

**Hubungan Antara Tinggi Badan , Keseimbangan Dinamis dan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan *Lay Up Shoot* Bola Basket Putri Umur 12-14 Tahun SMP Negeri 2 Kebakkramat Tahun 2019**

**Rendra Agung Prabowo, Slamet Sudarsono, Ridwan Yulianto**

**HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN, KESEIMBANGAN DINAMIS DAN  
POWER OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN *LAY UP SHOOT*  
BOLA BASKET PADA TEAM EKSTRAKURIKULER  
BOLA BASKET PUTRI UMUR 12-14 TAHUN  
SMP NEGERI 2 KEBAKKRAMAT  
TAHUN 2019**

Rendra Agung Prabowo, Slamet Sudarsono, Ridwan Yuliyanto

FKIP UTP SURAKARTA

**ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan antara tinggi badan ,keseimbangan dinamis dan power otot tungkai dengan kemampuan *Lay up Shoot* pada team ekstrakurikuler bola basket putri umur 12-14 Tahun SMP Negeri 2 Kebakkramat Tahun 2019.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan studi korelasional, Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMP NEGERI 2 Kebakkramat peserta ekstrakurikuler basket yang berjumlah 30 siswa. Sampel yang diambil 30 siswa.

Hasil analisis menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara Tinggi Badan dengan *Lay Up* sebesar 0,361 atau 36,1%. Ada hubungan yang signifikan antara Keseimbangan Dinamis dengan *Lay Up Shoot* sebesar 0,532 atau 53,3% , Ada hubungan yang signifikan antara Power otot tungkai dengan *Lay Up Shoot* sebesar 0,475 atau 47,5%. Ada hubungan yang signifikan antara Kelincahan, Persepsi kinestetik dan Power otot tungkai dengan *Lay Up Shoot* pada taraf signifikansi 5% sebesar 0.361 dan  $F_0$  sebesar  $2.48 > f_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,89.

Kata Kunci: *Lay Up Shoot*, Keseimbangan Dinamis.

# Hubungan Antara Tinggi Badan , Keseimbangan Dinamis dan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan *Lay Up Shoot* Bola Basket Putri Umur 12-14 Tahun SMP Negeri 2 Kebakkramat Tahun 2019

Rendra Agung Prabowo, Slamet Sudarsono, Ridwan Yulianto

## PENDAHULUAN

Bola basket adalah permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim yang satu timnya berjumlah lima orang dengan tujuan mencetak angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke dalam keranjang. Salah satu teknik dasar dalam permainan bola basket adalah lay-up shoot. Teknik lay-up shoot merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Dalam permainan bola basket lay-up shoot dapat dilakukan dari berbagai posisi, baik dari samping kanan, kiri maupun di tengah. Teknik tembakan *lay up* pada prinsipnya dilakukan melalui operan teman seregunya atau diawali dari menggiring bola (*dribbling*). Hal terpenting dan harus diperhatikan saat akan melakukan tembakan *lay up* harus tepat menangkap bola, melakukan langkah *lay up* dan menembakkan bola ke dalam ring basket. Hal Wissel (2000: 63) menyarankan hal-hal sebagai berikut (1) Jaga posisi kepala tegak dan fokuskan pada target. Jalan beberapa langkah sebelum memulai (*take off*), Kombinasi dari mengangkat lutut ke atas dan gerakkan tangan akan mendorong tubuh melompat lebih tinggi, (2) Angkat bola lurus ke atas ketika menembak., (3)Jaga tangan penyeimbang pada bola sampai melepasnya, (4)Tembak dengan tangan yang berada di belakang bola agar diperoleh *spin*, (5)Tembakan bola lebih tinggi dari papan sehingga bola terpantul masuk ke dalam keranjang. Walaupun tidak tepat tetapi ada kemungkinan bola akan masuk, (6) Mendarat di tempat yang sama–posisi kaki dengan lutut dibengkokkan dan siap melakukan *rebound*.

Keberhasilan gerakan *lay up* didukung oleh unsur-unsur kondisi fisik seperti ; power, kecepatan, keseimbangan, koordinasi, kelentukan, kelincahan dan kekuatan. Disamping faktor-faktor lain seperti ; teknik, faktor emosi dan biomekanik, kebenaran susunan anatomi tubuh, dan program latihan yang kontinyu dan juga kemampuan persepsi kinestetik. Dari macam-macam unsur kondisi fisik yang mempengaruhi dalam teknik shooting tersebut, diantaranya adalah koordinasi mata tangan, keseimbangan dinamis, dan persepsi kinestetik.

Tinggi badan pada dasarnya merupakan bentuk tubuh yang ideal sesuai cabang olahraga yang dipelajari merupakan salah satu syarat yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi olahraga. Bentuk tubuh yang tinggi, atletis yang memiliki otot-otot yang baik dapat

# **Hubungan Antara Tinggi Badan , Keseimbangan Dinamis dan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan *Lay Up Shoot* Bola Basket Putri Umur 12-14 Tahun SMP Negeri 2 Kebakkramat Tahun 2019**

**Rendra Agung Prabowo, Slamet Sudarsono, Ridwan Yulianto**

mendukung penampilan atlet bola basket untuk meraih prestasi pada umumnya orang yang atletis disertai anggota tubuh yang ideal. Bentuk tubuh serta anggota badan yang demikian akan memberi keuntungan bagi cabang olahraga yang spesifikasinya memerlukan tubuh yang demikian.

Keseimbangan dinamis merupakan kemampuan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan badan dalam berbagai keadaan agar tetap seimbang. Dalam melakukan teknik *lay-up shoot* pemain melakukan perubahan pusat gaya berat dari berlari ke melompat sehingga diperlukan keseimbangan.

Power otot tungkai merupakan perpaduan dua unsur komponen kondisi fisik yaitu kekuatan dan kecepatan dalam hal ini kekuatan dan kecepatan otot. Kualitas power akan tercermin dari unsur kekuatan dan kecepatan otot yang dalam pelaksanaannya dilakukan dengan eksplosif dalam waktu yang sesingkat mungkin. Dalam melakukan teknik *lay-up shoot* pemain melakukan perubahan pusat gaya berat dari berlari ke melompat sehingga diperlukan power otot tungkai yang baik.

## **Pembahasan**

Permainan Bola Basket merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim dengan 5 pemain per tim. Tujuannya adalah mendapatkan 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 men-*dribble*-nya (*batting, pushing* atau *tapping*) beberapa kali pada lantai tanpa menyentuhnya dengan dua tangan secara bersamaan.

## **Teknik Dasar Permainan Bola Basket**

Teknik dasar permainan bola basket merupakan komponen-komponen yang fundamental dan harus dikuasai oleh setiap pemain. Menurut Soebagio Hartoko (1993: 22-25) teknik dasar permainan bola basket terdiri dari: "(1) Operan, (2) Menangkap, (3) Menembak, (4) Menggiring, (5) Olah kaki, (6) Gerakan berporos, (7) Melompat/meloncat, (8) Gerak tipu". Teknik dasar permainan bola basket terdiri dua macam yaitu teknik dasar tanpa bola dan teknik dasar dengan bola. Kedua teknik dasar tersebut merupakan komponen-

## **Hubungan Antara Tinggi Badan , Keseimbangan Dinamis dan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan *Lay Up Shoot* Bola Basket Putri Umur 12-14 Tahun SMP Negeri 2 Kebakkramat Tahun 2019**

**Rendra Agung Prabowo, Slamet Sudarsono, Ridwan Yulianto**

komponen dalam permainan bola basket yang saling mendukung terhadap keterampilan bermain bola basket.

### **Hakikat Tembakan *Lay Up***

Menembak atau *shooting* merupakan teknik dasar bola basket yang sangat penting. Nilai atau angka tercipta dalam permainan bola basket melalui tembakan-tembakan yang tepat dan akurat ke dalam ring lawan. Dalam melakukan tembakan permainan bola basket dapat dilakukan dengan beberapa macam, di antaranya tembakan *lay up*. *Lay up shoot* merupakan salah satu jenis tembakan bola basket yang memiliki unsur gerakan cukup kompleks. *Lay up shoot* adalah jenis tembakan yang dilakukan sedekat mungkin dengan ring basket. *Lay up shoot* biasanya diawali dari menggiring bola atau menangkap bola yang selanjutnya melakukan langkah, lompat dan memasukkan bola ke dalam ring basket. Dibandingkan dengan jenis tembakan lainnya, tembakan *lay up* memiliki prosentase yang lebih besar dapat masuk ke dalam ring lawan.

### **Teknik Tembakan *Lay Up***

Peningkatan prestasi dalam olahraga menuntut adanya perbaikan dan pengembangan unsur teknik untuk mencapai tujuannya. Teknik dikatakan baik apabila ditinjau dari segi anatomis, fisiologis, mekanika, biomeknika dan mental terpenuhi persyaratannya secara baik, dapat diterapkan dalam praktek dan memberikan sumbangan terhadap pencapaian prestasi maksimal.

*Lay up shoot* dapat dilakukan dengan baik, jika seorang pemain bola basket menguasai teknik *lay up shoot* dengan baik dan benar. Imam Sadikun (1992: 104) menyatakan, “Teknik tembakan *lay up* ada dua cara, yaitu (1) melalui operan dan (2) menggiring bola”. Hal senada dikemukakan Agus Mukholid (2004: 44) bahwa, “Gerakan melangkah pada *lay up shoot* dapat dilakukan dari menerima bola atau gerakan menggiring bola”.

Prinsip teknik tembakan *lay up* ada dua cara yaitu, melalui operan dan diawali dengan menggiring bola. Tembakan *lay up* melalui operan yaitu, operan dilakukan oleh teman seregunya secara tepat (bola setinggi dada), pemain berusaha menjemput bola sambil

# **Hubungan Antara Tinggi Badan , Keseimbangan Dinamis dan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan Lay Up Shoot Bola Basket Putri Umur 12-14 Tahun SMP Negeri 2 Kebakkramat Tahun 2019**

**Rendra Agung Prabowo, Slamet Sudarsono, Ridwan Yulianto**

melompat dan pada saat melayang inilah bola ditangkap. Setelah itu menumpu dengan kaki yang lain lagi untuk melompat sambil membawa bola untuk ditembakkan.

## **Tinggi Badan**

Tinggi badan merupakan salah satu bidang kajian anthropologi ragawi. Peranan anthropologi ragawi atau anthropobiologis dalam olahraga bukanlah hal yang baru. Menurut T. Jacob (1991 : 1) sejak Olimpiade 1928, dan pada hampir setiap Olimpiade sesudahnya selalu dilakukan penelitian anthropobiologis pada atlet-atlet dari berbagai cabang olahraga. Pada *lay up shoot* dalam permainan basket dimana gerakan merupakan rangkaian gerakan lari awalan, langkah, melompat, dan melakukan *shoot*. Ukuran tinggi badan, serta tipe perawakan menjadi sangat penting dan dapat memberikan kontribusi terhadap prestasi. Atlet-atlet basket umumnya memiliki perawakan yang tinggi dan rampinganjang. Ukuran tinggi badan yang tinggi akan menghasilkan gerakan yang lebih efisien. Dengan ukuran tinggi badan dan ditunjang kondisi fisik yang baik maka akan diperoleh gerakan *lay up shoot* dalam permainan basket yang baik.

## **Peranan Tinggi Badan Dengan Kemampuan Lay-up Shoot Dalam Permainan Bola Basket**

Kontribusi pertama ditentukan oleh posisi tubuh atlet saat melakukan gerakan *lay-up shoot*. Seberapa besar atlet basket meluruskan tungkai penumpu sebelum kakinya meninggalkan tanah, dan besarnya sudut tungkai dengan bidang horizontal dan posisi tubuh yang tegak pada posisi ini, merupakan hal penting yang berkaitan dengan posisi tubuhnya. Sudut yang dibuat tungkai dengan bidang horizontal pada saat kaki lepas kontak dengan tanah dan posisi badan tegak dan lengan di angkat keatas merupakan persoalan gerakan *lay – up shoot* yang amat penting.

## **Keseimbangan Dinamis**

Keseimbangan tubuh merupakan faktor penting untuk mencapai kemampuan gerak yang baik. Kemampuan gerak yang baik akan mendasari pada keterampilan gerak. M. Sajoto (1995 : 9) mengemukakan pendapat bahwa, " Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot, guna memperoleh atau mempertahankan

## **Hubungan Antara Tinggi Badan , Keseimbangan Dinamis dan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan Lay Up Shoot Bola Basket Putri Umur 12-14 Tahun SMP Negeri 2 Kebakkramat Tahun 2019**

**Rendra Agung Prabowo, Slamet Sudarsono, Ridwan Yulianto**

keseimbangan dinamis." Sedangkan menurut Harsono (1988 : 223) bahwa, "Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* kita dalam kondisi statis atau mengontrol *neuromuscular* dalam suatu posisi atau sikap yang efisien pada saat kita bergerak." Berdasarkan pendapat di atas keseimbangan dapat diartikan kemampuan tubuh untuk mempertahankan sikap tubuh dalam berbagai gerakan atau aktifitas.

Keseimbangan dinamis merupakan hal yang penting dalam kegiatan olahraga. Apabila seseorang tidak mempunyai keseimbangan dinamis yang baik akan sangat sulit untuk melakukan aktifitas-aktifitas olahraga terutama yang menggunakan keseimbangan seperti senam, loncat indah ataupun pada olahraga permainan seperti bola basket dan sebagainya. Menurut Harsono (1988 : 223) yang dikutip dari pendapat Oxendine *balance* adalah : "*Case in maintaining and cotrolling body position* atau mudahnya orang untuk mengontrol dan mempertahankan posisi tubuh."

Namun demikian setiap cabang olahraga memerlukan tuntutan keseimbangan dinamis yang berbeda-beda. Keseimbangan dinamis dapat dikategorikan menjadi 2, yaitu keseimbangan statik dan keseimbangan dinamis. Sugiyanto (1998:38) berpendapat bahwa, "Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh tertentu tanpa atau sekecil mungkin terjadi gerakan bergoyang. Keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan postur agar tidak terjatuh selama melakukan gerakan keterampilan." Sedangkan Harsono (1988:223) mengemukakan pendapat tentang keseimbangan sebagai berikut : a) Keseimbangan statis (*static balance*). Dalam *static balance* ruang geraknya biasanya sangat kecil, misalnya berdiri di atas dasar yang sempit (balok keseimbangan, rel kereta api), melakukan hand stand, mempertahankan keseimbangan setelah berputar-putar. b) Keseimbangan dinamis (*dynamic balance*), yaitu kemampuan orang untuk bergerak dari satu titik atau ruang (*space*) ke lain titik atau ruang dengan mempertahankan keseimbangan (*egrillibrium*) misalnya : menari, sepatu roda dan sebagainya.

Keseimbangan penting sekali dalam semua cabang olahraga yang banyak menuntut gerak sendi seperti, senam, loncat indah, beberapa cabang olahraga atletik, permainan dan sebagainya. Untuk memperoleh keseimbangan yang baik diperlukan faktor pendukung, Suharno HP. (1985:36) berpendapat bahwa faktor penentu keseimbangan yang baik meliputi :

# **Hubungan Antara Tinggi Badan , Keseimbangan Dinamis dan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan *Lay Up Shoot* Bola Basket Putri Umur 12-14 Tahun SMP Negeri 2 Kebakkramat Tahun 2019**

**Rendra Agung Prabowo, Slamet Sudarsono, Ridwan Yulianto**

"Tingginya letak titik berat badan, sempitnya bidang tumpuan, berat badan, koordinasi, labil tidaknya bidang tumpu, memejamkan mata atau tidak dan tingginya bidang tumpu."

Dengan memperhatikan unsur-unsur penentu keseimbangan di atas diharapkan setiap pemain atau atlet akan memiliki keseimbangan yang baik guna mendukung setiap keterampilan gerak sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni termasuk bola basket. Disamping itu kegunaan keseimbangan tubuh menurut Harsono (1988:36) adalah, "Untuk mencegah terjadinya cedera, mempermudah melatih teknik, kesadaran gerak, meningkatkan ketangkasan gerak dan efisiensi gerak dalam meningkatkan prestasi, senam, loncat indah, sepak bola, bola basket dan lain-lain."

## **Power Otot Tungkai**

### **Power**

Berkaitan dengan power, Harsono (1988: 200) menyatakan bahwa "Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat". Menurut Suharno HP. (1993: 59), yang menyatakan bahwa "Power adalah kemampuan otot atlet untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam satu gerak yang utuh".

Berdasarkan batasan-batasan power di atas dapat disimpulkan bahwa power adalah kemampuan untuk mengerahkan kekuatan dan kecepatan otot dalam waktu yang relatif singkat. Power merupakan perpaduan dua unsur komponen kondisi fisik yaitu kekuatan dan kecepatan dalam hal ini kekuatan dan kecepatan otot. Kualitas power akan tercermin dari unsur kekuatan dan kecepatan otot yang dalam pelaksanaannya dilakukan dengan eksplosif dalam waktu yang sesingkat mungkin.

Menurut Bumpa (1999: 385), power dibedakan dalam dua bentuk yaitu: power asiklik dan siklik. Perbedaan jenis power ini dilihat dari segi kesesuaian jenis latihan atau keterampilan gerak yang dilakukan. Dalam kegiatan olahraga power asiklik dan siklik dapat dikenali dari perannya pada suatu cabang olahraga. Cabang-cabang olahraga yang memerlukan power asiklik secara dominan adalah melempar, menolak, dan melompat pada atletik dan unsur-unsur gerakan pada senam, bela diri, anggar, loncat indah dan olahraga

# **Hubungan Antara Tinggi Badan , Keseimbangan Dinamis dan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan *Lay Up Shoot* Bola Basket Putri Umur 12-14 Tahun SMP Negeri 2 Kebakkramat Tahun 2019**

**Rendra Agung Prabowo, Slamet Sudarsono, Ridwan Yulianto**

permainan seperti bolavoli. Sedangkan cabang-cabang olahraga yang menggunakan power siklik adalah: lari, dayung, renang, bersepeda dan jenis olahraga yang memerlukan kecepatan dalam pelaksanaannya.

## **Otot Tungkai**

Tungkai terdiri dari tungkai atas dan tungkai bawah. Tungkai atas terbagi menjadi: pangkal paha sampai lutut, sedangkan tungkai bawah terbagi atas lutut sampai dengan kaki (Soedarminto, 1991: 60–61). Tulang tungkai atau tulang anggota gerak bawah terdiri dari: (1) Tulang pangkal paha, (2) Tulang paha, (3) Tulang kering, (4) Tulang betis, (5) Tulang tempurung lutut, (6) Tulang pangkal kaki, (7) Tulang telapak kaki, dan (8) Tulang ruas jari kaki (Aip Syarifuddin, 1997: 31).

## **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Power Otot Tungkai**

Power otot tungkai adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot-otot tungkai untuk menghasilkan kerja fisik secara eksplosif. Penentu power otot tungkai adalah intensitas kontraksi otot-otot tungkai, intensitas kontraksi yang tinggi merupakan kecepatan pengerutan otot-otot tungkai setelah mendapat rangsangan dari syaraf, intensitas kontraksi tergantung pada rekrutmen sebanyak mungkin jumlah otot-otot tungkai yang bekerja. Kecuali itu produksi kerja otot-otot secara eksplosif menambah suatu unsur baru yakni terciptanya hubungan antara otot dan sistem syaraf. Bertolak dari pengertian power otot tungkai di atas menunjukkan bahwa unsur utama terbentuknya power otot tungkai adalah kekuatan dan kecepatan dari otot-otot tungkai.

Unsur–unsur penentu power otot tungkai adalah kekuatan otot tungkai dan kecepatan kontraksi otot-otot tungkai yang dimiliki seseorang, kecepatan rangsang syaraf, produksi energi secara biokimia dan pertimbangan gerak mekanik. Pada dasarnya penentu baik dan tidaknya power otot tungkai yang dimiliki seseorang bergantung pada intensitas kontraksi dan kemampuan otot-otot tungkainya untuk berkontraksi secara maksimal dalam waktu yang singkat setelah menerima rangsangan serta produksi energi biokimia dalam otot-otot tungkainya yang sangat menentukan power otot tungkai yang dihasilkan. Jika unsur–unsur seperti di atas dimiliki seseorang, maka ia akan memiliki power otot tungkai yang baik,



## **Hubungan Antara Tinggi Badan , Keseimbangan Dinamis dan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan *Lay Up Shoot* Bola Basket Putri Umur 12-14 Tahun SMP Negeri 2 Kebakkramat Tahun 2019**

**Rendra Agung Prabowo, Slamet Sudarsono, Ridwan Yulianto**

namun sebaliknya jika unsur–unsur tersebut kurang baik maka power otot tungkai yang dihasilkan pun juga tidak baik.

### **Peranan Power Otot Tungkai dengan kemampuan *lay-up shoot***

Power otot tungkai memiliki peranan yang sangat penting hampir pada semua cabang olahraga, baik olahraga individu maupun beregu power otot tungkai mempunyai kontribusi yang sangat besar terhadap tercapainya sebuah prestasi. Power otot tungkai merupakan dasar untuk mencapai keterampilan yang tinggi dalam melakukan kemampuan *lay-up shoot* bola basket. kemampuan *lay-up shoot* bola basket terdapat gabungan beberapa gerakan yang harus dilakukan secara terpadu dan selaras. Untuk melakukan kemampuan *lay-up shoot* bola basket secara sempurna diperlukan kemampuan power otot tungkai yang baik. Power otot tungkai adalah salah satu unsur yang penting untuk keterampilan gerak motorik. Melompat dengan power otot tungkai yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dapat melakukan keterampilan yang masih baru baginya. Disamping itu juga dapat mengubah secara cepat dari pola gerak yang satu ke pola gerak yang lain, sehingga gerakannya menjadi efektif dan efisien.

Besarnya power otot tungkai yang diperlukan pada masing-masing cabang tentunya berbeda-beda, tergantung seberapa besar keterlibatan power otot tungkai dalam cabang olahraga tersebut. Power otot tungkai yang diperlukan untuk cabang olahraga atletik, tentunya berbeda dengan yang diperlukan untuk cabang olahraga sepakbola dan akan berbeda pula dengan cabang olahraga bolavoli dan sebagainya.

Kemampuan *lay-up shoot* bola basket adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola basket yang salah satu komponen dasarnya adalah power otot tungkai. Meningkatnya power otot tungkai akan menyebabkan koordinasi kerja *neuromuskuler* menjadi lebih baik. Pada kemampuan *lay-up shoot* bola basket keadaan power otot tungkai dalam hal ini sangat tergantung pada kemampuan seorang pelompat untuk memperhitungkan dan membina kondisi fisiknya dengan cara yang kuat dan cepat melalui gerakan *lay-up shoot* bola basket.

# **Hubungan Antara Tinggi Badan , Keseimbangan Dinamis dan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan *Lay Up Shoot* Bola Basket Putri Umur 12-14 Tahun SMP Negeri 2 Kebakkramat Tahun 2019**

**Rendra Agung Prabowo, Slamet Sudarsono, Ridwan Yulianto**

## **Metode penelitian**

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan studi korelasional, yaitu mencari gambaran hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Adapun yang menjadi variabel bebas adalah tinggi badan, keseimbangan dinamis dan power otot tungkai. Variabel terikatnya adalah kemampuan *lay-up shoot* dalam permainan bola basket.

## **Pembahasan**

Merujuk pada hasil perhitungan dan analisis data penelitian, terlihat ada hubungan yang berarti antara Tinggi Badan, Keseimbangan Dinamis, Power otot tungkai dengan kemampuan *Lay Up Shoot* pada team ekstrakurikuler bola basket putri umur 12-14 Tahun SMP Negeri 2 Kebakkramat Tahun 2014. Berkaitan dengan hal tersebut, selanjutnya akan dibahas hal-hal sebagai berikut :

### **1. Hubungan Antara Tinggi Badan dengan *Lay Up Shoot***

Dari hasil analisis korelasi pada data Tinggi Badan dengan *Lay Up Shoot*, diperoleh nilai  $r$  sebesar 0,530, dimana nilai tersebut lebih besar dari nilai  $r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,361. Karena nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , maka nilai korelasi signifikan. Hal ini berarti bahwa perubahan variansi *Lay Up Shoot* dipengaruhi oleh komponen variansi Tinggi Badan.

### **2. Hubungan Antara Keseimbangan Dinamis dengan *Lay Up Shoot***

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan terhadap data Keseimbangan Dinamis terhadap *Lay Up Shoot*, diperoleh nilai  $r$  sebesar 0,532, dimana nilai tersebut lebih besar dari nilai  $r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,361. Karena nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , maka nilai korelasi signifikan. Hal ini berarti bahwa variansi unsur Keseimbangan Dinamis berpengaruh terhadap peningkatan variansi *Lay Up Shoot*.

### **3. Hubungan Antara Power otot tungkaidengan *Lay Up Shoot***

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan terhadap data Power otot tungkai terhadap *Lay Up Shoot*, diperoleh nilai  $r$  sebesar 0,475, dimana nilai tersebut lebih

# **Hubungan Antara Tinggi Badan , Keseimbangan Dinamis dan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan Lay Up Shoot Bola Basket Putri Umur 12-14 Tahun SMP Negeri 2 Kebakkramat Tahun 2019**

**Rendra Agung Prabowo, Slamet Sudarsono, Ridwan Yulianto**

besar dari nilai  $r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,361. Karena nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , maka nilai korelasi signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Power otot tungkaimemiliki hubungan yang signifikan terhadap *Lay Up Shoot*.

## **4. Hubungan Tinggi Badan, Keseimbangan Dinamis dan Power otot tungkai dengan Lay Up Shoot**

Untuk menguji hubungan antara Tinggi Badan, Keseimbangan Dinamis dan Power otot tungkai dengan Lay Up Shoot, di ketahui  $R^2_{y(123)} = 0,471$  sedangkan  $r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 0,05 dan  $n = 30$  di dapat  $r_{tabel} = 0,361$ , dengan hasil tersebut  $r_{hitung} > r_{tabel5\%}$  dan  $f_{hitung} = 2,48$ , sedangkan  $f_{tabel5\%}$  dengan db  $3:26 = 2,89$ , ini berarti  $F_0 > F_{tabel5\%}$  Maka hipotesis di terima.

## **Simpulan**

Berdasar pada hasil pengolahan data penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa Ada hubungan yang signifikan antara Tinggi Badan, Keseimbangan Dinamis, dan Power Otot Tungkai dengan kemampuan *Lay up shoot Shoot* pada team ekstrakurikuler bola basket putri umur 12-14 Tahun SMP Negeri 2 Kebakkramat Tahun 2014.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- A. Sarumpaet, dan Kawan-kawan. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Tenaga Kependidikan.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek - Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : Dikti P2LPTK.
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Basket*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Tenaga Kependidikan.
- Johnson, Barry., L., dan Nelson, J.K. 1986. *Practical Measurements For Evaluation In Physical Education*. New York : Macmillan Publishing Company.
- M. Sajoto. 1995. *Pembinaan dan Peningkatan Kondisi Fisik*. Semarang : Dahara Prize.
- Sudjana. 1996. *Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito.

**Hubungan Antara Tinggi Badan , Keseimbangan Dinamis dan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan Lay Up Shoot Bola Basket Putri Umur 12-14 Tahun SMP Negeri 2 Kebakkramat Tahun 2019**

**Rendra Agung Prabowo, Slamet Sudarsono, Ridwan Yulianto**

Sudjarwo. 1991. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Surakarta : Depdikbud RI Universitas Sebelas Maret.

Suharno HP. 1993. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta : Yayasan STO.

Suharsimi Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta : Rineka Cipta