

**KEMAMPUAN *LAY-UP* SHOOT**

**(SURVEI PENGARUH KELINCAHAN, DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI  
DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *LAY-UP* ATLET  
BOLABASKET SMA PEMBANGUNAN LABORATORIUM  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG)**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**YENNI RIZA ARIZONA  
1207078/2012**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2018**

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

**KEMAMPUAN *LAY UP SHOOT*  
(SURVEI PENGARUH KELINCAHAN, DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI  
DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *LAY-UP* ATLET  
BOLABASKET SMA PEMBANGUNAN LABORATORIUM  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG)**

Nama : Yenni Riza Arizona  
Nim/Bp : 1207078/2012  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

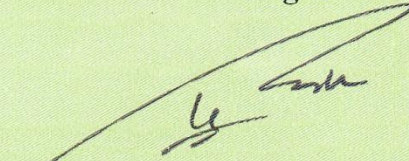
Disetujui oleh:

Pembimbing I



Hastria Effendi, M.Farm.Apt  
NIP. 19831021 201012 2 004

Pembimbing II



Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19890219 201504 1 002

Mengetahui  
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Wellis, SP. M. Kes  
NIP. 197005121999032001

## PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang




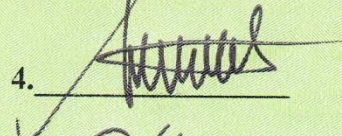
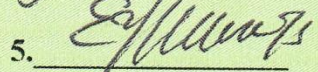
### KEMAMPUAN *LAY-UP* SHOOT

(SURVEI PENGARUH KELINCAHAN, DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI  
DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *LAY-UP* ATLET  
BOLABASKET SMA PEMBANGUNAN LABORATORIUM  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG)

Nama : Yenni Riza Arizona  
NIM/BP : 1207078/2012  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2018

#### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Hastria Effendi, M. Farm. Apt	1. 
2. Sekretaris	: Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Wilda Wellis, SP. M.Kes	3. 
4. Anggota	: Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Endang Sepdanius, S.Si, M.Or	5. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Kemampuan Lay-Up Shoot (Survei Pengaruh Kelincahan, Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Lay-Up Atlet Bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang)**”, adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan penguji;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada keperustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna karya tulis ini, serta sanksi lain nya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2018  
Yang membuat pernyataan



**Yenni Riza Arizona**  
**1207078/2012**

## ABSTRAK

**Yenni Riza Arizona (2018) : Kemampuan *Lay Up Shoot* (Survei Pengaruh Kelincahan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Lay-Up* Atlet Bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang)**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *Lay-Up* atlet Bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. Tujuan penelitian ini untuk mengungkapkan pengaruh Kelincahan, Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Kemampuan *Lay Up*.

Metode penelitian ini secara kuantitatif menggunakan pendekatan Analisis Jalur (*Path Analysis*). Populasi penelitian adalah atlet Bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang. Data dikumpulkan dengan tes dan pengukuran.

Hasil penelitian dan analisis data menunjukkan bahwa: (1) Kelincahan berpengaruh secara langsung dan signifikan terhadap Kemampuan *Lay Up* 46,51%. (2) Daya Ledak Otot Tungkai berpengaruh secara langsung dan signifikan terhadap Kemampuan *Lay Up* sebesar 26,01%. (3) Keseimbangan berpengaruh secara langsung dan signifikan terhadap Kemampuan *Lay Up* 22,27%. (4) Kelincahan berpengaruh secara tidak langsung terhadap Kemampuan *Lay Up* melalui Keseimbangan sebesar 56,7%. (5) Daya Ledak Otot Tungkai berpengaruh secara tidak langsung terhadap Kemampuan *Lay Up* melalui Keseimbangan sebesar 40,8%. (6) Kelincahan, Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan berpengaruh secara simultan terhadap Kemampuan *Lay Up* sebesar 64,1% (nilai  $R^2=0,641$  dan tabel Anova diperoleh  $F=9,514$  dengan probabilitas ( $\text{sig}$ )=0,001).

**Kata Kunci :** Kelincahan, Daya Ledak Otot Tungkai, Keseimbangan, Kemampuan *Lay Up*

## KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Kemampuan *Lay Up Shoot* (Survei Pengaruh Kelincahan, Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Kemampuan *Lay Up* atlet Bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang)".

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Padang Bpk Prof. Dr. Ganefri, Ph. D, yang telah memberi berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan program studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Bpk Dr. Syafrizar, M.Pd, yang telah memberikan kesempatan saya untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.

3. Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Ibu Dr.WildaWellis, SP. M. Kes, yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian ini, dan sekretaris jurusan bapak M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd.
4. Pembimbing I, Ibu Hastria Effendi, M.Farm.Apt, yang telah memberikan masukan serta arahan dalam penulisan Skripsi hingga penelitian ini siap dilaksanakan.
5. Bapak Pembimbing II Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd, yang telah memberikan masukan serta arahan dalam penulisan Skripsi hingga Penelitian ini diselesaikan.
6. Ibu Dr. WildaWelis, SP. M. Kes, Bpk Dr.Anton Komaini, S.Si. M.Pd, dan Bpk Endang Sepdanius, S.Si. M.Or, selaku Penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penulisan Skripsi hingga selesai dilaksanakan.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen/staf pengajar Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan masukan dan motivasi dalam penulisan Skripsi.
8. Bapak dan Ibu karyawan/tata usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Univesitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan, pelayanan dan memfasilitasi peneliti sehingga Peneitian ini selesai dilaksanakan.
9. Kepada ke 2 orang tua ku tercinta, Bapak Erizal dan Ibu Masyitah, Amd.Kep, kakak dan adik tersayang Fitrah Fermingway, Rita Ratna Putri S.Pd, Temmy Putra Pamungkas, atas segala kasih sayang dan do'a yang selalu tercurah kepada peneliti dan memberikan dorongan moril maupun materil sepanjang waktu.

10. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Terima kasih yang teristimewa pada keluarga dan seluruh sahabat tersayang yang selalu membantu dalam susah maupun senang dan selalu mendo'akan serta memberikan bantuan moral, moril dan materi sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Atas segala bantuan, bimbingan dan pengorbanan tersebut diatas, semoga mendapat berkah dari Allah SWT. Amin-amin ya rabbal'alamin.

Padang, Januari 2018

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	12
1. Hakekat Bolabasket .....	12
2. Teknik Dasar Bolabasket .....	15
3. Teknik <i>Lay Up</i> .....	18
4. Kondisi fisik .....	22
5. Kelincahan .....	25
6. Daya Ledak .....	26
7. Daya Ledak ( <i>explosive power</i> ) Otot Tungkai .....	29
8. Keseimbangan .....	30
B. Kerangka Konseptual .....	33
C. Hipotesis Penelitian .....	37
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	40

C. Populasi dan Sampel .....	40
D. Jenis dan Sumber Data .....	41
E. Intrumen Penelitian .....	42
F. Teknik Analisis Data.....	47
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	49
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data .....	54
C. Pengujian Hipotesis.....	57
D. Pembahasan dan Hasil Penelitian.....	64
E. Keterbatasan Penelitian.....	75
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	76
B. Saran.....	77
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>78</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>80</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Table</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian.....	40
2. Sampel Penelitian.....	41
3. Norma Tes Daya Ledak Otot Tungkai .....	46
4. Norma Tes Keseimbangan .....	47
5. Rangkuman Data Statistik Dasar Penelitian .....	49
6. Distribusi Frekuensi Variabel Kemampuan <i>Lay Up</i> .....	50
7. Distribusi Frekuensi Variabel Kelincahan .....	51
8. Distribusi Frekuensi Variabel Daya Ledak Otot Tungkai .....	52
9. Distribusi Frekuensi Variabel Keseimbangan .....	54
10. Rangkuman Data Hasil Uji Normalitas Penelitian .....	55
11. Hasil Uji Homogenitas.....	56

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Langkah <i>Lay Up</i> .....	19
2. Tembakan <i>Lay Up</i> .....	19
3. Keseimbangan Dinamis .....	32
4. Hubungan Kausalitas Kelincahan $X_1$ , Daya Ledak Otot Tungkai $X_2$ , dan Keseimbangan $X_3$ , terhadap Kemampuan <i>Lay-up Shoot</i> $Y$ .....	37
5. Desain Penelitian .....	39
6. Kemampuan <i>Lay Up</i> .....	42
7. <i>The Illinois Agility Run Test</i> .....	44
8. Sikap awal pada Tes Loncat Tegak.....	45
9. Sikap Meloncat Pada Tes Loncat Tegak.....	45
10. Tes Keseimbangan Dinamis.....	47
11. Histogram Kemampuan <i>Lay Up</i> .....	50
12. Histogram Kelincahan.....	52
13. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai.....	53
14. Histogram Keseimbangan .....	54
15. Koefisien Jalur Struktur 1 .....	57
16. Koefisien Jalur Struktur 2 .....	58
17. Hubungan Struktural $X_1$ , $X_2$ , dan $X_3$ terhadap $Y$ .....	63

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Hasil Penelitian Tes Kelincahan.....	80
2. Data Hasil Penelitian <i>Vertical Jump Test</i> .....	81
3. Data Hasil Penelitian Tes Keseimbangan dinamis .....	82
4. Data Hasil Penelitian Tes <i>Lay Up</i> .....	83
5. Data Mentah diubah menjadi T-Skor.....	84
6. Uji Normalitas Data Penelitian .....	85
7. Uji Homogenitas Data.....	91
8. Pengujian Hipotesis Penelitian .....	92
9. Daftar Tabel .....	95
10. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors .....	96
11. Tabel Nilai-Nilai ' r ' Product Moment .....	97
12. Nilai Kritis Distribusi F .....	98
13. Dokumentasi penelitian .....	100
14. Surat izin penelitian .....	106
15. Surat balasan penelitian .....	107
16. Surat pengujian mutu barang dan alat ukur .....	108

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pada era globalisasi seperti sekarang ini, olahraga telah menjadi bagian dari kebutuhan dan aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat dan bugar. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang sangat besar bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga berperan dalam meningkatkan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Oleh karena itu, pembinaan dan pengembangan olahraga diharapkan mampu meningkatkan kualitas manusia, yang diarahkan pada kesegaran jasmani, pembentukan watak, kepribadian dan mental.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2011:1) menjelaskan bahwa:

“Mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrumen pembangunan nasional di bidang keolahragaan merupakan upaya meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah dan sosial dalam mewujudkan masyarakat adil, makmur, sejahtera dan demokratis berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945.”

Berdasarkan kutipan tersebut pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesejahteraan dan kebugaran, peningkatan prestasi dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global melalui sistem keolahragaan nasional.

“Pembinaan dan pengembangan olahraga melalui jalur pendidikan pada semua jenjang pendidikan dengan memberikan kebebasan kepada peserta didik untuk melakukan kegiatan olahraga sesuai dengan bakat” (Undang – Undang Republik Indonesia , 2005:14). Upaya pembinaan dan pengembangan tersebut dilakukan terhadap cabang-cabang olahraga yang ada dalam kurikulum pendidikan yang sedang berlaku. Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi para pakar olahraga banyak menemukan penemuan-penemuan baru, baik itu dari segi teori-teori olahraga, teknik-teknik latihan maupun dalam penemuan peralatan yang canggih yang sangat menunjang untuk meningkatkan prestasi olahraga.

Pendidikan adalah suatu usaha atau kegiatan yang dijalankan dengan sengaja, teratur dan berencana dengan maksud mengubah atau mengembangkan perilaku yang diinginkan. Sekolah sebagai lembaga formal merupakan sarana dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan tersebut. Dalam pendidikan formal, belajar menunjukkan adanya perubahan yang bersifat positif sehingga pada tahap akhir akan didapat kemampuan, kecakapan dan pengetahuan baru. Hasil dari proses belajar tersebut tercermin di dalam prestasi belajarnya.

Bolabasket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh masyarakat terutama dari kalangan pelajar dan mahasiswa. Ini terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan atlet-atlet bolabasket pelajar, baik tingkat sekolah maupun perguruan tinggi, ditunjang lagi dengan seringnya diadakan turnamen-turnamen antar klub, even-even pelajar tingkat

daerah hingga nasional. Melalui kegiatan olahraga basket, remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental dan sosial. Selain itu bolabasket telah mengalami variasi dalam permainannya dengan memasukkan unsur hiburan seperti *streetball*, *three on three*, dan *crushbone* dan hal ini menjadikan olahraga bolabasket bergengsi dan tren mode dikalangan anak muda. Selain itu bolabasket juga menjadi olahraga prestasi bagi kalangan pelajar dan mahasiswa.

Dengan adanya variasi-variasi dalam permainan bolabasket mengakibatkan penguasaan teknik dasar bolabasket kurang diperhatikan dengan baik oleh penggemarnya, sedangkan dalam permainan bolabasket hal tersebut merupakan hal yang sangat penting untuk menghasilkan permainan yang baik. Oleh sebab itu syarat untuk dapat menguasai teknik dimaksud adalah kemampuan kondisi fisik yang baik, karena seseorang dapat menampilkan prestasi yang baik bila didukung oleh kemampuan kondisi fisik yang prima. Dengan demikian kemampuan kondisi fisik merupakan unsur utama yang harus dimiliki atlet.

Menurut Bafirman (2012:117), Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Apabila kondisi fisik baik, maka :(1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kinerja jantung, (2) Terjadi peningkatan dalam kekuatan, Kelentukan, stamina, kecepatan, dan

komponen kondisi fisik lainnya, (3) Akan meningkatkan efektifitas dan efisiensi gerak kearah yang lebih baik, (4) Waktu pemulihan akan lebih cepat, dan (5) Respon bergerak lebih cepat apabila dibutuhkan.

Seorang pemain bolabasket yang handal harus mempunyai kondisi fisik yang baik dan terlatih. Komponen-komponen dari kondisi fisik tersebut meliputi: kekuatan (*strength*), kelentukan (*fleksibility*), kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*eksplosive power*) dan koordinasi (*koordination*) (Bompa dalam Madri, 2005:1).

Menurut Rusli Lutan,dkk (1999:116) kelincahan (*agility*) adalah “kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”. Kelincahan berkaitan erat dengan tingkat kelentukan. Tanpa kelentukan yang baik seseorang tak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang.

Menurut Bafirman dan Apri Agus (2016:82), “Daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga”. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya.

Di dalam permainan bolabasket terdapat teknik yang harus dikuasai dengan baik seperti *dribbling*, *shooting*, *passing*, *pivot* dan *rebound*. Dari teknik tersebut yang berperan penting dalam memperoleh angka atau poin yaitu shooting. Menembak atau *Shooting* yaitu usaha memasukkan bola ke

keranjang, dapat dilakukan dengan satu tangan (*One Hand Set Shot*) yakni melakukan *shooting* tanpa melompat, *Jump shot* yakni jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan, dan *lay-up*.

Permainan basket juga terfokus pada penguasaan teknik *lay-up* karena kemampuan ini merupakan suatu kemampuan yang memberikan hasil nyata secara langsung dalam permainan tentunya harus didukung oleh kemampuan kondisi fisik dan teknik yang baik pula. *Lay-up* merupakan suatu tembakan yang sangat penting dalam permainan bolabasket untuk menghasilkan angka atau membuat skor ke ring lawan. Hal ini dikarenakan dalam gerakannya pemain diperbolehkan untuk membawa bola sebanyak dua hitungan setelah akhir dari menggiring atau menerima operan dan melepaskan bola pada saat melayang pada hitungan kedua. Dengan teknik ini memungkinkan pemain untuk lebih mendekatkan diri ke ring lawan. Melakukan *lay-up* tidak hanya gerakan berlari dengan membawa bola ke ring, tetapi juga didukung dengan teknik *dribbling* dan gerakan kaki serta tangan.

Ketika melakukan *lay-up*, biasakan berlari dengan langkah lebar dengan badan condong ke depan. Langkah pertama harus lebar gunanya untuk memperoleh jarak sejauh mungkin dan memelihara keseimbangan. Langkah kedua pendek dengan maksud mempersiapkan diri untuk membuat awalan agar dapat menolakkan kaki sekuat-kuatnya supaya memperoleh lompatan setinggi-tingginya. Lompatan terakhir harus setinggi-tingginya dengan maksud mendekatkan diri dengan keranjang basket dan menghilangkan kecepatan ke

depan. Pada saat mencapai titik tertinggi tangan kiri yang membantu memegang bola dilepaskan dan diluruskan tangan yang memegang bola ke atas, serta lecutkan pergelangan tangan yang memegang bola hingga jalannya bola tidak kencang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi lay-up dalam permainan bolabasket yaitu kondisi fisik, daya ledak otot tungkai, kelincihan dan keseimbangan.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa dalam melakukan tembakan *lay-up* langkah pertama tidak boleh tertalu tinggi dan pada saat menerima bola badan harus dalam keadaan melayang. Ketika dalam keadaan melayang kaki harus lemas bergantung dan setelah mencapai ring basket bola tidak dilepaskan dengan kekuatan besar, melainkan dengan lecutan pergelangan tangan.

Salah satu sekolah yang rutin mengikuti kejuaraan yang diadakan di Kota Padang dan Sumatera Barat yaitu SMA Pembangunan Laboratorium UNP. Sekolah ini juga terkenal dengan prestasi tim bolabasketnya, tim bolabasket ini sering menjuarai berbagai kejuaraan baik antar sekolah maupun antar daerah. Sekitar 50%-60% pemain dalam Tim PORPROV Kota Padang diambil dari tim dan alumni SMA Pembangunan Laboratorium UNP. Tapi, dalam beberapa tahun terakhir ini SMA Pembangunan mengalami penurunan prestasi. Terbukti absennya sekolah ini di berbagai ajang kejuaraan baik tingkat sekolah maupun daerah. Seperti ajang kejuaraan Development Basket League (DBL) 2016 dimana SMA Pembangunan tidak mendapatkan juara baik dari tim putra maupun dari tim putri.

Pada kejuaraan LUBAS CUP bulan Februari 2016 dan IKA Smantri bulan Oktober 2016, tim putri bolabasket SMA Pembangunan mendapatkan peringkat pertama, sedangkan tim putra hanya masuk delapan besar. Hal ini menjadi pekerjaan yang sulit bagi pelatih dan pemain untuk kembali ikut serta dalam berbagai kejuaraan bolabasket.

Selama peneliti melakukan observasi pada atlet SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang, banyak pemain yang gagal melakukan *lay-up*, kesalahan-kesalahan yang dilakukan pemain saat melakukan *Lay Up* seperti, lambatnya para pemain saat melakukan *lay-up*, langkah awal yang kurang lebar sehingga tidak terjaganya keseimbangan badan saat melakukan tolakan yang menyebabkan atlet gagal untuk meraih ring lebih tinggi, tolakan yang kurang kuat sehingga atlet tidak dapat memposisikan bola lebih dekat dengan ring atau papan pantulan dengan sempurna dan kurangnya kelincahan saat mengiring bola menuju ring basket sehingga lawan dapat membaca gerakan dengan mudah yang menyebabkan *lay-up* nya gagal atau tidak baik. Kebanyakan yang atlet lakukan adalah tidak melepaskan bola pada titik lompatan tertinggi sehingga atlet menggunakan tenaga yang besar untuk melepas bola atau menembak yang mengakibatkan bola memantul dengan keras di papan. Hal tersebut terjadi karena kurangnya kemampuan atlet dalam melakukan *Lay Up*. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melihat faktor-faktor yang mempengaruhi seperti: kelincahan, daya ledak otot tungkai dan keseimbangan. Dari fenomena tersebut, penulis sangat tertarik melakukan suatu penelitian tentang “ Kemampuan *Lay Up* Shoot (Survei



Maka peneliti ini dibatasi pada kelincahan, daya ledak otot tungkai dan keseimbangan serta kemampuan *lay-up shoot* atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah, masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah kelincahan berpengaruh secara langsung terhadap kemampuan *lay-up shoot* atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang?
2. Apakah daya ledak otot tungkai berpengaruh secara langsung terhadap kemampuan *lay-up shoot* atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang?
3. Apakah keseimbangan berpengaruh secara langsung terhadap kemampuan *lay-up shoot* atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang?
4. Apakah kelincahan berpengaruh secara langsung terhadap kemampuan *lay-up shoot* melalui keseimbangan atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang?
5. Apakah daya ledak otot tungkai berpengaruh terhadap kemampuan *lay-up shoot* melalui keseimbangan atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang?

6. Apakah kelincahan, daya ledak otot tungkai dan keseimbangan berpengaruh secara simultan terhadap kemampuan *lay-up shoot* atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan besarnya pengaruh:

1. Kelincahan terhadap kemampuan *lay-up shoot* atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang.
2. Daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *lay-up shoot* atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang..
3. Keseimbangan terhadap kemampuan *lay-up shoot* atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang.
4. kelincahan terhadap kemampuan *lay-up shoot* melalui keseimbangan atlet bolabasket SMA Pembangunan Universitas Negeri Padang.
5. Daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *lay-up shoot* melalui keseimbangan atlet bolabasket SMA Pembangunan Universitas Negeri Padang.
6. Kelincahan, daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara simultan terhadap kemampuan *lay-up shoot* atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang.

### **F. Manfaat Penelitian**

1. Bagi penulis, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana jurusan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNP.

2. Untuk menambah wawasan penulis dalam bidang penelitian.
3. Sebagai acuan mahasiswa FIK-UNP untuk meningkatkan prestasi bolabasket.
4. Sebagai bahan pertimbangan pelatih bolabasket dalam peningkatan latihan kemampuan Lay Up Shoot.
5. Sebagai bahan bacaan dalam menambah ilmu pengetahuan.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh langsung dan signifikan kelincahan terhadap Kemampuan *Lay Up* Atlet Bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. Diperoleh hasil koefisien jalur  $p_{yx1} = 0,682$  atau sebesar 46,51%.
2. Terdapat pengaruh langsung dan signifikan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Lay Up* Atlet Bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. Diperoleh dari hasil koefisien jalur  $p_{yx2} = 0,510$  atau sebesar 26,01%.
3. Terdapat pengaruh langsung dan signifikan Keseimbangan Dinamis terhadap Kemampuan *Lay Up* Atlet Bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. Diperoleh hasil koefisien jalur  $p_{yx3} = 0,472$  atau sebesar 22,27%.
4. Terdapat pengaruh tidak langsung Kelincahan Terhadap Kemampuan *Lay Up* Melalui Keseimbangan Dinamis Atlet Bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. Besarnya pengaruh Kelincahan Terhadap Kemampuan *Lay Up* Melalui Keseimbangan Dinamis adalah 0,753 atau sebesar 56,7%.
5. Terdapat pengaruh tidak langsung Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Lay Up* Melalui Keseimbangan Dinamis Atlet Bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. Besarnya

pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Lay Up* Melalui Keseimbangan Dinamis adalah 0,639 atau sebesar 40,8%.

6. Terdapat pengaruh yang signifikan antara Kelincahan, Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Dinamis secara simultan terhadap Kemampuan *Lay Up* Atlet Bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang diperoleh nilai  $R_{\text{square}} = 0,641$  atau sebesar 64,1%.

## **B. Saran**

Berdasarkan kepada kesimpulan dari implikasi dari hasil temuan yang sudah di uraikan sebelumnya, perlu dipertimbangkan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada atlet agar lebih fokus dan melatih komponen Kelincahan, Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Dinamis untuk mencapai Kemampuan *Lay Up* yang baik.
2. Dalam rangka peningkatan Kemampuan *Lay Up*, untuk memenuhi gerakan yang baik pada Kelincahan, Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Dinamis disarankan pada atlet untuk konsisten dalam berlatih.
3. Pelatih agar mendukung dan memberikan kesempatan untuk atlet untuk melakukan uji coba pertandingan dengan SMA lainnya untuk mempraktekkan Kemampuan *Lay Up*.
4. Kepada para peneliti untuk melakukan penelitian lanjutan dengan mengkaji faktor-faktor lain untuk melakukan penelitian lanjutan dengan mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi *Lay Up* Atlet Bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang sehingga menambah cakrawala dan wawasan lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. (2007). *Permainan Bolabasket*. Surakarta: Era Intermedia
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang. FIK UNP
- \_\_\_\_\_ (2009). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. FIK UNP: Wineka Media
- A, Sarumpaet dk. (1992). *Permainan Bola Besar*. Padang: FIK UNP
- Bafirman. (2012). *Fisiologi Olahraga*. Padang: Wineka Media
- Bafiman dan Apri Agus, (2012). *Pembentukan Kondisi Fisik*. PADANG: FIK UNP
- Fardi, Adnan. (1999). *Bola Basket Dasar*. Padang. FIK UNP
- Irawadi, Hendri. (2014). *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang. FIK UNP
- Iqbal, Khairul. 2015. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Keterampilan Jump Shoot dalam Permainan Bola Basket Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Syiah Kuala: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah, vol 1 No 2
- Kadir. 2015. *Statiska Terapan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo
- Lufri dan Ardi. 2014. *Metode Penelitian*. Padang: Universitas Negeri Padang
- Madri, M. (2012). *The Basic Learning Basketball Technique*. Padang: Sukabina Press
- Nanang Martono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Rajawali Pers
- PERBASI. (2008). *Peraturan Bermain Bolabasket*. Jakarta
- PB. PERBASI. 2004. *Peraturan Resmi Permainan Bolabasket*. Jakarta : PB PERBASI
- Prawira , Bangun Yuda. 2013. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket SMA Negeri 3 Payakumbuh. FIK : Universitas Negeri Padang
- Rusli, Lutan, dkk1991. *Manusia Dan Olahraga*. ITB dan FPOK/IKIP Bandung