

Kontribusi *Power* Tungkai, Keseimbangan, dan Akurasi Terhadap Hasil *Lay Up*

Sandi Wibowo*, Akor Sitepu, Marta Dinata
Universitas Lampung

Abstrak : *Contribution of Power Legs, Balance, and Accuracy to Lay Up Results*. The aim of this research was to observe the volume of power leg, the balance, and accuracy contribution of the result in *Lay Up*. The method that was used in this research is correlational descriptive. The data was collected by using test techniques on samples: leg power test with vertical jump, balance test with modifield bass test, and accuracy test used free throw shooting, and *Lay Up* use a minute *Lay Up*. There were 20 students that was used as a sample in this research. The data were collected test measurement, and the analysis was done by using product moment correlation. The result showed that leg power, the balance and accuracy had significant correlation in *Lay Up*. The result showed the correlation in Leg power in *Lay Up* was 30.01%, for the balance correlation in *Lay Up* was 23.21%, and accuracy in *Lay Up* was 26.71%.

Keywords: accuracy, balance, lay up, leg power.

Abstrak : **Kontribusi *Power* Tungkai, Keseimbangan, dan Akurasi Terhadap Hasil *Lay Up*.** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui besarnya kontribusi *power* tungkai, keseimbangan, dan akurasi terhadap hasil *Lay Up* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 4 Bandar Lampung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelational. Data dikumpulkan dengan menggunakan teknik tes pada sampel. Tes *power* tungkai dengan *Vertical Jump*, tes keseimbangan dengan *Modifield Bass Test*, tes akurasi dengan tembakan hukuman bebas, dan *Lay Up* dengan melakukan gerakan *Lay Up* selama 1 menit. Sampel yang digunakan sebanyak 20 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan dengan teknik tes dan pengukuran serta teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment*. Dari hasil penelitian di dapat bahwa *power* tungkai, keseimbangan, dan akurasi memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil *Lay Up*. Hasil penelitian menunjukkan korelasi *power* tungkai terhadap *Lay Up* sebesar 30,01%, kemudian korelasi keseimbangan terhadap *Lay Up* sebesar 23,21%, kemudian korelasi akurasi terhadap *Lay Up* sebesar 26,71%.

Kata kunci : akurasi, keseimbangan, lay up, power tungkai.

PENDAHULUAN

Semua warga negara Indonesia dituntut berperan aktif dalam pembangunan nasional terutama dalam membangun sumber daya manusia yang sehat jasmani dan rohani. Pembangunan nasional pada hakekatnya adalah pembangunan manusia Indonesia seutuhnya dan pembangunan masyarakat Indonesia seluruhnya dengan Pancasila sebagai dasar, tujuan dan pedoman. Pembinaan dan upaya peningkatan manusia yang ditinjau dari kesehatan jasmani dan rohani, disiplin, dan sportivitas serta pengembangan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebangsaan nasional.

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/ pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila. Pada dasarnya latihan olahraga dapat dibagi dua bagian yaitu latihan aerobik dan latihan anaerobic (Dinata 2003:7).

Dalam dunia olahraga terdapat dua kategori permainan bola yaitu bola besar contohnya sepak bola, bola basket, bola voli dan bola kecil contohnya *baseball*, *softball*, kasti, tenis meja. Olahraga bola basket adalah olahraga permainan bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, bola basket mudah dipelajari karena

bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut. Dalam melakukan permainan bola basket, tentunya membutuhkan pengetahuan tentang teknik dasar bermain bola basket, teknik permainan dalam permainan bola basket dan sarana prasarana dalam permainan bola basket beserta perawatan sarana tersebut agar permainan bola basket dapat berjalan.

Bola basket adalah olahraga permainan yang dapat dimainkan oleh semua kalangan, tapi sebenarnya yang terjadi di lapangan pemain terbanyak pria remaja, namun bola basket dapat dimainkan oleh pria maupun wanita dari segala usia serta ukuran tubuh. Saat pertama kali ditemukan permainan bola basket hanya dapat dimainkan di dalam ruangan (*indoor sport*), namun sekarang bisa dimainkan baik di dalam maupun luar ruangan.

Bola basket adalah olahraga beregu yang terdiri atas dua tim yang beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak *poin* dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket adalah olahraga permainan yang menggunakan bola besar yang dimainkan dengan tangan. Dalam pertandingan bola basket dilakukan dalam 4 *quarter*/babak dengan waktu 4 X 10 menit yang dipimpin oleh dua wasit saat babak penyisihan dan 3 wasit dalam babak final. Agar dapat melakukan permainan bola basket dengan baik, seseorang harus menguasai teknik-teknik dasar bermain bola basket dengan baik secara individu seperti *dribble*, *passing* dan juga *shooting*. Diperlukannya penguasaan teknik dasar yang baik dari masing-masing individu agar dapat memperoleh kemenangan dalam pertandingan karena permainan bola basket bukan hanya permainan tim saja, tetapi kemampuan setiap individu juga mempengaruhi kemenangan tim.

Jurnal

Pada permainan bola basket terdapat beberapa tehnik dasar yaitu : mengoper (*passing*), menggirirng (*dribbling*), menembak (*shooting*), merayah (*rebound*) dan pivot. Dari beberapa macam teknik dasar permainan bola basket Teknik yang sangat perlu dikuasai adalah teknik menembak, karena tujuan dari permainan bola basket adalah mencetak angka atau poin sebanyakya dan salah satu cara paling efektif mencetak point itu dengan tembakan ke dalam *ring*.

Salah satu cara mencetak angka dalam permainan bola basket adalah dengan melakukan tembakan *Lay Up*. Sitepu (2014:42) Tembakan *Lay Up* ialah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan keranjang, hingga seolah-olah bola itu diletakkan dalam keranjang yang didahului dengan gerakan melompat melangkah lalu diakhiri dengan lompatan setinggi-tingginya.

Untuk melakukan tembakan *Lay Up* diperlukan *power* tungkai, keseimbangan, dan ketepatan/akurasi.*Power* tungkai sangat dibutuhkan untuk memaksimalkan lompatan terakhir sehingga tubuh sangat dekat dengan keranjang. Keseimbangan dibutuhkan untuk memaksimalkan kontrol bola sehingga bola lebih berpeluang masuk kedalam keranjang.Akurasi dibutuhkan untuk memaksimalkan peluang sehingga lebih banyak bola masuk ke dalam keranjang.

Setelah di observasi beberapa kali di lapangan, penulis melihat banyak kesalahan yang dilakukan siswa ekstrakurikuler bola basket dalam melakukan teknik *Lay Up*. Sebagian besar siswa belum maksimal dalam melakukan teknik *Lay Up*. Kemudian masih ada siswa yang tidak melakukan lompatan tinggi dalam melakukan lompatan terakhir sehingga posisi bola saat dilepas tidak dekat dengan ring. Penulis juga melihat masih banyak siswa yang tidak mengontrol bola saat melakukan *Lay Up* sehingga

kemungkinan besar bola tidak masuk kedalam keranjang, kemudian akurasi pada saat melakukan gerakan *Lay Up* yang masih kurang dilatih.

Menurut penulis, hal ini terjadi karena siswa tidak menggunakan *power* tungkai, keseimbangan, dan ketepatan/akurasi dengan maksimal. Dari hasil observasi tersebut, maka penulis bermaksud mengadakan penelitian tentang “Kontribusi *Power* Tungkai, Keseimbangan, dan Akurasi Terhadap Hasil *Lay Up* Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket putra SMAN 4 Bandar Lampung”.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelational. Metode deskriptif korelasional membahas hubungan variabel terikat dengan dua variabel bebas peneliti berusaha menggambarkan kondisi sekarang dalam konteks kuantitatif yang direfleksikan dalam bentuk variabel. Sesuai dengan judul peneliti ini untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *power* tungkai dan keseimbangan terhadap hasil *Lay Up* siswa ekstrakurikuler SMAN 4 Bandar Lampung.

populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMAN 4 Bandar Lampung yang berjumlah 20 orang siswa putra.

Ada dua variabel yang terlibat dalam penelitian ini, yakni variabel bebas dan variabel terikat. Kedua variabel tersebut akan diidentifikasi ke dalam penelitian ini sebagai berikut:

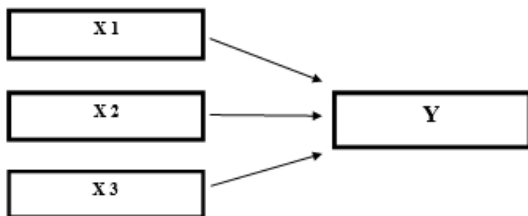
1. Variabel Bebas

- a. *Power* tungkai (X1)
- b. Keseimbangan (X2)
- c. Akurasi (X3)

2. Variabel Terikat

kemampuan *lay-up* (Y)

Design penelitian :



Gambar 3.1 : Desain Penelitian
 Sumber: Suharsimi. 2010

Keterangan:

- X1 : Power Tungkai
- X2 : Keseimbangan
- X3 : Akurasi
- Y : Gerakan *Lay Up*

Penelitian ini menggunakan pendekatan *one shot-model* yaitu pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data. Instrument yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. *Power* tungkai pengukurannya menggunakan *Vertival Jump* dengan satuan inci.
2. Keseimbangan pengukurannya menggunakan *Modifield Bass Test* dengan satuannya detik.
3. Akurasi pengukurannya menggunakan tes tembakan hukuman (bebas)
4. Gerakan *Lay Up* pengukurannya menggunakan *stopwatch* dengan satuan detik.

Data yang perlu dikumpulkan ini menggunakan metode *survey* teknik tes, pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran melalui metode *survey*, yaitu peneliti mengamati

secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran di lapangan.

Analisis data ditunjukkan untuk mengetahui jawaban akan pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian. Data yang dianalisis adalah data variabel bebas (X1) power tungkai, (X2) keseimbangan, (X3) akurasi, dan variabel terikat (Y) gerakan *Lay Up*. Karena sampel penelitian yang diteliti hanya berjumlah 20 siswa maka perhitungan statistik dihitung secara manual.

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:102) untuk menguji hipotesis antara X1 dengan Y, X2 dengan Y, digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

- r_{xy} = koefisien korelasi
 - n = jumlah sampel
 - x = skor variabel x
 - y = skor variabel y
 - $\sum x$ = jumlah skor variabel x
 - $\sum y$ = jumlah skor variabel y
 - $\sum x^2$ = jumlah skor variabel x kuadrat
 - $\sum y^2$ = jumlah skor variabel y kuadrat
- Setelah diketahui besar kecilnya r_{xy} maka taraf signifikansi dilihat dengan:

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Kriteria pengujian hipotesis tolak H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, dan terima H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel}$. Untuk derajat kebebasan distribusi t diambil $n-2$ dengan $\alpha = 0,05$.

Menurut Riduwan (2005:98), harga r yang diperoleh dari perhitungan hasil test dikonsultasikan dengan tabel r product moment. Interpretasi tersebut sebagai berikut:

Tabel 3. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r

| Interval Koefisien Korelasi | Interpretasi Hubungan |
|-----------------------------|-----------------------|
| 0.80-1.00 | Sangat Kuat |
| 0.60-0.79 | Kuat |
| 0.40-0.59 | Cukup Kuat |
| 0.20-0.39 | Rendah |
| 0.00-0.19 | Sangat Rendah |

Untuk mengetahui kontribusi antara variabel X dan variabel Y dicari dengan

menggunakan rumus koefisien determinasi. Adapun rumus koefisien determinasi sebagai berikut :

$$KP = r^2 \times 100\%$$

Keterangan:

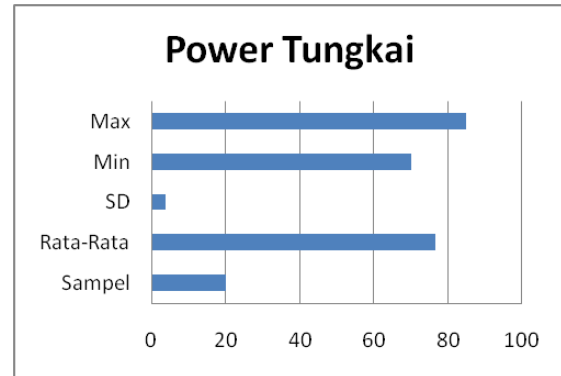
KP = nilai koefisien determinasi

r = koefisien korelasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri dari *power* tungkai, keseimbangan, akurasi dan hasil *lay up* siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMAN 4 Bandar Lampung. Data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel tersebut kemudian dikelompokkan dan dianalisis dengan statistik, tabel deskripsi data dapat dilihat pada lampiran data hasil tes dan pengukuran halaman 55.

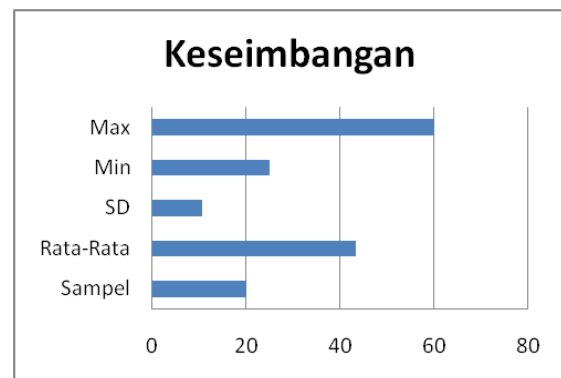
Power Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMAN 4 Bandar Lampung



Gambar 17. Diagram Batang Hasil Pengukuran *Power* Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMAN 4 Bandar Lampung.

Diagram Batang diatas menunjukkan bahwa rata-rata *Power* Otot tungkai 20 Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMAN 4 Bandar Lampung adalah 76,6, standar deviasi *Power* Otot tungkai adalah 3,87, angka *Power* Otot tungkai maximum 85 dan angka *Power* Otot tungkai minimum 70.

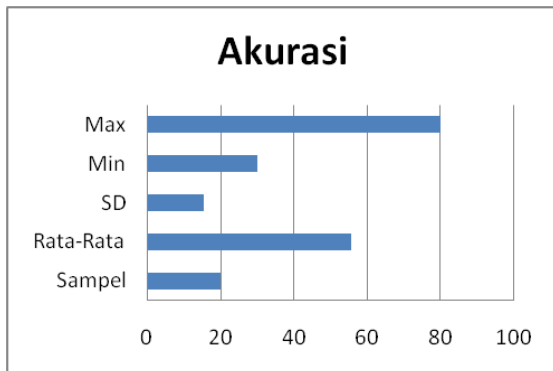
Keseimbangan Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMAN 4 Bandar Lampung



Gambar 18. Diagram Batang Hasil Pengukuran Keseimbangan Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMAN 4 Bandar Lampung.

Diagram batang diatas menunjukkan bahwa rata-rata keseimbangan siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMAN 4 Bandar Lampung adalah 43,3, standar deviasi keseimbangan adalah 10,62, angka

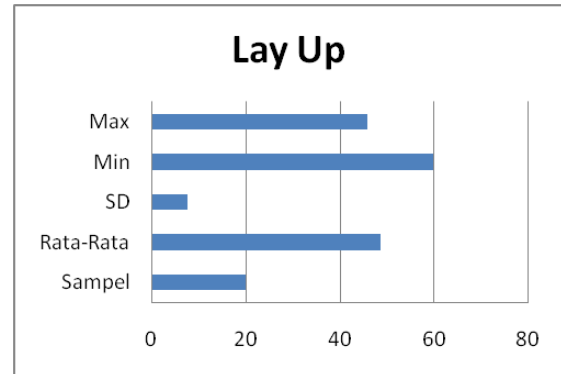
Akurasi Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMAN 4 Bandar Lampung



Gambar 19. Diagram Batang Hasil Pengukuran Akurasi Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMAN 4 Bandar Lampung

Diagram Batang di atas menunjukkan bahwa rata-rata akurasi Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 4 Bandar Lampung adalah 55,5, standar deviasi Akurasi adalah 15,38, angka Akurasi maximum 80 dan angka Akurasi minimum 30.

Lay Up Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMAN 4 Bandar Lampung



Gambar 20. Diagram Batang Hasil Pengukuran Hasil Lay Up Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMAN 4 Bandar Lampung.

Diagram Batang di atas menunjukkan bahwa rata-rata Hasil Lay Up Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket putra SMAN 4 Bandar Lampung adalah 48,65, standar deviasi Lay Up adalah 7,7, angka Hasil Lay Up maximum 46 dan angka Lay Up minimum 60.

Uji Normalitas

a. Power tungkai

Uji Normalitas data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji Liliefors dengan kriteria uji jika nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$, maka data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan hasil tes power tungkai dengan taraf signifikansi 0,05 dan taraf kepercayaan 95 % memiliki nilai L_{hitung} yang lebih kecil daripada L_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data untuk semua variabel adalah normal. Berikut hasil uji normalitas data pada power tungkai disajikan pada tabel berikut :

Tabel .4 : Hasil Uji Normalitas Power tungkai

| Data | L_{hit} | L_{tab} | Kesimpulan |
|---------------|-----------|-----------|------------|
| Power Tungkai | 0,001878 | 0,242 | Normal |

Jurnal

Dari tabel diatas dapat diketahui data *Power* tungkai berdistribusi normal. Tabel dapat dilihat pada lampiran halaman 65.

b. Keseimbangan

Uji Normalitas data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji liliefors dengan kriteria uji jika nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$, maka data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan hasil tes keseimbangan dengan taraf signifikan 0,05 dan taraf kepercayaan 95 % memiliki nilai L_{hitung} yang lebih kecil daripada L_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data untuk semua variabel adalah normal.

Berikut hasil uji normalitas data pada keseimbangan disajikan pada tabel berikut :

Tabel .5 : Hasil Uji Normalitas Keseimbangan

| Data | L_{hitung} | L_{tabel} | Kesimpulan |
|--------------|--------------|-------------|------------|
| Keseimbangan | 0,009 | 0,213 | Normal |

Dari tabel diatas dapat diketahui data keseimbangan berdistribusi normal. Tabel dapat dilihat pada lampiran halaman 66.

c. Akurasi

Uji Normalitas data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji liliefors dengan kriteria uji jika nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$, maka data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan hasil tes Akurasi dengan taraf signifikan 0,05 dan taraf kepercayaan 95 % memiliki nilai L_{hitung} yang lebih kecil daripada L_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data untuk semua variabel adalah normal.

Berikut hasil uji normalitas data pada Akurasi disajikan pada tabel berikut :

Tabel .6 : Hasil Uji Normalitas Akurasi

| Data | L_{hitung} | L_{tabel} | Kesimpulan |
|---------|--------------|-------------|------------|
| Akurasi | 0,006 | 0,319 | Normal |

Dari tabel diatas dapat diketahui data Akurasi berdistribusi normal. Tabel dapat dilihat pada lampiran halaman 67.

d. Lay Up

Uji Normalitas data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji liliefors dengan kriteria uji jika nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$, maka data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan hasil tes *Lay Up* dengan taraf signifikan 0,05 dan taraf kepercayaan 95 % memiliki nilai L_{hitung} yang lebih kecil daripada L_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data untuk semua variabel adalah normal.

Berikut hasil uji normalitas data pada *Lay Up* disajikan pada tabel berikut :

Tabel .7 : Hasil Uji Normalitas *Lay Up*

| Data | L_{hitung} | L_{tabel} | Kesimpulan |
|--------|--------------|-------------|------------|
| Lay Up | 0,074 | 0,285 | Normal |

Dari tabel diatas dapat diketahui data *Lay Up* berdistribusi normal. Tabel dapat dilihat pada lampiran halaman 68.

Uji homogenitas

a. Power tungkai

Uji Homogenitas data yang digunakan pada penelitian ini dengan kriteria uji jika nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka data tersebut berarti homogen. Berdasarkan hasil tes *power tungkai* dengan taraf signifikan 0,05 dan taraf kepercayaan 95% memiliki nilai F_{hitung} yang lebih kecil daripada F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data untuk semua variabel adalah homogen.

Jurnal

Berikut hasil uji homogenitas data pada *power* tungkai disajikan pada tabel berikut :

Tabel .8 : Hasil Uji Homogenitas *power* tungkai

| Data | F _{hit} | F _{tab} | Kesimpulan |
|---------------|------------------|------------------|------------|
| Power Tungkai | 1,988 | 4,41 | Homogen |

Dari tabel diatas dapat diketahui data *power* tungkai berarti homogen.

Tabel dapat dilihat pada lampiran halaman 69.

b. Keseimbangan

Uji Homogenitas data yang digunakan pada penelitian ini dengan kriteria uji jika nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka data tersebut berarti homogen. Berdasarkan hasil tes Keseimbangan dengan taraf signifikan 0,05 dan taraf kepercayaan 95% memiliki nilai F_{hitung} yang lebih kecil daripada F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data untuk semua variabel adalah homogen.

Berikut hasil uji homogenitas data pada Keseimbangan disajikan pada tabel berikut

Tabel .9 : Hasil Uji Homogenitas Keseimbangan

| Data | F _{hit} | F _{tab} | Kesimpulan |
|--------------|------------------|------------------|------------|
| Keseimbangan | 1,379 | 4,41 | Homogen |

Dari tabel diatas dapat diketahui data Keseimbangan berarti homogen. Tabel dapat dilihat pada lampiran halaman 70.

c. Akurasi

Uji Homogenitas data yang digunakan pada penelitian ini dengan kriteria uji jika nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka data tersebut berarti homogen. Berdasarkan hasil tes Akurasi dengan taraf signifikan 0,05 dan taraf kepercayaan 95% memiliki nilai

F_{hitung} yang lebih kecil daripada F_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data untuk semua variabel adalah homogen.

Berikut hasil uji homogenitas data pada Akurasi disajikan pada tabel berikut :

Tabel .10 : Hasil Uji Homogenitas Akurasi

| Data | F _{hit} | F _{tab} | Kesimpulan |
|---------|------------------|------------------|------------|
| Akurasi | 1,997 | 4,41 | Homogen |

Dari tabel diatas dapat diketahui data Akurasi berarti homogen. Tabel dapat dilihat pada lampiran halaman 71.

1. Analisis Data

Tabel 11. Hasil Pengujian Koefisien Korelasi antara *Power* tungkai, Keseimbangan, Akurasi, terhadap hasil *Lay Up*.

| No | Variabel | Koefisien Korelasi | r Tabel | Kesimpulan |
|----|----------------------|--------------------|---------|------------|
| 1 | <i>Power</i> Tungkai | 0,5478 | 0,4438 | Signifikan |
| 2 | Keseimbangan | 0,4817 | 0,4438 | Signifikan |
| 3 | Akurasi | 0,5168 | 0,4438 | Signifikan |

Analisis korelasi masing-masing variabel:

- Berdasarkan analisis korelasi antara *Power* tungkai (X_1) dengan hasil *Lay Up* (Y), diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,5478. Dengan $N = 20$, nilai $r_{tabel} 5\% = 0,4438$. Ternyata $r_{hitung} = 0,5478 > r_{tabel} 5\% = 0,4438$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat

Jurnal

- kontribusi yang signifikan antara *power* tungkai (X_1) dengan hasil *lay up* (Y). Koefisien determinasi $KP = r^2 \times 100\%$ dapat diketahui besarnya kontribusi adalah 30,01%.
2. Berdasarkan analisis korelasi antara Keseimbangan (X_2) dengan hasil *Lay Up* (Y), diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,4817. Dengan $N = 20$, nilai $r_{tabel} 5\% = 0,4438$. Ternyata $r_{hitung} = 0,4817 > r_{tabel} 5\% = 0,4438$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara keseimbangan (X_2) dengan hasil *lay up* (Y). Koefisien determinasi $KP = r^2 \times 100\%$ dapat diketahui besarnya kontribusi adalah 23,21%.
 3. Berdasarkan analisis korelasi antara Akurasi (X_3) dengan hasil *Lay Up* (Y), diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,5168. Dengan $N = 20$, nilai $r_{tabel} 5\% = 0,4438$. Ternyata $r_{hitung} = 0,5168 > r_{tabel} 5\% = 0,4438$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara akurasi (X_3) dengan hasil *lay up* (Y). Koefisien determinasi $KP = r^2 \times 100\%$ dapat diketahui besarnya kontribusi adalah 26,71%.

Uji Hipotesis

Rumusan hipotesis 1

H_1 : *Power* tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil *Lay Up*.

H_0 : *Power* tungkai tidak memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil *Lay Up*.

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan terhadap data *power* tungkai dengan hasil *lay up*

diperoleh r_{hitung} sebesar 0,5478.

Nilai tersebut lebih besar dari nilai

r_{tabel} pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,4438. Karena nilai $r_{hitung} 0,5478 > r_{tabel} 0,4438$, maka nilai korelasi signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa, hasil *lay up* dipengaruhi oleh *power* tungkai. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, *power* tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil *lay up* (H_1 diterima dan H_0 ditolak). Maka hipotesis yang menyatakan *power* tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil *lay up* dapat diterima kebenarannya.

Rumusan hipotesis 2

H_2 : Keseimbangan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil *Lay Up*.

H_0 : Keseimbangan tidak memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil *Lay Up*.

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan terhadap data keseimbangan dengan hasil *lay up*

diperoleh r_{hitung} sebesar 0,4817.

Nilai tersebut lebih besar dari nilai

r_{tabel} pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,4438.

Karena nilai $r_{hitung} 0,4817 > r_{tabel} 0,4438$, maka nilai korelasi signifikan,

Hal ini menunjukkan bahwa, hasil *lay up* dipengaruhi oleh keseimbangan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, keseimbangan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil *lay up* (H_1

diterima dan H_0 ditolak). Maka hipotesis yang menyatakan keseimbangan

memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil *lay up*

dapat diterima kebenarannya.

Rumusan hipotesis 3

H_3 : Akurasi memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil *Lay Up*.

H_0 : Akurasi tidak memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil *Lay Up*.

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan terhadap data Akurasi dengan hasil *lay up* diperoleh r_{hitung} sebesar 0,5168.

Jurnal

Nilai tersebut lebih besar dari nilai r_{tabel} pada taraf signifikansi 5% yaitu $0,4438$. Karena nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,5168 > 0,4438$), maka nilai korelasi signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa, hasil *lay up* dipengaruhi oleh Akurasi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, Akurasi memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil *lay up* (H_1 diterima dan H_0 ditolak). Maka hipotesis yang menyatakan Akurasi memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil *lay up* dapat diterima kebenarannya.

Pembahasan

Wisell, (2000:61), “tembakan lay-up shoot dilakukan dekat dengan keranjang setelah menangkap bola atau menggiring bola. Hal ini menguntungkan yaitu menembak dari jarak yang sedekat-dekatnya dengan ring dengan melakukan lompat, langkah, lompat”. Sedangkan Ahmadi (2007: 19) mengemukakan bahwa “tembakan lay-up shoot merupakan tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan keranjang basket, hingga seolah-olah bola itu diletakkan kedalam keranjang basket yang didahului dengan gerak dua langkah. Melangkah kaki dua kali, mengoper, atau menembakkan bola merupakan unsur penting dalam gerakan lay-up shoot”. Untuk dapat melakukan lay up dengan baik diperlukan juga unsur kondisi fisik yang mendukung sehingga keberhasilan lay up lebih optimal, diantaranya adalah *power* otot tungkai, keseimbangan dan akurasi.

Power otot tungkai merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk melakukan gerak secara eksplosif ketika melakukan tendangan, lompatan atau berlari. *Power* tungkai sangat dibutuhkan untuk memaksimalkan lompatan terakhir sehingga tubuh sangat dekat dengan keranjang. Terbukti melalui hasil penelitian dan analisis data dapat disimpulkan bahwa *power* otot tungkai

memberikan kontribusi/ sumbangan terbesar terhadap hasil *lay up* pada siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMAN 4 Bandar Lampung.

Mukholid (2004:10) keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otaknya, selama melakukan gerak-gerak yang cepat dengan perubahan letak titik berat badan yang cepat pula baik dalam keadaan statis maupun dalam keadaan dinamis. Keseimbangan dibutuhkan untuk memaksimalkan kontrol bola sehingga bola lebih berpeluang masuk kedalam keranjang. Dengan keseimbangan maka seseorang dapat mengatur titik berat badan walau dalam waktu yang cepat saat melakukan gerakan *Lay Up*. Maka sangat dibutuhkan keseimbangan yang baik untuk mendapatkan hasil lay up yang baik pula. Berdasarkan hasil analisis data dan temuan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada kontribusi keseimbangan terhadap hasil *Lay Up* siswa ekstrakurikuler putra SMAN 4 Bandar Lampung.

Akurasi juga berperan penting dalam melakukan gerakan *Lay Up* karena akurasi merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan terhadap suatu sasaran. Dibutuhkan akurasi yang tinggi, semakin tinggi akurasi semakin besar peluang bola yang masuk ke dalam keranjang. Hal tersebut melalui analisis data yang berkesimpulan bahwa akurasi memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil *lay up* siswa ekstrakurikuler putra SMAN 4 Bandar Lampung.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai kontribusi *power* tungkai, keseimbangan, dan akurasi terhadap hasil *lay up* siswa ekstrakurikuler putra bola basket putra SMAN 4 Bandar

Jurnal

Lampung yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada kontribusi yang signifikan *power* tungkai terhadap hasil *Lay Up* siswa ekstrakurikuler putra SMAN 4 Bandar Lampung
2. Ada kontribusi yang signifikan keseimbangan terhadap hasil *Lay Up* siswa ekstrakurikuler putra SMAN 4 Bandar Lampung
3. Ada kontribusi yang signifikan akurasi terhadap hasil *Lay Up* siswa ekstrakurikuler putra SMAN 4 Bandar Lampung

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Upaya mengajarkan dan meningkatkan hasil *Lay Up* pada siswa hendaknya memperhatikan *power* tungkai, keseimbangan, dan akurasi.
2. Pentingnya penelitian lebih lanjut dengan memperbanyak sampel yang lebih besar dan variabel yang lebih luas, agar diperoleh gambaran secara komperhensif dan mendalam.
3. Bagi pelatih basket dan guru penjasorkes, beban latihan untuk tiap unsure kondisi fisik disesuaikan dengan nilai sumbangan tiap variable terhadap hasil *Lay Up*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Edisi VI*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Raja Intermedia.

Dinata, Marta. 2003. *Senam Aerobik dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Bandar Lampung: Cerdas Jaya.

Mukholid, Agus. 2004. *Pendidikan Jasmani*. Surakarta: Yulistira.

Riduwan. 2005. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Sitepu, Akor. 2014. *Bola Basket*. Bandar Lampung: UNILA.

Wissel, Hall. 2000. *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.