian ini adalah 1) daya ledak otot tungkai dengan *vertical jump test*, 2) Keseimbangan dengan *Modified Bass Test of Dynamic Balance*, dan 3) kemampuan *jump shoot* dengan *Speed spot shooting tes*. Teknik analisis data yaitu dengan korelasi *product moment* yang dilanjutkan dengan korelasi berganda dan uji determinasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa 1) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai sebesar 64.40% pada kemampuan *jump shoot* Atlet KU-16 Garuda Padang. 2) Terdapat kontribusi keseimbangan sebesar 23.65% pada kemampuan *jump shoot* Atlet KU-16 Garuda Padang. 3) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap sebesar 64.62 % terhadap kemampuan *jump shoot* Atlet KU-16 Garuda Padang.

**Kata kunci:** Daya ledak Otot Tungkai, Keseimbangan, *Jump Shoot*

### PENDAHULUAN

Kemajuan ilmu dan teknologi menimbulkan perubahan yang cepat dalam berbagai tatanan kehidupan manusia, sehingga terjadinya globalisasi dan pasar bebas, Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). Kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti: kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Dalam olahraga bolabasket disamping memiliki teknik, taktik, dan mental yang baik juga diperlukan penguasaan kondisi fisik yang baik pada atletnya. Menurut Oktavianus (2018) “Bolabasket adalah permainan bola besar yang mana bola dapat di pantulkan dalam keadan diam dan bergerak dengan tujuan memasukkan bola ke ring lawan”. Bolabasket merupakan olahraga yang populer, hal ini ditandai dengan banyaknya iven kejuaraan yang di selenggarakan baik nasional

maupun internasional. Menurut Yenes (2018) “Ada tiga mamfaat dari permainan bolabasket yaitu fisik, mental dan juga sosial karna banyaknya ivent yang bersifat kompetisi baik lokal maupun internasional”.

Dalam cabang olahraga Bolabasket *jump shoot* merupakan proses penting dalam mencetak angka dan merupakan unsur terpenting yang menentukan penyerangan dalam permainan Bolabasket. Kemengan suatu tim di tentukan dari sebarap bisa mereka bekerja sama dengan baik. Klub Bolabasket Garuda Padang merupakan salah satu kelompok yang melakukan pembinaan olahraga Bolabasket, terutama pembinaan pada atlet muda KU-16 yang diharapkan dapat melahirkan atlet-atlet yang berkualitas untuk mendapat prestasi yang diinginkan.

Dalam masa latihan untuk prestasi Bolabasket tidak terlepas dari fisik , teknik, taktik , dan juga mental. Menurut Argantos (2017) “Faktor pendukung prestasi yaitu selain fisik, teknik, taktik, mental terdapat juga pelatih, sarana dan prasarana”. Tanpa persiapan fisik yang baik maka akan sulit untuk mencapai prestasi. Kemampuan melompat dan ketepatan tersebut harus dikembangkan pada setiap atlet Bolabasket, meningkatkan kemampuan melompat (*vertical*) salah satunya dengan melatih otot tungkai untuk menghasilkan daya ledak guna menunjang kemampuan *jump shoot* dalam permainan Bolabasket.

Dalam permainan Bolabasket ada bermacam teknik yaitu *passing, shooting, dribling*. Menurut Afrizal (2018) “Bila memiliki keterampilan *shooting* yang bagus maka kesempatan memenangkan sebuah pertandingan juga besar”. Untuk menghasilkan *jump shoot* yang tepat maka perlu kontribusi dari daya ledak otot tungkai dan keseimbangan yang mana diharapkan mampu menghasilkan hasil tembakan yang baik dan akurat. Maka teknik *jump shoot* adalah suatu teknik untuk mempermudah medapatkan poin. Karena *jump shoot* telah menjadi salah satu serangan untuk menambah poin tim yang bertujuan untuk maraih kemenangan. Di utamakan untuk para pelatih Bolabasket agar dapat menciptakan strategi *ofence* yang dapat menyulitkan lawan dan mempermudah tim menciptakan angka .

Melihat perlunya suatu peranan, maka diciptakan posisi-posisi *jump shoot*. *Jump shoot* sangat memerlukan ketepatan dan keseimbangan yang baik, ketika latihan dan saat bertanding untuk menambah poin dari sebuah tim. *Jump shoot* yang benar ialah *jump shoot* yang mampu mendapatkan poin atau tepat langsung masuk ke dalam ring.

Untuk menghasilkan teknik *jump shoot* yang tepat tentu tidak terlepas dari beberapa faktor yaitu keseimbangan, kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai, dan gerakan *followtrou*. Daya ledak otot tungkai dan keseimbangan adalah hal yang penting dalam permainan Bolabasket. Daya ledak otot dapat membantu ketepatan *jump shoot*, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat orang berlari dan sebagainya. Perlu diperhatikan juga hal yang mempengaruhi kemampuan *jump shoot* ialah keseimbangan. Pada saat *jump shoot* tubuh berada pada posisi tertinggi dari gravitasi bumi lalu melakukan tembakan. Keseimbangan sangat membantu pada saat melakukan *jump shoot* agar tubuh dapat tetap bisa menjaga sikap yang stabil saat melepaskan bola dan mendarat.

Klub Bolabasket Garuda Padang merupakan salah satu Club Bolabasket yang terkenal dan berpestasi di kota Padang dan khususnya Sumatera Barat, adapun beberapa prestasi Klub Bolabasket Garuda Padang yaitu juara 1 umum putra dan juara 1 umum putri pada Kejuaraan Garuda cup 2019, sedangkan prestasi atlet KU-16 Garuda Padang adalah juara 3 Kejuaraan Bolabasket KU-16 Maria cup 2019, Juara 2 Kejuaraan Bolabasket Walikota cup solok 2019. Salah satu kelebihan klub ini adalah pembinaan atlet muda dalam olahraga, khususnya olahraga Bolabasket. Dalam kurun waktu 5 tahun terakhir *club* ini sering menyumbangkan atlet Bolabasket yang membela Sumatera Barat dalam kompetisi seperti Popwil, Popnas, Porwil, dan Pon.

Berdasarkan pengamatan dilapangan dan diperkuat oleh penjelasan pelatih klub Bolabasket Garuda Kota Padang. Kekalahan disebabkan kurangnya kemampuan *finishing* yang baik terutama melakukan *jump shoot* sehingga jumlah poin yang di ciptakan cenderung kecil dalam setiap pertandingan. Hal ini dibenarkan Bapak Arief Baskoro selaku pelatih saat melaksanakan latihan di Auditorium SMA Don Bosco. Pelaksanaan *jump shoot* tidak dapat dilakukan oleh pemain secara baik dan tidak tepat pada sasarannya. Hal ini kemungkinan diakibatkan oleh kurangnya daya ledak otot tungkai dan keseimbangan yang kurang baik. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *jump shoot* seperti, kurangnya penerapan teknik yang baik, kurangnya penggunaan taktik yang tepat, sehingga hal tersebut berpengaruh kepada mental, kelincahan dan juga berakibat pada hasil *jump shoot*, yang kurang baik dan tidak memuaskan.

Setiap serangan yang dilakukan sering mengalami kegagalan terutama saat melakukan *jump shoot*, sehingga poin yang di ciptakanpun dalam satu pertandingan

seiring sedikit. Kesalahan-kesalahan itu terjadi akibat kurangnya daya ledak otot tungkai pemain yang sering terlambat untuk melakukan *jump shoot* di daerah lawan, serta kurangnya keseimbangan yang dimiliki setiap atlet yang membuat setiap melakukan *jump shoot* sering tidak tepat sasaran dan juga kesalahan teknik dalam melakukan *jump shoot*. Apabila hal ini dibiarkan maka prestasi atlet Bolabasket KU-16 Garuda Padang akan sulit untuk berkembang dan maju. Apabila setiap atlet tidak memiliki kemampuan *jump shoot* yang baik diduga atlet Bolabasket KU-16 Garuda Padang tidak dapat bermain dengan baik dan juga sulit untuk meraih prestasi yang diinginkan.

## METODE

Bentuk penelitian ini korelasional, Penelitian ini dilaksanakan di Auditorium SMA Don Bosco Padang tempat latihan klub Bolabasket KU-16 Garuda Padang dan dilaksanakan pada bulan Juli 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah klub Garuda Padang. Populasi keseluruhan berjumlah 85 orang yang terdiri dari staf, pelatih, dan atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik "*Purposive sampling*". Penulis mengambil sampel berdasarkan pengamatan dilapangan terhadap atlet putra KU-16 Garuda Kota Padang yang dinilai cukup baik dalam melakukan *jump shoot*. Maka penulis mengambil sampel 22 atlet putra Club Garuda Kota Padang. Ada tiga variabel instrumen tes: 1) *vertical jump test* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, 2) *Modified bass test of dinamic balance*, 3) tes *jump shoot* untuk mengukur kemampuan *jump shot*. Lalu data di analisis dengan korelasi sederhana dan korelasi berganda.

## HASIL

### 1. Daya ledak Otot Tungkai ( $X_1$ )

Pengukuran daya ledak otot tungkai dilaksanakan dengan *vertical jump test* terhadap 22 orang sampel, didapat skor tertinggi 132, skor terendah 95.21, rata-rata (*mean*) 114.49, simpangan baku (standar deviasi) 8.90.

Dari 22 sampel yang diteliti, 1 orang (4.55%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan pada kelas interval  $>127.84$  berada pada kategori baik sekali, 7 orang (31.82%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai pada kelas interval 118.94 - 127.83 berada pada kategori baik, 6 orang (27.27%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai pada kelas interval 110.04 - 118.93 berada pada kategori sedang, 7 orang (31.82%) memiliki

hasil daya ledak otot tungkai pada kelas interval 101.14 - 110.03 berada pada kategori kurang dan 1 orang (4.55%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai pada kelas interval < 101.13, berada pada kategori kurang sekali. Dari analisis data diperoleh rata-rata memiliki hasil daya ledak otot tungkai Atlet Bolabasket KU-16 Garuda Padang adalah 114,49, maka memiliki hasil daya ledak otot tungkai Atlet Bolabasket KU-16 Garuda Padang berada pada kategori sedang.

## **2. Keseimbangan ( $X_2$ )**

Dari 22 sampel yang diteliti, 2 orang (9.09%) memiliki hasil keseimbangan pada kelas interval >85 berada pada kategori baik sekali, 12 orang (54.55%) memiliki hasil keseimbangan pada kelas interval 77- 84 berada pada kategori baik, 1 orang (4.55%) memiliki hasil keseimbangan pada kelas interval 69 - 76 berada pada kategori sedang, 4 orang (18.18%) memiliki hasil keseimbangan pada kelas interval 61 - 68 berada pada kategori kurang dan 3 orang (13.64%) memiliki hasil keseimbangan pada kelas interval <61, berada pada kategori kurang sekali. Dari analisis data diperoleh rata-rata memiliki hasil keseimbangan Atlet Bolabasket KU-16 Garuda Padang adalah 73.18, maka memiliki hasil keseimbangan Atlet Bolabasket KU-16 Garuda Padang berada pada kategori sedang.

## **3. *Jump shoot* (Y)**

Dari 22 sampel yang diteliti, 2 orang (9.09%) memiliki hasil *jump shoot* pada kelas interval >11 berada pada kategori baik sekali, 7 orang (31.82%) memiliki hasil *jump shoot* pada kelas interval 9-10 berada pada kategori baik, 9 orang (40.91%) memiliki hasil *jump shoot* pada kelas interval 7-8 berada pada kategori sedang, dan 4 orang (18.18%) memiliki hasil *jump shoot* pada kelas interval 5 - 6 berada pada kategori kurang. Dari analisis data diperoleh rata-rata memiliki hasil *jump shoot* Atlet Bolabasket KU-16 Garuda Padang adalah 8.09, maka memiliki hasil *jump shoot* Atlet Bolabasket KU-16 Garuda Padang berada pada kategori sedang.

## **Pengujian Hipotesis**

### **1. Hipotesis Satu**

#### **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan *Jump Shoot* Pada Atlet Bolabasket KU-16 Garuda Padang**

Menurut uji keberartian korelasi antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shoot* diperoleh  $t_{hit} = 12.56 > t_{tab} = 1.72$  pada taraf signifikansi  $\alpha =$

0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai memberikan sumbangan pada kemampuan *jump shoot*. Jika daya ledak otot tungkai ditingkatkan maka kemampuan *jump shoot* juga akan meningkat menjadi lebih baik. Agar mengetahui besarnya sumbangan daya ledak otot tungkai pada kemampuan *jump shoot* ditunjukkan dari hasil analisis koefisien determinasinya yaitu dengan  $r$  sebesar 0.802, dengan demikian  $R^2 \times 100\%$ ,  $0.644 \times 100\% = 64.40\%$ . Maka variabel daya ledak otot tungkai memberi sumbangan sebesar 64.40% pada *jump shoot*

## 2. Hipotesis Dua

### **Kontribusi Keseimbangan Dengan Kemampuan *Jump Shoot* Pada Atlet Bolabasket KU-16 Garuda Padang**

Berdasarkan uji keberartian korelasi antara keseimbangan dengan kemampuan *jump shoot* diperoleh  $t_{hit} = 5.86 > t_{tab} = 1.72$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Lalu diambil kesimpulan bahwa keseimbangan memberikan sumbangan (kontribusi) terhadap kemampuan *jump shoot*. Jika keseimbangan ditingkatkan maka kemampuan *jump shoot* juga akan meningkat menjadi lebih baik.

Selanjutnya untuk menentukan besarnya kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan *jump shoot* ditunjukkan dari hasil analisis koefisien determinasinya yaitu dengan  $r$  sebesar 0.486, dengan demikian  $R^2 \times 100\%$ ,  $0.237 \times 100\% = 23.65\%$ .

## 3. Hipotesis Tiga

### **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan dengan Kemampuan *Jump Shoot* Pada Atlet Bolabasket KU-16 Garuda Padang**

Setelah uji keberartian korelasi antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan *jump shoot* diperoleh  $F_{hit} = 17.36 > F_{tab} = 3.52$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Dapat disimpulkan daya ledak oto tungkai dan keseimbangan memiliki sumbangan pada kemampuan *jump shoot*. Jika daya ledak otot tungkai dan keseimbangan ditingkatkan maka kemampuan *jump shoot* juga akan meningkat menjadi lebih baik. Ditunjukkan dari hasil analisis koefisien determinasinya yaitu dengan  $r$  sebesar 0.804, dengan demikian  $R^2 \times 100\%$ ,  $0.646 \times 100\% = 64.62\%$ . Maka variabel daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama memberi kontribusi sebesar 64.62 % terhadap *jump shot*.

## PEMBAHASAN

### 1. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan *Jump Shoot* Pada Atlet Bolabasket KU-16 Garuda Padang

Menurut Ihsan (2018) “Daya ledak tungkai merupakan kemampuan untuk menghasilkan kekuatan maksimal dan kecepatan maksimal *eksplosive* dalam waktu yang cepat dan sesingkat-singkatnya sesuai dengan apa yang diinginkan”. Menurut Pratama, E., & Alnedral, A. (2019) menyatakan daya ledak otot tungkai adalah ketepatan otot mengarahkan kekuatan dalam waktu yang sangat singkat untuk dapat memberikan objek momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosive yang utuh untuk mencapai suatu tujuan yang dikehendaki. Ridwan dan Sumanto (2017) ”Daya ledak otot tungkai ialah kemampuan individu dalam memberdayakan otot tungkainya untuk kekuatan yang maksimal dalam waktu yang sedikit dan kontraksi yang cepat”. Sementara menurut Mardela dan Syukri (2016) “Daya ledak ialah gabungan antara kekuatan dan kecepatan. Kekuatan dimaksudkan sebagai kemampuan otot dalam mengatasi beban, baik beban internal maupun beban eksternal yang bersal dari luar tubuh. Lalu kecepatan menunjukkan cepat lambatnya otot berkontraksi mengatasi beban. Dari kombinasi kedua itulah yang pada akhirnya menciptakan kecepatan gerakan secara eksplosif”.

Menurut Mukharsyaf (2019) “Dengan kemampuan daya ledak otot tungkai yang besar (*vertical jump*) maka sangat membantu untuk melakukann *jump shoot*”. Dimana jika daya ledak otot tungkai yang baik maka atlet dapat melakukan lompatan dengan baik sehingga bisa melakukan kemampuan *jump shoot* dengan baik. Menurut Rozi (2019) “Daya ledak merupakan komponen biomotrik yang penting dalam olahraga”. Menurut Wulandari (2019) “Teknik *jump shoot* melibatkan komponen otot tungkai dan perut untuk menghasilkan daya ledak untuk menghasilkan lompatan vertical yang maksimal”.

Berdasarkan analisa peneliti dalam penelitian ini di temukan adanya kontribusi daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot*. Dimana dengan hubungan daya ledak otot tungkai yang baik maka atlet dengan mudah melakukan lompatan sehingga kemampuan *jump shoot* atlet menjadi lebih baik. Menurut Donie (2019) “Setiap atlet bolabasket yang mempunyai daya ledak otot tungkai yang baik tentunya mereka dapat melakukan kemampuan *jump shoot* dengan baik dan lawan akan kesulitan

untuk merebut bola. Semakin bagus daya ledak otot tungkai seorang atlet, maka berkemungkinan semakin bagus pula kemampuan *jump shoot* yang dihasilkannya, hal ini sebab mereka dapat melakukan kekuatan explosive”

Untuk itu agar pemain dapat melakukan pemain melakukan *jump shoot* dengan baik maka perlu adanya latihan secara rutin untuk menambah daya ledak otot tungkai atlet menjadi lebih baik.

## **2. Kontribusi Keseimbangan Dengan Kemampuan *Jump Shoot* Pada Atlet Bolabasket KU-16 Garuda Padang**

Menurut Devira (2019) “Dalam permainan bolabasket ada beberapa yang mempengaruhi yaitu kecepatan, kekuatan, dan keseimbangan”. Menurut Maidarman (2016) “keseimbangan statis yaitu dalam posisi diam dan keseimbangan dinamis dalam posisi bergerak”. Menurut Witarsyah (2019) “Keseimbangan ialah sikap tubuh menjaga Neuromuskularkita pada posisi diam dan mengatur sistem Neuromuskular tersebut sebaik mungkin saat bergerak”. Dalam Ridwan (2019) “Keseimbangan merupakan keahlian individu dalam mengatur organ syaraf otot agar dapat mengendalikan gerakan dengan baik dan benar”.

Terlihat pada penelitian bahwa adanya hubungan keseimbangan dengan kemampuan *jump shoot*. Dimana jika keseimbangan baik maka atlet dapat melakukan lompatan dengan baik sehingga bisa melakukan kemampuan *jump shoot* dengan baik. Menurut Brassel (2007) “Faktor yang mempengaruhi keseimbangan adalah informasi sensorik dari *somatosensori*, *visual*, sistem *vestibular*, respon motorik yang mempengaruhi koordinasi, *joint range of motion* (ROM) dan kekuatan”. Lalu menurut Daneshjoo (2006) “Keseimbangan dipertahankan melalui integrasi dinamis dari kekuatan serta faktor yang melibatkan lingkungan, regulasi keseimbangan tergantung pada rangsangan visual, vesibular, dan proprioseptif”. *Jump shoot* harus didukung oleh adanya keseimbangan dalam melakukan lompatan sehingga atlet tidak mudah terjatuh dan bola tidak mudah direbut oleh lawan.

Terlihat adanya sumbangan keseimbangan pada kemampuan *jump shoot*. Dimana dengan adanya keseimbangan yang baik maka atlet akan mempunyai keterampilan dalam mempertahankan sikap agar tetap dalam posisi yang diinginkan. Menurut Lam (2019) “Faktor kelelahan juga dapat memperburuk keseimbangan postural yang dapat menurunkan performa akurasi saat melukan tembakan”. Untuk itu

agar pemain dapat melakukan pemain melakukan *jump shoot* dengan baik maka perlu adanya latihan secara rutin untuk meningkatkan keseimbangan atlet menjadi lebih baik.

### **3. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Dengan Kemampuan *Jump Shoot* Pada Atlet Bolabasket KU-16 Garuda Padang**

*Jump shoot* merupakan keahlian menembak dalam bola basket, *jump shoot* merupakan tembakan dengan cara melompat. Menurut Struzik (2014) “Memiliki subjek bidikan dalam melakukan lompatan memungkinkan pemanfaatan kekuatan kecepatan seseorang secara maksimal”.

Daya ledak otot tungkai dan keseimbangan ialah komponen yang sangat membantu dalam melakukan *jump shoot*. Menurut Mukhtarsyaf (2019) “Teknik *jump shoot* sangat menguntungkan karena dapat dilakukan di semua posisi dan dapat melewati hadangan dari tim lawan”.

Dari percobaan *jump shoot* yang dilakukan oleh atlet masih banyak terdapat kesalahan baik dalam melakukan lompatan dan dalam menjaga keseimbangan, Sehingga bola sering tidak sampai dan tepat pada sasaran ring. Untuk dapat mengurangi kesalahan yang terjadi maka perlu adanya latihan yang berkelanjutan agar mendapatkan hasil yang baik.

Menurut peneliti dalam penelitian ini ada kontribusi variabel satu dan dua dengan kemampuan *jump shoot*. Untuk itu perlu latihan yang rutin pada pemain untuk meningkatkan ketrampilan bermain dan kemampuan fisik pemain baik salah satunya daya ledak otot tungkai dan keseimbangan sehingga dapat meningkatkan kemampuan *jump shoot* pemain.

### **KESIMPULAN**

Dari data yang sudah didapat maka bisa disimpulkan: 1) Terdapat sumbangan daya ledak otot tungkai sebesar 64.40% pada keahlian *jump shoot* Atlet KU-16 Garuda Padang. 2) Terdapat dukungan keseimbangan sebesar 23.65% pada kemampuan *jump shoot* Atlet KU-16 Garuda Padang. 3) Adanya dukungan daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama sebesar 64.62 % pada keahlian *jump shoot* Atlet KU-16 Garuda Padang.

### DAFTAR PUSTAKA

- Argantos, A., & Z, M. (2017). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, dan Kekuatan Otot Perut Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 42-54.
- Bressel, E., Yonker, J. C., Kras, J., & Heath, E. M. (2007). Comparison of static and dynamic balance in female collegiate soccer, basketball, and gymnastics athletes. *Journal of athletic training*, 42(1), 42.
- Daneshjoo, A., Mokhtar, A. H., Rahnama, N., & Yusof, A. (2012). The effects of comprehensive warm-up programs on proprioception, static and dynamic balance on male soccer players. *PloS one*, 7(12), e51568.
- Devira, Y., & -, witasryah. (2019). The Effect of Weight Training Using Tools on Chest Pass Ability. *Performa*, 4(02), 129-136.
- Donie, "Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Kemampuan Jump Shoot Atlet Bola Basket." *Jurnal Patriot* 1.2: 786-798.
- Ihsan, N., Zulman, Z., & Adriansyah, A. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Dayatahan Aerobik Dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Pedang Laut Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 1
- Lam, W. K., Lee, W. C. C., Ng, S. O., & Zheng, Y. (2019). Effects of foot orthoses on dynamic balance and basketball free-throw accuracy before and after physical fatigue. *Journal of biomechanics*, 96, 109338.
- Maidarman, "Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Pinggang, Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Start Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Mahasiswa." *Performa* 1.02 (2016): 147-156.
- Mardela, Romi, and Ahmad Syukri. "Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Jump Service Atlet Bolavoli Putra Tim Universitas Negeri Padang." *Performa* 1.01 (2016): 28-47.
- Mukhtarsyaf, Fahd. Arifianto, Irfan; Haris, Fahmil. *Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Jump Shoot Atlet Klub Bolabasket*. Jurnal MensSana, [S.l.], v. 4, n. 2, p. 179-185, nov. 2019. ISSN
- Mukhtarsyaf, F., & Aldo, A. N. P. (2019). The Contribution of Legs Muscle Power and Dynamic Balance Toward Jump Shot Ability on Senior High School Basketball Players in Padang. *JIPES-JOURNAL OF INDONESIAN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT*, 5(1), 08-17.
- Oktavianus, I., Bakhtiar, S., & Bafirman, B. (2018). Bentuk Latihan Pliometrik, Latihan Beban Konvensional Memberikan Pengaruh terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket. *Performa*, 3(01), 21-21.
- Pratama, E., & Alnedral, A. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Jurnal JPDO*, 1(1), 135-140. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/170>.
- Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (Ssb) Kota Padang "Battery Test Of Physical Conditioning". *Performa Olahraga*, 3(02), 90-90.
- Ridwan, M., and Andi Sumanto. "Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh." *Performa* 2.01 (2017): 69-81.
- Ridwan, M. "Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan Berhubungan dengan Kemampuan Shooting Sepakbola." *Jurnal Patriot* 2.4 (2019): 749-761.

- Rozi, F., & Syahara, S. (2019). Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Berpengaruh Terhadap Efektifitas Tendangan Sabit. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1001-1011
- S, A. (2018). Daya ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Berkontribusi Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 81.
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Performa Olahraga*, 3(01), 42-42.
- Struzik, A., Pietraszewski, B., & Zawadzki, J. (2014). Biomechanical analysis of the jump shot in basketball. *Journal of human kinetics*, 42(1), 73-79.
- Witarsyah, "Korelasi Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Mengumpan pada Pemain Sepaktakraw Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Padang." *Jurnal Patriot* 1.1: 45-51.
- Wulandari, M., & Umar, U. (2020). Pengaruh Latihan Air Alert Terhadap Kemampuan Jump Shoot Pemain Bolabasket Klub Andromeda Padang. *Jurnal Patriot*, 2(2), 389-398
- Yenes, R. (2018). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shot Atlet Bolabasket Fik Unp. *Performa*, 3(02), 119