

**KONTRIBUSI KESEIMBANGAN, *POWER TUNGKAI* DAN
KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN DENGAN
KEMAMPUAN *LAY-UP SHOOT***

Jurnal

Oleh

ANIS SUCIATY RAMIO



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2015**

**CONTRIBUTION TO BALANCE, POWER LEG AND WRIST
FLEXIBILITY ABILITY LAY-UP SHOOT**

By

ANIS SUCIATY RAMIO

Supervisor:

Drs. Akor Sitepu, M.Pd.

Drs. Suranto, M. Kes.

This study aimed to determine the contribution of balance, leg power and flexibility of the wrist to shoot lay-up capabilities. The methodology used was descriptive correlational. The population of this study was 34 students. Samples from this study amounted to 34 students. Measurement and data analysis used was regression. The results showed that the balance has a correlation coefficient of 0.666 with a contribution of 66.6%, power limbs have a correlation coefficient of 0.763 with a contribution of 76.3%, flexibility of the wrist has a correlation coefficient of 0.461 with a contribution of 46.1%. From the analysis it can be concluded that power legs gave greater contributions to the ability to shoot lay-ups compared to other variables. Recommendations from this research that the ability to obtain lay-up shoot need to pay attention to all the physical elements especially leg muscle power.

Keywords: wrist flexibility, the ability to shoot lay-ups, balance, leg power.

ABSTRAK**KONTRIBUSI KESEIMBANGAN, *POWER* TUNGKAI DAN
KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN DENGAN
KEMAMPUAN *LAY-UP SHOOT*****Oleh****ANIS SUCIATY RAMIO****Pembimbing:****Drs. Akor Sitepu, M.Pd.****Drs. Suranto, M. Kes.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya kontribusi keseimbangan, *power* tungkai dan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan lay-up shoot. Metodologi penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif korelasional. Populasi dari penelitian ini yaitu 34 siswa. Sampel dari penelitian ini berjumlah 34 siswa. Pengukuran serta teknik analisis data menggunakan *regresi*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keseimbangan memiliki koefisien korelasi 0,666 dengan kontribusi sebesar 66,6%, *power* tungkai memiliki koefisien korelasi 0,763 dengan kontribusi sebesar 76,3%, kelentukan pergelangan tangan memiliki koefisien korelasi 0,461 dengan kontribusi sebesar 46,1%. Dari hasil analisis dapat disimpulkan bahwa *power* tungkai memberikan kontribusi lebih besar terhadap kemampuan *lay-up shoot* dibandingkan dengan variabel lainnya. Rekomendasi dari hasil penelitian ini bahwa untuk memperoleh kemampuan *lay-up shoot* perlu memperhatikan semua unsur fisik terutama *power* otot tungkai.

Kata kunci : kelentukan pergelangan tangan, kemampuan *lay-up shoot*, keseimbangan, *power* tungkai.

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Dari beberapa unsur kondisi fisik yang mendukung *lay-up shoot*, peneliti ingin menekankan faktor-faktor fisik yang menunjang keberhasilan *lay-up shoot* dilihat dari segi kondisi fisik yang berhubungan dengan kemampuan *lay-up shoot*. Menurut peneliti kondisi fisik yang paling dominan dalam menunjang kemampuan *lay-up shoot* yaitu keseimbangan, *power* tungkai dan kelentukan pergelangan tangan.

Menurut hasil pengamatan pada siswa ekstrakurikuler basket di SMK N 4 Bandar Lampung, didasarkan data-data yang diperoleh siswa memiliki berbagai kemampuan fisik yang berbeda antara siswa satu dengan siswa yang lainnya. Dengan demikian kemampuan yang dimiliki siswa dalam melakukan *lay-up shoot* berbeda pula. Maka penulis bermaksud mengadakan penelitian tentang “Kontribusi keseimbangan, *power* tungkai dan kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan *lay-up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK N 4 Bandar Lampung”.

Identifikasi Masalah

Latar belakang masalah yang telah dikemukakan mengarah pada pemikiran adanya berbagai masalah. Dari berbagai masalah yang muncul dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kemampuan *lay-up shoot* siswa ekstrakurikuler SMK N 4 Bandar Lampung belum tercapai secara optimal
2. Kondisi fisik yang berbeda antara siswa yang satu dengan yang lain mempengaruhi kemampuan *lay-up shoot* siswa siswa ekstrakurikuler SMK N 4 Bandar Lampung
3. Rendahnya kemampuan dalam mempertahankan keseimbangan saat melakukan tembakan *lay-up shoot* pada siswa ekstrakurikuler SMK N 4 Bandar Lampung.

Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang di kemukakan, maka dirumuskan suatu masalah sebagai berikut :

1. Seberapa besar kontribusi keseimbangan dengan kemampuan *lay-up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK N 4 Bandar Lampung?

2. Seberapa besar kontribusi *power* tungkai dengan kemampuan *lay-up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK N 4 Bandar Lampung?
3. Seberapa besar kontribusi kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan *lay-up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK N 4 Bandar Lampung?

Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Besarnya kontribusi keseimbangan dengan kemampuan *lay-up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK N 4 Bandar Lampung
2. Besarnya kontribusi *power* tungkai dengan kemampuan *lay-up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK N 4 Bandar Lampung
3. Besarnya kontribusi kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan *lay-up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK N 4 Bandar Lampung.

Manfaat Penelitian

Penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Bagi Sekolah
2. Bagi Guru
3. Bagi Pelatih
4. Bagi Program Studi Penjaskes

TINJAUAN PUSTAKA

Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap atau posisi tubuh dalam keadaan diam atau bergerak (Harsono,1988:223). Menurut Oxendine dalam Harsono (1988:223) *balance* adalah "Ease in maintaining and controlling body position" atau mudahnya orang untuk mengontrol dan mempertahankan posisi tubuh. Sedangkan menurut Bucher dalam Harsono (1988:223) *balance* adalah "The ability of the individual to control organic equipment neuromuscularly".

Power Tungkai

Power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya (Ismaryati, 2006:59). *Power*

otot tungkai merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk melakukan gerak secara eksplosif ketika melakukan tendangan dan berlari.

Kelentukan Pergelangan Tangan

Kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligamen-ligamen disekitar persendian (M. Sajoto, 1988:58).

Bola Basket

Hall Wissel (2000:2) menyatakan : Bola basket dimainkan oleh dua tim dengan 5 pemain per tim. Tujuannya adalah mendapat nilai (skor) dengan memasukkan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa. Bola dapat diberikan hanya dengan *passing* (operan) dengan tangan atau dengan *mendribblenya* (*batting*, *pushing* atau *tapping*) beberapa kali pada lantai tanpa menyentuh dengan dua tangan secara bersamaan.

Tembakan Lay-Up Shoot

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002 :35-36) tembakan *lay-up shoot* adalah jenis

tembakan yang dilakukan sedekat mungkin dengan basket yang didahului dengan lompat-langkah-lompat.

Kerangka Pikir

Lay-up shoot adalah salah satu teknik dalam menembak pada permainan bola basket. Tembakan *lay-up shoot* dilakukan dekat dengan keranjang setelah menangkap bola atau menggiring bola. Dalam gerakan *lay-up shoot* ada beberapa komponen kondisi fisik yang terlibat di dalamnya antara lain: keseimbangan, *power* tungkai, dan kelentukan pergelangan tangan.

Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah :

H_0 : Tidak ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan *lay-up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK N 4 Bandar Lampung.

H_1 : Ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan *lay-up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK N 4 Bandar Lampung.

H_0 : Tidak ada kontribusi *power* tungkai terhadap kemampuan *lay-up shoot* dalam permainan bola basket pada

siswa ekstrakurikuler SMK N 4 Bandar Lampung.

H_1 : Ada kontribusi *power* tungkai terhadap kemampuan *lay-up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK N 4 Bandar Lampung.

H_0 : Tidak ada kontribusi kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *lay-up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK N 4 Bandar Lampung.

H_1 : Ada kontribusi kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *lay-up shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK N 4 Bandar Lampung.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode survey yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran di lapangan. Dianalisis menggunakan analisis regresi linier sederhana atau regresi linier tunggal.

Populasi dan Sampel

Populasi

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler SMK N 4 Bandar Lampung tahun pelajaran 2014 – 2015 sebanyak 34 orang.

Sampel

Jumlah siswa yang akan menjadi sampel penelitian ini adalah 34 siswa.

Vabriabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi perhatian penelitian (Arikunto, 2002 : 96). Variabel dalam penelitian ini menggunakan 3 (tiga) variabel bebas dan 1 (satu) variabel terikat.

Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang nilainya tidak tergantung pada variabel lainnya, dalam penelitian ini ada empat variabel bebas, yaitu :

1. Keseimbangan (X_1)
2. *Power* tungkai (X_2)
3. Kelentukan pergelangan tangan (X_3)

Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang nilainya bergantung pada variabel lainnya, dalam penelitian ini variabel

terikat adalah kemampuan *lay-up shoot* (Y).

Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006 : 136) “instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah”. Tes dan pengukuran yang diukur meliputi :

Tes dan pengukuran yang diukur meliputi :

- 1) Untuk mengukur keseimbangan digunakan suatu alat yang disebut *Balance One*.
- 2) Instrumen pengukuran *power* otot tungkai dengan menggunakan alat vertikal jump.
- 3) Mengukur kelentukan pergelangan tangan menggunakan *goniometer*
- 4) Instrumen kemampuan *lay-up shoot* menggunakan Tes kemampuan *lay-up shoot*

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel deskripsi data hasil keseimbangan, *power* tungkai,

kelentukan pergelangan tangan dan kemampuan *lay-up shoot* siswa ekstrakurikuler bola basket SMK N 4 Bandar Lampung di atas menunjukkan bahwa rata-rata keseimbangan adalah 10,029, SD 28,517, min 8 dan max 150. Rata-rata *power* tungkai adalah 40,029, SD 8,401 min 28 dan max 59. Rata-rata kelentukan pergelangan tangan adalah 20,206, SD 2,332, min 13,7 dan max 25,2. Rata-rata kemampuan *lay-up shoot* adalah 48,6765, SD 9,038, min 33 dan max.

Uji hipotesis

Hipotesis Keseimbangan (X₁) Terhadap kemampuan Lay-Up Shoot (Y)

keseimbangan^a memiliki nilai t_{hitung} 7,988 dan nilai signifikansi (Sig.) 0,000. Tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0,05. Derajat kebebasan (df) = $n-2 = 34-2 = 32$, serta pengujian satu sisi diperoleh nilai t_{tabel} 2,036933. Artinya $t_{hitung} 7,988 > 2,036933 t_{tabel}$ atau (Sig.) $0,000 < 0,05$. Sehingga **H₀ ditolak dan H₁ diterima**. Ada kontribusi yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan *lay-up shoot*.

Hipotesis Power Tungkai (X₂) terhadap Kemampuan Lay-Up Shoot (Y)

power tungkai^a memiliki nilai t_{hitung} 5,432 dan nilai signifikansi (Sig.) 0,000. Tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0,05. Derajat kebebasan (df) = $n-2 = 34-2 = 32$, serta pengujian satu sisi diperoleh nilai t_{tabel} 2,036933. Artinya t_{hitung} 10,145 > 2,036933 t_{tabel} atau (Sig.) 0,000 < 0,05. Sehingga **H₀ ditolak dan H₂ diterima**. Ada kontribusi yang signifikan antara *power tungkai*^a dengan kemampuan *lay-up shoot*.

Hipotesis Kelentukan Pergelangan Tangan (X₃) terhadap Kemampuan Lay-Up Shoot (Y)

kelentukan pergelangan tangan^a memiliki nilai t_{hitung} 5,234 dan nilai signifikansi (Sig.) 0,000. Tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0,05. Derajat kebebasan (df) = $n-2 = 34-2 = 32$, serta pengujian satu sisi diperoleh nilai t_{tabel} 2,036933. Artinya t_{hitung} 5,234 > 2,036933 t_{tabel} atau (Sig.) 0,000 < 0,05. Sehingga **H₀ ditolak dan H₃ diterima**. Ada kontribusi yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan *lay-up shoot*.

Pembahasan

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap siswa dalam melakukan *lay-up shoot*, keseimbangan memberikan kontribusi terhadap *lay-up shoot*. Selain keseimbangan komponen biomotor yang penting dalam melakukan tembakan *lay-up shoot* adalah *power tungkai* karena ditinjau dari gerakan pada saat melakukan tembakan *lay-up shoot power tungkai* digunakan pada saat melompat, *power tungkai* merupakan tumpuan pada saat akan melakukan lompatan hal ini terlihat ketika siswa melakukan lompatan, semakin baik *power tungkai* siswa tersebut semakin tinggi lompatan yang dilakukan untuk memasukan bola ke dalam ring.

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap siswa dalam melakukan *lay-up shoot*, *power tungkai* memberikan kontribusi yang lebih besar dari variabel lainnya.

Berdasarkan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa ketiga komponen biomotor yang telah disebutkan di atas memberikan kontribusi dengan kemampuan *lay-up shoot*.

Berdasarkan hasil temuan penelitian dan analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada kontribusi yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan *lay-up shoot*. Sehingga dalam melakukan latihan sebaiknya unsur kondisi fisik yang telah diuraikan di atas dapat lebih diutamakan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai Kontribusi keseimbangan, *power* tungkai dan kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan *lay-up* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK N 4 Bandar Lampung yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada kontribusi yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan *lay-up* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK N 4 Bandar Lampung.
2. Ada kontribusi yang signifikan antara *power* tungkai kemampuan *lay-up* dalam permainan bola basket

pada siswa ekstrakurikuler SMK N 4 Bandar Lampung.

3. Ada kontribusi yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan *lay-up* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMK N 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. Untuk meningkatkan hasil belajar/prestasi keterampilan bola basket khususnya *lay-up* maka perlu diperhatikan unsur kondisi fisik keseimbangan, *power* tungkai dan kelentukan pergelangan tangan seorang siswa/ atlet.
2. Kepada para guru pendidikan jasmani dan pelatih bola basket agar hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan dalam melatih olahraga basket.
3. Pentingnya penelitian lebih lanjut dengan memperbanyak sampel yang lebih besar dan variabel yang lebih luas, agar diperoleh gambaran

secara komperhensif dan mendalam tentang keterampilan tembakan *lay-up*.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 2002. *Prosedur penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

_____. 2006. *Prosedur penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Harsono. 1988. *Canching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Cv Tambak Kusuma

Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.

Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud

Sumiyarsono, D. 2002. *Ketrampilan Bola Basket*. Yogyakarta: UNY

Wissel, H. 2000. *Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran tehnik dan Taktik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.