HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP KETERAMPILAN *LAY UP* SISWA EKTRAKURIKULER BOLA BASKET SMAN 1 CIGOMBONG

Entang Sutisna
Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultan Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sukabumi
e.sutisna2212@gmail.com

Abstrak: Tujuan penelitian inin adalah untuk mengetahui kekuatan hubungan power otot tungkai terhadap keterampilan lay up pada permainan bolabasket. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey dengan tehnik tes dan pengukuran dengan sumber data populasi adalah siswa putra peserta ektrakurukuler SMAN 1 Cigombong dengan sempel penelitian ini adalah siswa putra peserta ektrakurikuler bolabsket kelas XI dan XII yang berjumlah 13 orang. Hasil yang di dapat adalah bahwa terdapat hubungan yang signifikan dari power tungkai terhadap keterampilan lay up siswa putra ektrakurikuler bolabasket SMAN 1 Cigombong. Hasil penelitian ini secara simultan R^2 x 100% = 0,654 x 100% = 42,7% dan sisanya 57.3%. artinya *power* otot tungkai memberikan konstribusi terhadap keterampilan *lay up* sebesar 42,7% dan sisanya 57,3% di bentuk oleh variabel lain seperti kelentukan pergelang tangan, kecepatan dan ketepatan. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara data statistik, *power* otot tungkai memberikan hubungan yang signifikan terhadap keterampilan *lay up* di ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Cigombong.

Kata Kunci : *Power* tungkai,keterampilan *Lay up*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktifitas gerak seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan. Olahraga menjadi salah satu pengisi luang dalam kesibukan sehari – hari dan sebagai hiburan pengobat stress dalam menjalankan rutinitas sehari-hari. Dengan melakukan olahraga akan mendapatkan manfaat yang di peroleh seperti tubuh menjadi sehat dan bugar, selain itu mendapat kepuasaan rohani dalam aktifitas olahraga tersebut seperti manfaat dari olahraga rekreasi yang bertujuan untuk membentuk kepuasan rohani. Sedangkan yang berprofesi sebagai atlet dan bidan profesional lainnya dapat dikategorikan sebagai olahraga prestasi karena bertujuan untuk meraih prestasi yang optimal di setiap cabangnya mulai dari tingkat daerah, nasional dan internasional. Olahraga dapat di kategorikan menjadi beberapa bagian diantarnya olahraga bola besar, bola kecil, atletik, renang, bela diri, kekuatan fisik.

Olahraga permainan bolabasket merupakan salah satu jenis olahraga bola besar, di dalam permainan bolabasket ada 3 posisi utama yaitu pemain penyerang (*forward*), pemain bertahan (*defense*) dan pemain yang mengatur permainan (*play*). Di samping itu di cabang bolabasket pemain harus mempelajari beberapa teknik dasar seperti *dribble, passing, shooting, rebound, pivot*. Di sinilah teknik dasar permainan bolabasket di bentuk.

Banyaknya kejuaraan – kejuaraan atau lomba bolabasket dari tingkat SD, SMP, SMA, Mahasiswa perguruan tinggi serta profesional membuat olahraga ini semakin terkenal dan berkembang namun di samping itu harus di imbangi dengan teknik, taktik, fisik dan mental. Karena tanpa hal tersebut mustahil akan menghasilkan pemain yang berkualitas. Salah satu hal yang penting adalah teknik, disini penulis akan membahas mengenai teknik *lay up*.

Karena amat pentingnya teknik dasar *lay up* maka perlu di latih dengan cara yang baik dan benar. "*Lay up* adalah jenis tembakan yang dilakukan dengan sedekat mungkin dengan ring yang di dahului dengan lompat-langkah-lompat bisa menggunakantangan kanan atau tangan kiri. Setiap pemain harus melakukan tangan kanan atau tangan kiri" (Danny Kosasih, 2008: 50). Teknik *lay up* dilakukan dengan cara mengambil 2 langkah pertama dan langkah ke 3 melepar bola sebelum kaki menyentuh lantai "setelah mencapai titik lompatan tertinggi, tembakanlah bola ke ring dengan satu tangan di bantu dengan pergelangan tangan" (Bebbi

Oktora, 2010: 51). Dalam permainan bolabasket sangatlah sering di pergunakan karena untuk mencetak angka. Pada saat melakukan *lay up* ada gerakan lompat yang di mana gerakan tersebut menentukan *power* otot tungkai seseorang. *Power* adalah suatu kemampuan yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga (Widiastuti, 2015: 107). Bagus apa tidaknya dalam melakukan gerakan lompatan, dalam permainan bola basket gerakan lompat sangat di perlukan. Semakin tinggi lompatan seseorang semakin bisa dekat dengan ring, semakin tinggi lompatan semakin mudah memasukan bola saat melakukan *lay up*. Lompatan yang tinggi dengan jejakan kaki terakhir sebelum melompat, jadi usahakan lompatan kita mendekati ring, jika memungkinkan lakukanlah *dunk* (Danny Kosasih, 2008: 50). Selain lompatan ada faktor penentu dalam melakukan *lay up* nyaitu kelentukan pergelangan tangan yang dimana pergerakan tangan ada di tahap akhir dalam menempatkan bola ke dalam ring bolabasket.

Berdasarkan pengalaman yang peneliti alami dan observasi yang dilakukan di SMAN 1 Cigombong Kabupaten Bogor saat latihan dan pertandingan Liga Pelajar Bolabasket Kabupaten Bogor, peneliti melihat ada pemainnya yang bagus dalam melakukan *lay up* dilihat mulai dari pengambilan step awal hingga bola masuk ke ring dilakukan dengan cara-cara yang benar, ada juga yang kurang bagus yang dilihat dari siswa yang melakukan step dengan benar akan tetapi pada tahap akhir ada pergerakan yang menurut peniliti kurang maksimal seperti loncatan sehingga bola tidak masuk ke dalam ring, bahkan ada yang terlihat sangat kurang dalam melakukan step *lay up* dilihat dari awalan yang salah dalam mengambil step hingga tahap loncatan yang tidak maksimal.

METODE

Metode penelitian merupakan faktor penting yang sangat berpengaruh terhadap hasil penelitian. Kegiatan penelitian harus mengikuti langkah-langkah atau prosedur kerja sehingga dalam pelaksanaanya diperlukan metode-metode tertentu. Berbobot atau tidaknya sebuah penelitian tergantung pertanggungjawaban dari metode penelitiannya. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode penelitian korelasional dengan menggunakan cara pengambilan data survei dan tes. Metode Survei adalah metode yang bertujuan mengumpulkan data untuk di analisis sementara metode tes adalah serentetan latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok.

Berdasarkan penegertian tersebut diatas, maka dalam penelitian ini populasinya adalah siswa putra yang mengikuti ektrakurikuler bolabasket di SMAN 1 Cigombong Kabupaten Bogor tahun 2018 dengan sempel sebanyak 13 orang. Adapun pengambilan sempel dengan cara total sampling yaitu mengikutsertakan semua individu atau anggota populasi menjadi sempel. Dimana saat pelaksaan tes akan dilakukan tes vertikal *jump* dan tes l*ay up.*

Tabel 1. Lembar Penilaian Tes Vertikal *Jump*

NO	NAMA	JANGKAUAN AWAL	JANGKAUAN AKHIR	TOTAL SKOR
1				
2				
3				
4				
5				
Dst				

Tabel 2. Lembar Penilaian Tes *Lay Up*

NO	Nama	Aspek yang dinilai	Skor	hasil	total

	Fase persiapan				Fase Pelaksanaan				follow trough		tembakan	skor
	a	b	c	D	A	B	C	d	A	B		
1												
2												
3												
4												
5												
dst												

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam melakukan aktifitas olahraga membutuhkan kekuatan seperti dalam permainan bolabasket yang memebutuhkan kekuatan power otot contohnya otot tungkai sangat di butuhkan dalam melakukan lompatan akhir.

Berdasarkan landasan teori, tinjauan dan mekanika dalam melakukan lay up dalam pelaksanaanya dibagi menjadi 3 *fase* yaitu *fase* persiapa, *fase* pelaksanaan dan *fase follow trough.* Mengkaji hal tersebut, maka rician pelaksaan *lay up* adalah hubungan antara power otot tungkai terhadap keterampilan *lay up*.

Dalam rangka pengambilan data yang dilaksanakan yaitu pada: Senin, 02 juli 2018, pukul 08.00-selesai, bertempat di lapangan bolabasket SMAN 1 Cigombong Kabupaten Bogor. Deskripsi data dari hasil pengukuran adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Rata-rata dan Simpangan Baku

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
vertikal jump	44,38	4,840	13
lay up	11,54	1,984	13

Berdasarkan data dari tabel 3 di peroleh rata-rata hasil dari tes vertikal *jump* adalah 44,38 dan simpangan bakunya 4.840. sementara rata-rata *lay up* 11,54 dengan simpanan bakunya 1,984.

Tabel 4. Hasil Korelasi antara *Power* Otot Tungkai Terhadap *Lay up*

Correlations

		vertikal jump	lay up
vertikal jump	Pearson Correlation	1	,654*
	Sig. (2-tailed)		,015
	N	13	13
lay up	Pearson Correlation	,654*	1
	Sig. (2-tailed)	,015	
	N	13	13

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan data dari tabel 4 di peroleh hasil korelasi antara power otot tungkat terhadap lay up adalah 0,654 dengan α=0,05.

Tabel 5. Hasil dari Nilai R

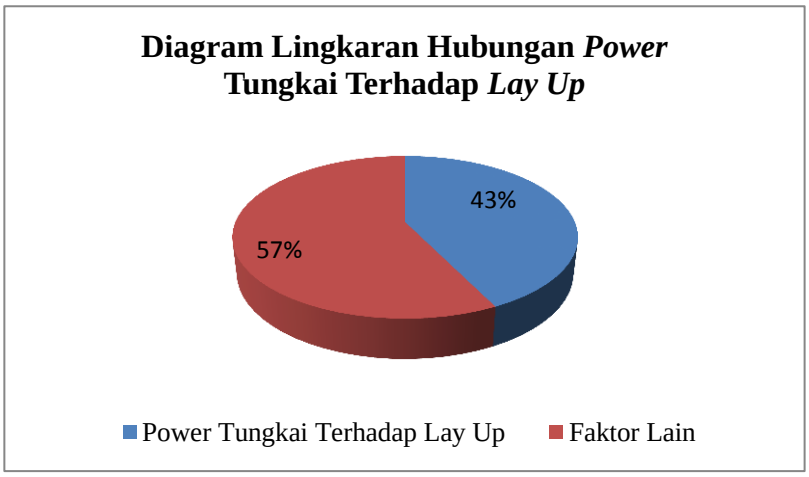
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics	
					R Square Change	F Change
1	,654[a]	,427	,375	1,568	,427	8,204

Nilai R yang diperoleh setelah di hitung menggunakan aplikasi SPSS adalah sebesar 0,654.

Tabel 6. Interpretasi koefisien korelasi nilai R

NO	Interval Korelasi	Interpretasi Hubungan
1	0,80 – 1,00	Sangat Kuat
2	0,60 – 0,79	Kuat
3	0,40 – 0,59	Cukup Kuat
4	0,20 – 0,39	Rendah
5	0,00 – 0,19	Sangat Rendah

Dilihat dari tabel hasil nilai R dan dilihat dari tabel R maka di simpulkan hubungan antara *power* otot tungkai dengan *lay up* kuat. Kontruksi secara simultan R^2 x 100% = $0{,}0654^2$ x 100% = 42,7 % sementara sisanya sebesar 57,3% di pengaruhi faktor lain seperti kecepatan dan kelentukan pergelangan tangan.



Gambar 1. Diagram Lingkaran Hubungan *Power* Otot Tungkai terhadap *Lay Up*

Tabel 4. Hasil Uji Signifikansi Menggunakan Fhitung

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	20,177	1	20,177	8,204	,015[b]
	Residual	27,054	11	2,459		
	Total	47,231	12			

Berdasarkan tabel 7 di di peroleh bahwa F_{hitung} lebih besar dari F_{tabel} yaitu F_{hitung} (8,204) > F_{tabel} (4,84) dengan taraf signifikansi 0,05. Maka dapat dinyatakan Ho di tolak, artinya ada hubungan yang signifikan.

Hasil analisis data menunjukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kekuatan *power* otot tungkai terhadap keterampilan *lay up*. Setelah di adakan perhitungan secara statistik terhadap data hasil pengetesan *power* tungkai terhadap keterampilan *lay up* maka

penulis dapat gambarkan hasil sebagai berikut: hasil rata-rata *power* otot tungkai 44,38, keterampilan *lay up* 11,54. Setelah pada perhitungan korelasi majemuk ternyata F_{hitung} lebih besar dari T_{tabel} yaitu F_{hitung} (8,204) > F_{tabel} (4,84) dengan taraf signifikansi 0,05 maka Ho di tolak, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai terhadap keterampilan *lay up* pada siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Cigombong.

Berdasarkan hasil korelasi X terhadap Y diperoleh F_{hitung} lebih besar dari T_{tabel} yaitu F_{hitung} (8,204) > F_{tabel} (4,84) dengan taraf signifikansi 0,05. Dengan mendapakan perhitungan R sebesar 0,654 dengan kategori tergolong kuat. Dan secara simultan R^2 x 100% = 0,654 x 100% = 42,7% dan sisanya 57.3%. artinya *power* otot tungkai memberikan konstribusi terhadap keterampilan *lay up* sebesar 42,7% dan sisanya 57,3% di bentuk oleh variabel lain seperti kelentukan pergelang tangan, kecepatan dan ketepatan. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara data statistik, *power* otot tungkai memberikan hubungan yang signifikan terhadap keterampilan *lay up* di ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Cigombong.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka kesimpulan dari peneliti adalah terdapat hubungan yang cukup signifikan antara *power* tungkai terhadap keterampilan *lay up* dengan di buktikan dengan data yang di peroleh dari hasil perhitungan rata-rata, uji korelasi, uji signifikasi koefisien. Berdasarkan hasil korelasi X terhadap Y diperoleh F_{hitung} lebih besar dari T_{tabel} yaitu F_{hitung} (8,204) > F_{tabel} (4,84) dengan taraf signifikansi 0,05. Dengan mendapakan perhitungan R sebesar 0,645 dengan kategori tergolong kuat. Dan secara simultan R^2 x 100% = 0,645 x 100% = 42,7% dan sisanya 57.3%. artinya *power* otot tungkai memberikan konstribusi terhadap keterampilan *lay up* sebesar 42,7% dan sisanya 57,3% di bentuk oleh variabel lain seperti kelentukan pergelang tangan, kecepatan dan ketepatan.

DAFTAR PUSTAKA

Amber, Vic. (2008). *Petunjuk Untuk Pelatih dan Pemain Bolabasket*. Bandung: Pionir Jaya.

Kosasih, Danny. (2008). *Fundamental Basketball First Step To Win.* Semarang: Karangturi Media.

Oliver, Jon. (2009). *Dasar-Dasar Bolabasket*. Bandung: Pakar Raya.

Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Karisma Putra Utama.

Imam, Faisal. (2015). *Tingkat Keterampilan Lay up Shoot Peserta Ektrakurikuler Bolabasket Di SMAN 1 Imogiri Bantul.* Skripsi pada FIK UNY. Jogyakarta: tidak diterbitkan

Sumaryoto dan Nopembri, Soni. (2014). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Pusat Kurikulum dan Pembukuan, Balitbang, Kemendikbud.

Wahyu, Dwi. (2015). "*Pengaruh Pelatihan Squat Jump Dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak (Power) Otot Tungkai*". Jurnal Kesehatan Olahraga Vol (3), 158-164.

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta*.

Biyakto, Mulyono. (2014). *Tes & Pengukuran Pendidikan Olahraga Jasmani*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.

Nugroho, Fadli. (2014). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Keampuan Jump Shoot Pada Permainan Bola Basket Di Smp Negeri 1 Curup Timur*. Skripsi pada FKIP Universitas Bengkulu. Bengkulu: tidak diterbitkan.