

KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN LAY UP BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 1 KELUMPANG

Sitti Maifa

Program Studi Penjasokesrek, STKIP Paris Barantai

sittimaifa1@gmail.com

Abstract

This research is a type of descriptive research. This study aims to determine: (1) To find out whether there is a contribution of leg muscle explosive power to the ability of basketball lay up results in male students of SMP Negeri 1 Kelumpang Hilir. (2) To find out whether there is a contribution of wrist flexibility to the basketball lay-up ability of male students of SMP Negeri 1 Kelumpang Hilir. (3) To find out whether there is a contribution to the power of the wrist flexing muscle to the basketball lay up ability of male students of SMP Negeri 1 Kelumpang Hilir. The population is male students of class VII and VIII of SMP Negeri 1 Kelumpang Hilir, totaling 179 people. The sample used was 40 male students of SMP Negeri 1 Kelumpang Hilir. The technique of determining the sample is by random selection by lottery (Simple Random Sampling). The data analysis technique used is descriptive analysis and inference analysis through the SPSS 24 program at a significance level of α 0.05. The results of the study indicate that; (1) there was a contribution of leg muscle explosive power to the ability of basketball lay up results in male students of SMP Negeri 1 Kelumpang Hilir, by 18.0%, (2) there was a contribution of wrist flexion to the ability to lay up basketball in male students of SMP Negeri 1 Kelumpang Hilir, by 18.1%, (3) there was a contribution of the explosive power of the muscles of the wrist to the basketball lay-up ability of male students of SMP Negeri 1 Kelumpang Hilir., By 19.6%.

Keywords: Leg muscle explosive power, Wrist Flexibility, Lay Up

PENDAHULUAN

Patut diketahui, untuk dapat menjadi seorang pemain bola basket yang handal, harus ditunjang oleh peningkatan kualitas hasil latihan, khususnya kondisi fisik yang baik, meliputi peningkatan kekuatan otot tubuh, kecepatan, gerak reaktif, daya tahan tubuh, keseimbangan, koordinasi gerak, dan yang tak kalah penting adalah unsur daya ledak otot dan kelentukkan pada persendian pergelangan tangan. Karenanya dengan pembinaan latihan yang tepat, akan melahirkan pemain bola basket yang mampu mempertunjukkan keterampilan bermain bola basket yang multilateral. Pemain bola basket yang handal, juga harus sudah didukung oleh penguasaan teknik dasar bermain bola basket yang meliputi gerakan melempar dan menangkap bola, mengoper, menggiring, memantulkan bola, *lay up*, dan menembakkan bola untuk mendapatkan poin atau angka dalam permainan.

Olahraga bola basket sendiri sangat berkembang di Kalimantan selatan hampir setiap Kabupaten memiliki pemain bola basket khususnya kabupaten Kotabaru tepatnya di daerah Serongga. Bola basket sendiri sudah masuk sebagai ekstrakurikuler favorit di setiap- setiap sekolah yang ada disana. Berdasarkan hasil observasi di lapangan tepatnya di daerah Serongga Kabupaten Kotabaru ada beberapa sekolah yg memiliki ekstrakurikuler bola basket dan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada sekolah SMP Negeri 1 Kelumpang Hilir sebelum penelitian, siswa ekstrakurikuler bola basket di Sekolah ini pernah mengikuti beberapa pertandingan tetapi selalu saja mengalami kekalahan, setelah dianalisis salah satu faktor yang menyebabkan kekalahan adalah lemahnya atau kurang maksimalnya siswa saat melakukan *lay up*.

Sebagian siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Kelumpang Hilir kurang memaksimalkan lompatan serta tidak memperhatikan langkah saat akan mengambil awalan atau step saat melakukan *lay up* artinya saat melakukan lompatan terakhir untuk memasukan bola kekeranjang siswa tidak melompat tinggi dan kurangnya menggunakan pergelangan tangan dengan maksima sehingga bola terkadang hanya mengenai bibir ring saja tetapi tidak masuk, bahkan ada yang tidak mengenai ring. Hal ini terjadi karena siswa tidak memaksimalkan lompatan terakhir serta memanfaatkan kelentukan pergelangan tangan saat akan melaksanakan *lay up*.

Menurut Imam Sodikun (1992 :64) "Tembakan *Lay up* adalah tembakan yang dimulai dari menangkap bola sambil melayang menumpu satu kaki, melangkah kaki yang lain kedepan menumpu satu kaki melompat setinggi – tingginya atau sedekat – dekatnya dengan basket. Biasanya tembakan ini dilakukan disamping kiri atau kanan basket dan bola dipantulkan dahulu ke papan". *Lay up*, dipahami sebagai gerakan memasukkan bola ke dalam ring dengan meluruskan tangan ke atas, dalam posisi bola siap dimasukan atau dipantulkan ke papan pantul sehingga bola dapat memantul, dan kemudian masuk ke dalam ring. Gerakan ini sesungguhnya sangat dipengaruhi oleh tinggi rendahnya seorang pemain saat menjangkau ring, lecutan tangan dalam menggerakkan bola pada posisi memasukkan atau memantulkan. Oleh sebab itu, maka dapat dipahami bahwa *lay up* hanya akan berhasil apabila didukung oleh daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan. Gerakan *lay up* yang baik dan tembakan yang efektif secara umum, juga dapat menentukan hasil akhir pertandingan, sehingga perlu sekali seorang pemain melatihnya dengan seksama, dan secara berkelanjutan.

Sebagian siswa lainnya banyak ketika melepaskan bola saat *lay up* bola melenceng atau jauh dari ring serta ada juga siswa yang saat akan meletakkan bola tidak memaksimalkan lengan tangan dan tidak melemaskan jari-jari tangan sehingga bola di lepaskan secara kasar sehingga hanya mengenai papan pantul tetapi tidak masuk kedalam ring. Dari hasil observasi tersebut maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian tentang "Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan Hasil *Lay Up* Dalam Permainan Bola Basket Siswa Putra SMP Negeri1 Kelumpang Hilir

Rumusan Masalah1.Apakah ada kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan hasil *lay up* bola basket pada siswa putra SMP Negeri 1 Kelumpang Hilir?2.Apakah ada kontribusi kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *lay up* bola basket basket pada siswa putra SMP Negeri 1 Kelumpang Hilir?3.Apakah ada kontribusi daya ledak otot tungkai kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan hasil *lay up* bola basket pada siswa putra SMP Negeri 1 Kelumpang Hilir?

Tujuan Penelitian1. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *lay up* bola basket pada siswa putra SMP Negeri 1 Kelumpang Hilir. 2.Untuk mengetahui apakah ada kontribusi kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *lay up* bola basket pada siswa putra SMP Negeri 1 Kelumpang Hilir. 3.Untuk mengetahui apakah ada kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *lay up* bola basket pada siswa putra SMP Negeri 1 Kelumpang Hilir

Manfaat Penelitian 1. Memberikan informasi dan kepustakaan sebagai pertimbangan dan bahan bacaan dalam upaya peningkatkan kualitas olahraga bola basket khususnya pada saat melakukan tembakan bebas, dapat dijadikan peluang untuk meningkatkan mutu pendidikan berwawasan keilmiahan dalam bidang olahraga khususnya olahraga bola basket dan untuk perkembangan prestasi dimasa yang akan datang. 2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan atau petunjuk pelaksanaan dalam melatih agar kemampuan pemain bola basket putera di SMP Negeri 1 Kelumpang Hilir dalam melakukan tembakan bebas lebih baik, serta dapat dijadikan sebagai salah satu bahan pertimbangan untuk memilih dan menyusun program ekstrakurikuler untuk siswa sehingga diharapkan dapat berprestasi. 3. Hasil penelitian ini agar dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan bentuk latihan khususnya melatih

tembakan bebas dalam permainan bola basket, serta dijadikan bahan pertimbangan untuk memilih dan menyusun program latihan yang lebih baik lagi, sehingga mendapatkan pemain-pemain bola basket yang berprestasi. 4. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan terutama dibidang prestasi olahraga khususnya dalam cabang olahraga bola basket serta diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pembandingan dalam melakukan penelitian dengan topik yang sama dalam lingkup yang lebih luas lagi. 5. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pertimbangan untuk memilih dan menyusun program latihan untuk meningkatkan prestasi atlet.

KAJIAN PUSTAKA

Kontribusi menurut Dendy Sugono (2008:806), dijelaskan sebagai : "n uang iuran ;sumbangan". Kontribusi yang dimaksud dalam penelitian ini, mengacu pada pengertian andil, masukan, ataupun pemberian, maka dapat diketahui maksudnya bahwa seberapa besar andil, masukan, ataupun pemberian sumbangan variabel tinggi badan, kelentukan, dan kekuatan otot lengan terhadap variabel terikat yaitu kemampuan *lay up* pemain bola basket. Badan atau tubuh manusia tersusun dari berbagai macam bagian, seperti daging, otot, tulang, jaringan, saraf dan lain sebagainya yang satu dengan lainnya saling berkaitan.

Daya ledak otot tungkai juga dikenal dengan istilah tenaga eksplosif, yang sangat diperlukan dalam berbagai cabang olahraga. Hakekatnya bahwa daya ledak otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik, di mana kekuatan dan kecepatan otot dikombinasikan dalam satu pola gerak. Daya ledak atau *explosive power* adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya atau sesingkat-singkatnya. Daya ledak merupakan suatu unsur diantara unsur-unsur komponen kondisi fisik yaitu kemampuan biomotorik manusia, yang dapat ditingkatkan sampai batas-batas tertentu dengan melakukan latihan-latihan tertentu yang sesuai.

Daya ledak adalah suatu kemampuan seorang atlet untuk mengatasi suatu hambatan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Lebih lanjut dikatakan bahwa daya ledak adalah kemampuan olahragawan untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi tinggi. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa daya ledak adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan yang maksimal dalam waktu yang cepat. Pada cabang olahraga permainan seperti bola basket khususnya pada saat akan melakukan teknik-teknik dasarnya, yakni pada waktu melakukan *lay up*, kekuatan (*strength*) berkaitan dengan kontraksi otot-otot tungkai secara cepat.

Kelentukan merupakan unsur fisik yang sangat penting dan diperlukan dalam semua cabang olahraga. Karena kelentukan menunjukkan kualitas yang memungkinkan suatu segmen persendian bergerak semaksimal mungkin menurut kemungkinan gerak (luasnya persendian) sehingga memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk berkontraksi dalam posisi memendek dan memanjang secara maksimal. Kelentukan merupakan unsur dasar yang harus ditingkatkan, kelentukan berkaitan erat dengan fleksibilitas antara tulang dan persendian, sedangkan kelenturan berkaitan dengan keadaan fleksibilitas antara tingkat elastisitas otot, tendon, dan ligament. Kegunaan kelentukan dalam olahraga adalah : 1) mempermudah dalam penguasaan teknik-teknik tinggi, 2) mengurangi terjadinya cedera atlet, 3) seni gerakan tercermin dalam gerakan yang tinggi, 4) meningkatkan kelincahan dan kecepatan gerak. Di dalam permainan bola basket kelentukan juga mempunyai peranan penting. Pergelangan tangan adalah bagian tangan yang terdiri dari delapan tulang karpal. Tulang-tulang yang kecil dan pendek itu tersusun dalam dua baris empat-empat. Mereka berartikulasi sedemikian rupa sehingga memungkinkan untuk meluncur diatas satu sama lain.

Menurut Harsono (1988:163) kelentukan adalah : "kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi". Kelentukan pada pergelangan tangan berarti kemampuan

untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi pada pergelangan tangan. Menurut Wahjoedi (2000: 86) yang dimaksud dengan kelentukan adalah : Kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal. Kelentukan gerak tubuh pada persendian tersebut, sangat dipengaruhi oleh elastisitas otot, tendon dan ligament di sekitar sendi serta kualitas sendi itu sendiri. Selanjutnya menurut Wahjoedi (2000: 85) keperanan dari kelentukan bagi anggota gerak dijelaskan sebagai : “Kelentukan berperan nyata hampir pada seluruh gerak manusia sehingga pada aktivitas olahraga sangat penting untuk menopang kinerja dan keindahan gerak (*art of movement*)”. Pergelangan tangan adalah bagian persendian yang menyambungkan antara lengan dengan telapak tangan secara keseluruhan.

Kelentukan pergelangan tangan berperan dalam melakukan *lay up* permainan bola basket, karena dalam melakukan *lay up* tersebut tangan dan gerakan pergelangan tangan mengarahkan bola kedalam ring, sehingga diperlukan kelentukan pergelangan tangan. Kelentukan merupakan unsur fisik yang sangat penting dan diperlukan dalam semua cabang olahraga. Karena kelentukan menunjukkan kualitas yang memungkinkan suatu segmen persendian bergerak semaksimal mungkin menurut kemungkinan gerak (luasnya persendian) sehingga memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk berkontraksi dalam posisi memendek dan memanjang secara maksimal. Dalam anatomi pergelangan bersifat *fleksibel* dan sempit. Pergelangan tangan adalah sambungan anatara lengan bawah dan telapak tangan. Pergelangan tangan yang pada dasarnya adalah dua baris kecil pendek tulang, disebut *carpals* untuk membentuk sebuah rumah sekitar sendi *engsel*. Dalam menembak khususnya *lay up*, kelentukan pergelangan tangan membantu dalam gerakan lecutan pergelangan tangan dalam melakukan tembakan *lay up*.

Menurut Inop49 (2009:2), sebagai berikut : “*Lay-up* adalah usaha memasukkan bola ke ring atau keranjang basket dengan dua langkah dan melompat agar dapat meraih poin. *Lay-up* disebut juga dengan tembakan melayang”. *Lay up* adalah merupakan jenis tembakan yang diawali dari menangkap bola sambil menggiring bola kemudian menumpu satu kaki dan terus melangkahkan kaki yang lain kedepan kemudian menumpu satu kaki dilanjutkan dengan melompat setinggi-tingginya menuju ke keranjang (*baskets*) dengan memasukkan bola. Biasanya tembakan ini dilakukan dari samping (kiri atau kanan) basket dan bola di pantulkan terlebih dahulu ke papan ataupun langsung dimasukkan. Cara ini adalah yang paling mudah dilakukan hanya memperhitungkan sudut pantul bola dan kekuatan tangan melepas bola.

Lay up merupakan satu teknik memasukkan bola ke dalam ring atau jarring lawan teknik ini merupakan cara termudah untuk mendapatkan poin. Teknik ini dilatih dengan mendribble bola dari garis tembakan bebas kemudian melompat dengan satu kaki bergantian dan pada lompatan kedua dilakukan tembakan ke ring secara bersamaan. Saat melompat bola dibawa dua tangan setelah itu dilepaskan ke arah ring dengan satu tangan, sedangkan tangan lainnya membantu melindungi bola. *Lay up* dilakukan dengan memantulkan bola ke bagian atas papan ring terlebih dahulu ataupun langsung memasukkan bola ke jaring lawan atau ke ring lawan.

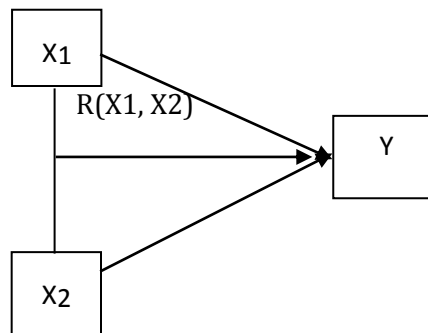
METODE PENELITIAN

Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivis, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. (Sugiyono, 2017:37)

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya keseluruhan individu atau kelompok yang dapat diamati dari beberapa anggota kelompok (Arikunto, 1996:115). Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan

siswa putra kelas VII dan VIII di SMP 1 Kelumpang Hilir adalah 179 siswa. Adapun pengertian sampel menurut pendapat Mia Kusumawati (2015:94) yaitu sampel merupakan “Sebagian dari populasi yang akan kita jadikan sebagai data untuk diteliti, artinya tidak ada sampel jika tidak ada populasi”. Jumlah sampel sebanyak 44 orang siswa putra SMP 1 Kelumpang Hilir

Penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan. Adapun variabel yang akan diteliti yaitu daya ledak otot tungkai, kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *lay up* siswa putra kelas VII dan VIII di SMP 1 Kelumpang Hilir. Adapun model desain penelitian yang digunakan secara sederhana dapat dilihat pada gambar di bawah berikut ini:



Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan:

X₁ = Daya Ledak Otot Tungkai

X₂ = Kelentukan Pergelangan Tangan

Y = Kemampuan Lay up

R = Gabungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan

Data yang akan di kumpulkan dalam penelitian ini sesuai dengan variable yang terlibat. Variabel penelitian ini ada dua variabel yang terlibat, yakni variabel terikat dan variabel bebas. Kedua variabel tersebut akan diidentifikasi ke dalam penelitian ini sebagai antara lain, sebagai berikut: a) Variabel bebas yaitu: 1). Daya ledak otot tungkai (X₁) 2). Kelentukan pergelangan tangan (X₂). b) Variabel terikat yaitu: Kemampuan lay up dalam permainan bola basket (Y). Setelah seluruh data penelitian terkumpul yakni data daya ledak otot tungkai, kelentukan pergelangan tangan dan data kemampuan lay up dalam permainan bola basket, maka untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka data tersebut disusun, diolah dan dianalisis statistik dengan bantuan komputer melalui program SPSS versi 22 pada taraf signifikansi $\alpha=0,05$ (95%).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian hasil analisis data meliputi deskriptif data, uji normalitas data, dan pengujian hipotesis. Data deskriptif meliputi perhitungan tentang rata-rata, standard deviasi, varians, data maksimum dan data minimum. Untuk memperjelas gambaran umum data akan disajikan dalam bentuk tabel. Selanjutnya untuk mengetahui apakah data hasil penelitian ini menyebar normal, maka dilakukan uji normalitas data dengan teknik Shapiro-Wilk, sedangkan untuk pengujian hipotesis yang dimaksudkan untuk mengetahui adanya hubungan yang signifikan.

Hasil analisis deskriptif data kontribusi daya ledak otot tungkai, kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *lay up* bola basket pada siswa putra SMP Negeri 1 Kelumpang Hilir dapat menjadi informasi yang sangat berharga dan sangat penting karena mampu memberikan

suatu masukan - masukan yang bernilai positif dan membangun sehingga ketika seseorang ingin melakukan permainan basket maka akan mudah dan memberikan hasil yang maksimal ketika mengetahui bahwa daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan sangat berperan penting dalam melakukan gerakan *lay up* bola basket dan terkhususnya bagi penulis untuk melakukan pembahasan hasil penelitian dan untuk keperluan penarikan kesimpulan. Adapun hasil rangkuman hasil analisis deskriptif pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.1

Tabel 1. Deskriptif daya ledak otot tungkai, kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *lay up* bola basket pada siswa putra SMP Negeri 1 Kelumpang Hilir

	Daya ledak otot tungkai	Kelentukan pergelangan tangan	Kemampuan <i>lay up</i>
Jumlah sampel	40	40	40
Maximum	2	96	7
Minimum	1	71	1
Rata-rata	1,77	85,60	4,03
Simpangan Baku	0,202	6,849	1,702

Berdasarkan Tabel 1. dapat dikemukakan bahwa data deskriptif, sebagai berikut: a). Data daya ledak otot tungkai mempunyai rata-rata 1,77 dan standart deviasi adalah 0,202 Dilihat dari sebaran datanya, data minimum 1 sedangkan data maksimum 2. b). Data kelentukan pergelangan tangan mempunyai rata-rata 85,60 dan standart deviasi adalah 6,849 Dilihat dari sebaran datanya, data minimum 71 sedangkan data maksimum 96. c). Data kemampuan *lay up* pada permainan bola basket mempunyai rata-rata 4,03 dan standart deviasi adalah 1,702 Dilihat dari sebaran datanya, data minimum 1 sedangkan data maksimum 7.

Suatu data penelitian yang akan dianalisis secara statistik harus memenuhi syarat-syarat analisis. Untuk itu setelah data daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *lay up*. Dalam penelitian ini terkumpul, maka sebelum dilakukan analisis statistik untuk pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan yaitu normalitas terhadap uji *Kolmogorov-smirnov Test* pada taraf signifikan 5% atau $\alpha = 0,05$. Dari hasil uji *Kolmogorov-smirnov Test* yang dilakukan, diperoleh hasil sebagaimana yang terlampir. Untuk hasil perhitungan dapat dilihat pada tabel rangkuman berikut :

Tabel 2. Rangkuman hasil uji normalitas data daya ledak otot tungkai kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *lay up* bola basket pada siswa putra SMP Negeri 1 Kelumpang Hilir

No	Variabel	Statistik	Sig	Ket.
1	Daya ledak otot tungkai	0,134	0.069	Normal
2	Kelentukan Pergelangan tangan	0.115	0.200	Normal
3	Kemampuan <i>lay up</i>	0,127	0,103	Normal

Berdasarkan tabel tersebut yang merupakan rangkuman hasil pengujian normalitas data pada tiap-tiap variabel penelitian, dapat diuraikan sebagai berikut: a). Dalam pengujian normalitas data kekuatan otot lengan diperoleh nilai probabilitas = 0.069 lebih besar dari pada nilai $\alpha = 0,05$ atau pada taraf signifikan 5%. Terhadap demikian daya ledak otot tungkai yang diperoleh berdistribusi normal. b). Dalam pengujian normalitas data kelentukan pergelangan tangan diperoleh nilai probabilitas = 0.200 lebih besar dari pada nilai $\alpha = 0,05$ atau pada taraf signifikan 5%. Terhadap demikian data kelentukan pergelangan tangan yang diperoleh berdistribusi normal. c). Dalam pengujian normalitas data kemampuan *lay up* dalam permainan

bola basket diperoleh nilai probabilitas = 0.103 lebih besar dari pada nilai $\alpha = 0,05$ atau pada taraf signifikan 5%. Terhadap demikian data kemampuan *lay up* pada permainan bola basket yang diperoleh berdistribusi normal.

Korelasi menunjukan kontribusi, antara *variabel independen* (daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan) terhadap *variable dependen* (kemampuan *lay up*). Perhitungan korelasi Pearson untuk variable yang dianalisis harus dilakukan, karena pada dasarnya untuk analisis terhadap regresi harus di cek terlebih dahulu besar korelasinya. Berdasarkan hasil uji analisis regresi, diperoleh nilai Korelasi Pearson antar variabel. Adapun rangkuman hasil analisis korelasi data daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *lay up* bola basket pada siswa putra SMP Negeri 2 kelumpang Hilir

Tabel 3. Rangkuman hasil analisis korelasi data daya ledak otot tungkai kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *lay up*

No	Variabel	R	P	Keterangan
1	Daya ledak otot tungkai (X ₁) terhadap kemampuan <i>lay up</i> (Y)	0,420	0.006	Signifikan
2	Kelentukan pergelangan tangan(X ₂) terhadap kemampuan <i>lay up</i> (Y)	0,425	0.006	Signifikan

Bertolak dari rumusan masalah, hipotesis dan rancangan penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini, maka teknik analisa data yang dipergunakan untuk menguji kebenaran hipotesis secara statistic regresi dan korelasi. Hasil penelitian yang diperoleh setelah melalui pengujian hipotesis adalah sebagai berikut: a). Ada kontribusi daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *lay up*. $H_0 : r_{x_1y} = 0$, $H_1 : r_{x_1y} \neq 0$ Hasil pengujian: Hasil analisis data diperoleh nilai korelasi hitung (r) = 0,420 ($P < 0.05$), maka dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima dengan demikian dapat dijelaskan bahwa ada kontribusi yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *lay up* pada permainan bola basket. b). Ada kontribusi yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan secara bersama dengan kemampuan *lay up*. $H_0 : R_{x_{1,2}y} = 0$, $H_1 : R_{x_{1,2}y} \neq 0$. Hasil pengujian: Hasil analisis data diperoleh nilai korelasi hitung (R) = 0,443 ($P < 0.05$), maka dengan demikian H_0 di tolak dan H_1 diterima dengan demikian berarti ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan lengan kelentukan pergelangan tangan secara bersama dengan kemampuan *lay up* pada permainan bola basket.

Dari hasil analisis data korelasi ganda, diperoleh nilai R hitung (R) sebesar = 0,443, dengan F diperoleh sebesar = 8,522 ($P_{\text{value}} < \alpha 0,05$). Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, Hal ini berarti ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *lay up* pada permainan bola basket. Nilai koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh = 0,196 hal ini berarti bahwa 19,6% kemampuan *lay up* pada cabang olahraga bola basket dijelaskan oleh daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan, sedangkan 80,4% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diamati dalam penelitian ini. Hal ini mengandung makna bahwa, apabila siswa memiliki daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan yang baik, maka akan diikuti dengan kemampuan *lay up* yang baik pula.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa dari ke tiga hipotesis diterima. Hasil hipotesis-hipotesis tersebut adalah sebagai berikut: 1) ada kontribusi yang signifikan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *lay up*. 2) ada kontribusi yang signifikan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *lay up*. 3) ada kontribusi yang signifikan kekuatan lengan dan kelentukan pergelangan tangan secara bersama-sama terhadap

kemampuan *lay up* dan dapat diartikan bahwa kekuatan lengan dan kelentukan pergelangan tangan mempunyai kontribusi terhadap kemampuan *lay up*.

Hasil analisis data melalui statistik diperlukan pembahasan teoritis yang berstandar pada teori-teori dan kerangka berpikir yang mendasari penelitian ini. Hasil uji hipotesis pertama: Ada kontribusi yang signifikan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *lay up*. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *lay up*. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan terhadap teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Jika daya ledak otot tungkai dianalisis dari segi fisik yang terlibat didalamnya, maka unsur daya ledak otot tungkai mendukung kemampuan *lay up*. Seorang siswa yang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik akan terhadap sendirinya mampu melakukan akselerasi *lay up* dengan baik pula. Dalam hal ini, daya ledak otot tungkai akan memberikan sumbangan yang berarti dalam permainan bola basket. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa untuk menghasilkan kemampuan *lay up* pada permainan bola basket secara maksimal, maka daya ledak otot tungkai sangat memegang peranan penting.

Hasil uji hipotesis kedua: Ada kontribusi yang signifikan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *lay up*. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *lay up*. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan terhadap teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Jika kelentukan pergelangan tangan dianalisis dari segi fisik yang terlibat didalamnya, maka unsur kelentukan pergelangan tangan mendukung kemampuan *lay up*. Seorang siswa yang memiliki kelentukan pergelangan tangan yang baik akan sendirinya mampu *lay up* dengan baik dan maksimal sehingga dalam bermain bola basket dapat memberikan sumbangan yang positif terhadap tim.

Hasil uji hipotesis ke tiga: Ada kontribusi yang signifikan daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *lay up*. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *lay up*. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan terhadap teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Apabila siswa memiliki daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *lay up* pada permainan bola basket yang baik maka akan mampu melakukan *lay up* yang maksimal terhadap permainan bola basket. Oleh sebab itu pada dasarnya ketika seseorang ingin mendapatkan hasil yang maksimal dalam *lay up* dalam permainan bola basket maka aspek yang utama yang harus dimiliki yaitu daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan karena kedua komponen tersebut memberikan pengaruh yang besar sehingga mampu memberikan hasil yang maksimal ketika seseorang bermain bola basket.

SIMPULAN

Adapun kesimpulan di dalam penelitian ini secara sederhana dapat dirinci sebagai berikut: 1. Ada kontribusi yang signifikan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan hasil *lay up* bola basket pada siswa putra SMP Negeri 1 Kelumpang Hilir, sebesar 18,0%. 2. Ada kontribusi yang signifikan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *lay up* bola basket pada siswa putra SMP Negeri 1 Kelumpang Hilir, sebesar 18,1%. 3. Ada kontribusi yang signifikan daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *lay up* bola basket pada siswa putra SMP Negeri 1 Kelumpang Hilir, sebesar 18,1%.

DAFTAR PUSTAKA

- Akitom. (2008). *Kebaikkan Kecergasan*. <http://akitom.blogspot.com>. Tanggal Unduh : 09 Juli 2012, 08:42 PM.
- Annas, Basir. (2011). *Pengertian Otot*. <http://sibukforever.blogspot.com>. Tanggal Unduh : 09 Juli 2012, 08:38 PM.
- Arista & Aini. (2010). *Seri Olahraga Bola Basket*. Bogor : CV. Kaldera.
- Harsono. (1988). *Coaching Dan Aspek – Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta.
- Inop49.(2009). *Bola Basket*.<http://info49.mywapblog.com>. Tanggal Unduh : 09 Juli 2012, 08:18 PM.
- Koplong . (2009). *Definisi Kekuatan Otot*. <http://koplong.wordpress.com>. Tanggal Unduh : 09 Juli 2012, 08:34 PM.
- Mutalib, Peni. (1988). *MengukurKemampuan Fisik Pengolahruga Secara Sederhana*. Jakarta: Penerbit Arca.
- Permana, A. Y., & Asyaroh, H. I. (2010). *Bola Basket*. Surabaya : Wahana Ilmu.
- Rasyid, Khaidir. (2010). *Hubungan Tinggi Badan Dan Kekuatan Otot Lengan dengan Keterampilan Bermain Bola Basket*. Banjarbaru : (Skripsi) JPOK FKIP Unlam Banjarmasin.
- Sodikun, Imam. (1992). *Olahraga Pilihan Bola basket*. Jakarta: Depdikbud.
- Sudjana. (2005). *Metode Statistika Edisi Ke.6*.Bandung : Tarsito.
- Sugono,D., dkk. (2008). *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa.
- Sutrisno Hadi. (1983). *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikhologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.
- Wahjoedi. (2000). *Tes, Pengukuran, Evaluasi Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Makassar : Badan Kerjasama Perguruan Tinggi Negeri Indonesia Timur (BKS-PTN-INTIM).