

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN  
TERHADAP KETERAMPILAN LAY UP SHOOT ATLET  
BOLA BASKET DALAM PENGEMBANGAN DIRI  
SMA NEGERI 1 SIJUNJUNG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH:**

**MHD. ASYRAFI ANRUSHASKI  
NIM. 22086379**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2026**

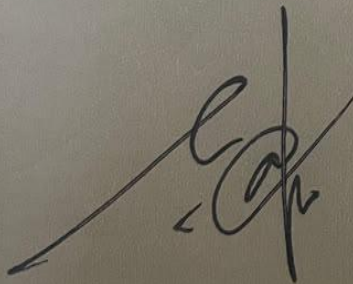
## PERSETUJUAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap Keterampilan *Lay up Shoot* Atlet Bola Basket dalam Pengembangan Diri SMA Negeri 1 Sijunjung.  
Nama : Mhd. Asyraf Anrushaski  
NIM/BP : 22086379  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

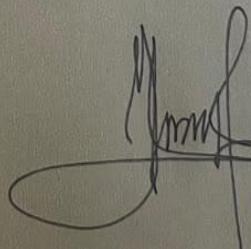
Padang, 19 Mei 2026

Kepala Departemen

Dosen Pembimbing



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd  
NIP. 1989090 1201803 1 001



Drs. Yaslindo, M.S.  
NIP. 19620206 198602 1 002

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Lay Up Shoot Atlet Bola Basket Dalam Pengembaran Diri SMA Negeri 1 Sijunjung

Nama : Mhd. Asyraf Anrushaski

NIM : 22086379

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 3 Juli 2026

Tim Penguji:

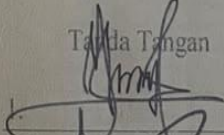
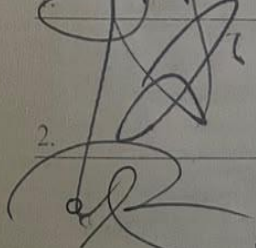
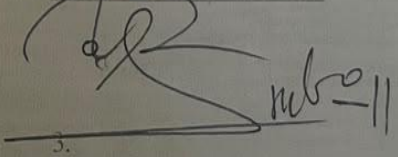
Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Yaslindo, M.S

2. Anggota : Frizki Amra, S.Pd., M.Pd.

3. Anggota : Dr. Indri Wulandari, M.Pd.

1.   
2.   
3.  mb-11

### PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa karya skripsi ini merupakan hasil karya hasil penulis sendiri, tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila karya skripsi ini terbukti merupakan duplikasi ataupun plagiasi dari hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan sanksi hukum yang terbukti.

Demikian surat ini pernyataan ini saya buat sebagai tanggung jawaban ilmiah tanpa ada paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Padang, Juli 2026



Mhd. Asyraf Anrushaski

Nim. 22086379

## ABSTRAK

**Mhd. Asyrafi Anrushaski. 2026. *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Lay up Shoot Atlet Bola Basket dalam Pengembangan Diri SMA Negeri 1 Sijunjung***

Masalah dalam penelitian ini adalah belum rendahnya keterampilan *lay up shoot* pemain basket SMA Negeri 1 Sijunjung. Rendahnya keterampilan *Lay up Shoot* diduga dipengaruhi faktor daya ledak otot tungkai dan kelincahan. Penelitian korelasional ini bertujuan mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan kelincahan tersebut secara parsial dan simultan terhadap keterampilan *Lay up Shoot* pada atlet pengembangan diri SMA Negeri 1 Sijunjung.

Jenis Penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi berjumlah 24 atlet, dengan sampel sebanyak 19 atlet yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan *triple hop test*, *illinois agility test*, dan tes *Lay up Shoot* sebanyak 3 kali untuk mengukur keterampilan lay up shoot. Data dianalisis menggunakan korelasi product moment dan korelasi ganda.

Berdasarkan data yang sudah di analisis menunjukkan: (1) Terdapat hubungan signifikan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *lay up shoot* atlet bola basket SMA Negeri 1 Sijunjung (2) Terdapat hubungan signifikan kelincahan terhadap keterampilan *lay up shoot* atlet bola basket dalam pengembangan diri SMA Negeri 1 Sijunjung (3) Terdapat hubungan signifikan daya ledak otot tungkai dan kelincahan terhadap keterampilan *lay up shoot* atlet bola basket SMA Negeri 1 Sijunjung.

**Kata Kunci:** Daya ledak otot tungkai, Kelincahan, Keterampilan *lay up shoot*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis sampaikan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal ini dengan judul “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap Keterampilan *Lay up Shoot* Atlet Bola Basket dalam Pengembangan Diri SMA Negeri 1 Sijunjung”.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Drs. Yaslindo, M.S selaku pembimbing yang telah bersedia memberi dan meluangkan waktu, pemikiran, arahan serta motivasi untuk kesempurnaan Skripsi ini. Selanjutnya, kepada Frizki Amra, S.Pd., M.Pd dan Indri Wulandari, M.Pd selaku tim penguji yang penuh kesabaran dan memberikan arahan dan dukungan kepada penulis untuk suatu kesempurnaan skripsi ini. Dalam pelaksanaan dan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. Krismadinata, S.T., M.T., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.
2. Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas, kesempatan pada penulis dalam menyelesaikan perkuliahan dan melaksanakan penelitian.
3. Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaa

4. Seluruh Bapak/Ibuk Dosen di lingkungan Prodi Pendidikan JasmaniKesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberi petunjuk di berbagai bidang disiplin ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
5. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Sijunjung yang telah mengizinkan penulis untuk dapat melaksanakan penelitian.
6. Pembina dan pelatih SMA Negeri 1 Sijunjung yang telah meluangkan waktu dan membantu penulis selama proses penelitian.
7. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta, bapak Ruswanon, S.Pd, M.M dan ibu Hasmi Gustin Rosa, S.Pd M.Si, terima kasih telah menjadi alasan terbesar bagi penulis untuk terus melangkah meski perjalanan ini terasa berat. Terima kasih untuk doa yang tidak pernah berhenti, untuk semangat yang selalu hadir lewat tatapan lelah kalian saat video call dan kalimat “Semangat adek skripsian nya anak mama papa pasti bisa” kalimat yang sederhana tapi selalu melekat disetiap perjalanan penulis. Semua perjuangan ini kutempuh agar suatu hari nanti Penulis bisa membalas kebaikan kalian dan bisa membanggakan kalian dengan segala pencapaian cita- citanya.Skripsi ini adalah bukti bahwa setiap air mata, setiap rasa takut gagal, dan setiap malam penuh kecemasan telah terbayar oleh kasih sayang dan pengorbanan kalian. Semoga dengan skripsi ini menjadi langkah awal menuju masa depan yang lebih baik. Kepada saudara kandung , Syafira Yustin Insani dan Arif Ikhsan Anrushaski S.T .yang telah memberikan doa serta semangat untuk penulis.

8. Ucapan terimakasih kepada teman teman dekat penulis vino, reza, ira, zizi, raja, ihsan, akbar, regina, fadil, yang telah membantu penulis menyelesaikan semuanya dukungan dari kalian menjadi penyemangat untuk penulis menyelesaikan skripsi ini.

Padang, Mei 2026

Mhd. Asyrafi Anrushaski

22086379

## DAFTAR ISI

|                                                                                                                                                        | <b>Halaman</b>               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....</b>                                                                                                             | Error! Bookmark not defined. |
| <b>ABSTRAK.....</b>                                                                                                                                    | <b>vi</b>                    |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                                                                                                             | <b>iii</b>                   |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                                                                                                                                | <b>vii</b>                   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                                                                                                              | <b>viii</b>                  |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                                                                                                                              | <b>ix</b>                    |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                                                                                                           | <b>x</b>                     |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>                                                                                                                         | <b>1</b>                     |
| A. Latar Belakang .....                                                                                                                                | 1                            |
| B. Identifikasi Masalah .....                                                                                                                          | 7                            |
| C. Batasan Masalah .....                                                                                                                               | 7                            |
| D. Rumusan Masalah .....                                                                                                                               | 7                            |
| E. Tujuan Penelitian .....                                                                                                                             | 8                            |
| F. Manfaat Penelitian .....                                                                                                                            | 8                            |
| <b>BAB II KERANGKA TEORI .....</b>                                                                                                                     | <b>11</b>                    |
| A. Kajian Teori.....                                                                                                                                   | 11                           |
| B. Penelitian Relevan.....                                                                                                                             | 25                           |
| C. Kerangka konseptual .....                                                                                                                           | 26                           |
| D. Hipotesis Penelitian.....                                                                                                                           | 29                           |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>                                                                                                                 | <b>31</b>                    |
| A. Jenis Penelitian.....                                                                                                                               | 31                           |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian.....                                                                                                                    | 31                           |
| C. Populasi dan Sampel .....                                                                                                                           | 31                           |
| D. Defenisi Operasional .....                                                                                                                          | 33                           |
| E. Jenis dan Sumber Data .....                                                                                                                         | 34                           |
| F. Teknik Pengumpulan Data .....                                                                                                                       | 35                           |
| G. Teknik Analisis Data .....                                                                                                                          | 41                           |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>                                                                                                                | <b>43</b>                    |
| A. Deskripsi .....                                                                                                                                     | 43                           |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis.....                                                                                                                 | 47                           |
| C. Pengujian Hipotesis.....                                                                                                                            | 48                           |
| D. Uji Hipotesis Variabel $X_1$ yaitu Daya Ledak Otot Tungkai terhadap<br>Variabel Y Keterampilan <i>Lay up Shoot</i> .....                            | 48                           |
| E. Uji Hipotesis Variabel $X_2$ yaitu Kelincahan terhadap Variabel Y<br>Keterampilan <i>Lay up Shoot</i> .....                                         | 49                           |
| F. Uji Hipotesis Variabel $X_1$ yaitu Daya Ledak Otot Tungkai dan $X_2$ yaitu<br>Kelincahan terhadap Variabel Y Keterampilan <i>Lay up Shoot</i> ..... | 50                           |

|                                         |           |
|-----------------------------------------|-----------|
| G. Pembahasan .....                     | 50        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b> | <b>68</b> |
| A. Kesimpulan .....                     | 68        |
| B. Saran .....                          | 68        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>              | <b>70</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                   | <b>74</b> |

## DAFTAR TABEL

### Halaman

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| 1. Jumlah Populasi Penelitian.....                              | 32 |
| 2. Jumlah Sampel Penelitian .....                               | 32 |
| 3 Kriteria <i>Triple Hop Test</i> .....                         | 36 |
| 4 . Kriteria <i>Illinois Agility Run Test</i> .....             | 38 |
| 5. Rubrik Penilaian <i>Lay up Shoot</i> .....                   | 39 |
| 6. Kriteria <i>Lay Up Shoot</i> .....                           | 41 |
| 7. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai Putra..... | 43 |
| 8. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Putra .....             | 45 |
| 9. Distribusi Frekuensi Data <i>Lay up Shoot</i> Putra.....     | 46 |
| 10. Hasil Uji Normalitas. ....                                  | 47 |
| 11. Hasil Analisis Korelasi $X_1$ terhadap Y.....               | 48 |
| 12. Hasil Analisis Korelasi dan $X_2$ terhadap Y.....           | 49 |
| 13. Hasil analisis korelasi $X_1$ dan $X_2$ terhadap Y .....    | 50 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                | Halaman |
|----------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Ukuran Lapangan Bola Basket .....                           | 12      |
| 2. Ring Bola Basket .....                                      | 13      |
| 3. <i>Lay up Shoot</i> Menggunakan Tangan Kanan .....          | 16      |
| 4. <i>Lay up Shoot</i> Menggunakan Tangan Kiri .....           | 17      |
| 5. Bagan Penelitian Korelasional .....                         | 29      |
| 6. <i>Tripel Hop Test</i> .....                                | 36      |
| 7. Model Tempat Tes <i>The Illinois Agility Run Test</i> ..... | 38      |
| 8. Pelaksanaan <i>Lay up Shoot</i> .....                       | 40      |
| 9. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai ( $X_1$ ) .....           | 44      |
| 10. Kelincahan $X_2$ .....                                     | 45      |
| 11. Histogram Tes <i>Lay up Shoot</i> .....                    | 47      |

## DAFTAR LAMPIRAN

### Halaman

|                                                                                                                                                                                                           |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Lampiran 1 Nama – Nama sampel penelitian.....                                                                                                                                                             | 74          |
| Lampiran 2 Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....                                                                                                                                                         | 75          |
| Lampiran 3 Hasil Tes Kelincahan .....                                                                                                                                                                     | 76          |
| Lampiran 4 Hasil Tes Keterampilan Lay up Shoot .....                                                                                                                                                      | 77          |
| Lampiran 5 Rekapitulasi Data Penelitian .....                                                                                                                                                             | 78          |
| Lampiran 6. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai .....                                                                                                                                                  | 79          |
| Lampiran 7. Uji Normalitas Kelincahan .....                                                                                                                                                               | 80          |
| Lampiran 8 Uji Normalitas Keterampilan Lay up Shoot .....                                                                                                                                                 | 81          |
| Lampiran 9 Uji Hipotesis Daya Ledak Otot Tungkai ( $X_1$ ) terhadap Keterampilan Lay up Shoot (Y) .....                                                                                                   | 82          |
| Lampiran 10. Uji Hipotesis Kelincahan ( $X_2$ ) terhadap Keterampilan Lay up Shoot (Y) .....                                                                                                              | 85          |
| Lampiran 11 Pengujian Hipotesis Data Daya Ledak Otot Tungkai ( $X_1$ ) dan Kelincahan ( $X_2$ ) Secara bersama sama Terhadap keterampilan Lay Up Shoot (Y) Atlet Bola Basket SMA Negeri 1 Sijunjung ..... | 88          |
| Lampiran 12 Matriks korelasi .....                                                                                                                                                                        | 91          |
| Lampiran 13 Tabel Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors .....                                                                                                                                               | 92          |
| Lampiran 14 Tabel Nilai r Product Moment.....                                                                                                                                                             | 93          |
| Lampiran 15 Tabel Kurva untuk Mencari T tabel .....                                                                                                                                                       | 94          |
| Lampiran 16 Tabel Nilai Presentil untuk Distribusi t Berdasarkan dk dan 1-a.....                                                                                                                          | 95          |
| Lampiran 17 Tabel Nilai Presentil untuk Distribusi F .....                                                                                                                                                | 96          |
| Lampiran 18 Dokumentasi Penelitian .....                                                                                                                                                                  | 97          |
| Lampiran 19. Validasi Alat .....                                                                                                                                                                          | 101         |
| Lampiran 20 Surat Izin Penelitian .....                                                                                                                                                                   | 102         |
| Lampiran 21 Surat Balasan Penelitian .....                                                                                                                                                                | <u>7103</u> |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga adalah kebutuhan *fundamental* bagi manusia karena jika seseorang melakukannya secara teratur, hal ini berdampak positif pada perkembangan fisiknya yang menghasilkan tubuh yang sehat. Di samping untuk memperoleh tubuh yang sehat, olahraga juga bermanfaat untuk kesehatan, melatih keterampilan pribadi, meraih prestasi dalam bidang olahraga tertentu, prestasi merupakan salah satu unsur yang menunjang keberhasilan pembangunan olahraga di dunia olahraga. keberlangsungan keolahragaan dalam pencapaian prestasi atlet dibutuhkan pembinaan dan pembangunan dibidang olahraga yang tercantum dalam Undang-Undang RI No. 11 Tahun 2022 B Pasal 28 Ayat 1 yang berbunyi: Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasionaln dan internasional .

Berdasarkan kutipan di atas jelas bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih prestasi yang tinggi. Untuk meraih prestasi yang tinggi dalam olahraga perlu adanya peningkatan prestasi, dengan demikian di perlukan usaha-usaha pembinaan dan pengembangan secara berkelanjutan, terprogram dan terarah dalam upaya peningkatan mutu,serta kemampuan olahraga yang dimiliki. Dalam olahraga tentunya ada beberapa cabang olahraga yang secara resmi punya induk organisasi yang dapat dijadikan wadah untuk meningkatkan prestasi,

contohnya yang sangat populer di dunia seperti: bola basket, bola voli, panahan, sepak bola, bela diri, atletik dan lain sebagainya. Hal tersebut bertujuan agar ada naungan untuk para atlet dan juga pelatih profesional dalam berkarir. Salah satu cabang olahraga yang mempunyai induk organisasi resmi di Indonesia yaitu bola basket, dengan nama induk organisasinya yaitu Persatuan Basket Indonesia (PERBASI). Bola basket ialah cabang olahraga permainan yang dimainkan menggunakan bola. Boleh di oper atau di lempar ke teman. Bola dapat dipantulkan ke lantai bisa diam ditempat atau sambil berjalan dan tujuannya adalah memasukkan bola basket ke keranjang dari tim lawan. Menurut FIBA (2018) bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang. Tim terdiri dari dua belas pemain termasuk kapten. Setiap regu berusaha mencetak angka. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk memasukkan bola ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan memasukkan bola ke keranjang kita.

Menurut Vi & Binjai, (2022) Permainan bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari dan dipertandingkan oleh penduduk di belahan bumi antara lain Amerika, Eropa, di Lithuania dan juga di Indonesia . Permainan bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki gerakan-gerakan yang eksplosif. Seorang pemain bolabasket yang kompeten harus memiliki penguasaan terhadap keterampilan dasar permainan seperti *dribbling* (menggiring), *shooting* (menembak), *passing* (mengoper), dan teknik dasar lainnya. Rohmah *et al.* (2022) menyatakan Kinerja tim dalam permainan selalu bergantung pada tingkat keberhasilan dalam melakukan

tembakan, dan salah satu teknik tembakan yang sering di gunakan adalah *Lay up Shoot*. Mustamir *et al.* (2022) menjelaskan *Lay up Shoot* merupakan salah satu teknik shooting dalam permainan bola basket yang dilakukan dengan awalan dua langkah menuju ring, diawali dengan menggiring bola, diikuti menangkap bola sambil melompat, melangkah, dan diakhiri dengan menembakkan bola ke arah ring. Jika seseorang belum menguasai teknis dasar bolabasket yang mana salah satunya *Lay up Shoot*, maka bisa dikatakan seseorang tersebut belum tentu bisa bermain basket.

Keberhasilan individu dalam melakukan tembakan *lay up* jelas tergantung pada kemampuan memasukkan bola ke dalam ring dengan teknik yang tepat, menjadikan *Lay up Shoot* sebagai elemen krusial dalam olahraga bola basket. Tembakan *Lay up Shoot* sangat ampuh karena dilaksanakan dari jarak terdekat dengan ring basket melalui kombinasi lompatan dan langkah. *Lay up Shoot* merupakan jenis tembakan yang mempertunjukkan aspek seni, karena relatif susah untuk dihentikan atau diblok oleh lawan. Oleh sebab itu, *Lay up Shoot* menjadi sangat signifikan dalam bola basket, karena termasuk salah satu jenis tembakan yang memiliki persentase yang tinggi untuk berhasil masuk ke dalam ring, mengingat saat melaksanakan *Lay up Shoot*, posisi tangan berada dekat dengan ring, sehingga menjadi sangat sulit untuk dicegah oleh lawan, terutama bagi mereka yang memiliki postur badan yang tinggi.

Selain teknik yang tepat, faktor penting dalam *Lay up Shoot* adalah kondisi fisik. Beberapa aspek fisik yang memengaruhi *Lay up Shoot* meliputi kekuatan, keseimbangan, kelincahan, daya ledak, fleksibilitas, dan kelincahan.

Agar *Lay up Shoot* menjadi lebih baik, para atlet harus meningkatkan kelima kondisi fisik ini. Hal ini dapat dicapai dengan melakukan latihan yang berdampak pada masing-masing kondisi fisik tersebut, contohnya, untuk daya ledak otot kaki, latihan yang dilakukan adalah squat. Menurut Rahmadani (2021), faktor yang sangat berperan dalam pelaksanaan gerakan *Lay up Shoot* adalah daya ledak otot tungkai dan kelincahan, karena kedua komponen tersebut menentukan kecepatan dan ketepatan gerakan saat mendekati ring.

Daya ledak merujuk pada kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan kekuatan maksimum dalam waktu yang sangat singkat. Mertayasa *et al.*, (2016) Jika seorang atlet dalam permainan bolabasket berencana untuk melakukan tembakan *Lay up Shoot*, tetapi kekurangan kekuatan otot tungkai yang cukup, maka mereka tidak akan mampu mencapai ring basket untuk mencetak poin. Saat kita melakukan tembakan lay up, kita harus melompat. Lompatan ini memanfaatkan kekuatan otot kaki. Perlu ada daya ledak otot tungkai yang cukup untuk melompat, melayang, dan bergerak cepat dengan baik.

Selanjutnya, kondisi fisik yang mendominasi seorang pemain basket saat melakukan *Lay up Shoot* salah satunya adalah kelincahan. Menurut Acar & Eler (2019) dalam *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching* menyatakan bahwa *Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah tubuh dengan cepat sambil menjaga keseimbangan tanpa kehilangan kecepatannya.* yang sangat dibutuhkan saat melakukan *Lay up Shoot* untuk menghindari lawan dan menjaga kontrol bola. Selain itu, kelincahan juga memengaruhi

kecepatan langkah serta kemampuan pemain dalam menyesuaikan posisi tubuh menuju ring dengan efisien.

SMA Negeri 1 Sijunjung merupakan salah satu sekolah favorit di Kabupaten Sijunjung. Ada banyak kegiatan pengembangan diri disekolah itu, baik yang bergerak dibidang akademik maupun di bidan non-akademik. Adapun pengembangan diri yang bergerak dibidang non-akademik adalah seperti olahraga bola basket, bola voli, bulutangkis, futsal, dan lainnya. Salah satu pengembangan diri yang cukup diminati siswa dan siswinya adalah olahraga bola basket. SMA Negeri 1 Sijunjung adalah sekolah yang tim bola basket nya dapat dikatakan mengalami penurunan prestasi di beberapa tahun terakhir,terdapat beberapa faktor yang menyebabkan turunnya prestasinya tim bola basket SMA Negeri 1 Sijunjung baik itu faktor internal maupun eksternal.

Berdasarkan hasil pengamatan awal pada kegiatan pengembangan diri bola basket di SMA Negeri 1 Sijunjung, masih ditemukan beberapa atlet yang belum mampu melakukan *Lay up Shoot* dengan baik. Beberapa pemain terlihat kesulitan melakukan tolakan maksimal, kehilangan keseimbangan saat menggiring bola, atau kurang cepat dalam melakukan perubahan arah. Kondisi ini menunjukkan bahwa aspek daya ledak otot tungkai dan kelincahan kemungkinan belum optimal, Kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan *Lay up Shoot* pada atlet ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sijunjung adalah kurangnya kelincahan dalam mengoordinasikan gerakan kaki dan tubuh saat mendekati ring, sehingga posisi tembakan menjadi kurang stabil dan akurat.

Berdasarkan pengamatan saat pertandingan melawan sekolah lainnya, tampak jelas bahwa keterampilan dalam menyelesaikan *Lay up Shoot* sangat kurang. Selain itu, dalam wawancara dengan pembina dari SMAN 1 Sijunjung, terungkap bahwa atlet memiliki kekurangan dalam kemampuan *Lay up Shoot*. Ketika atlet berusaha melakukan *Lay up Shoot*, mereka menghadapi beberapa masalah, seperti kurangnya daya ledak pada otot kaki, lemahnya kekuatan otot lengag, rendahnya kelincahan saat bergerak, kurangnya koordinasi antara mata dan tangan ketika melempar bola ke ring, dan kecepatan yang berlebihan. Hal ini mengakibatkan rendahnya persentase keberhasilan dalam memasukkan bola ke ring. *Lay up Shoot* sebenarnya adalah salah satu teknik tembakan yang memiliki kemungkinan masuk yang tinggi, hampir mencapai 100%. Namun, masalah ini muncul karena atlet di SMA N 1 Sijunjung belum memiliki keterampilan *Lay up Shoot* yang baik, yang disebabkan oleh penguasaan teknik dasar yang belum maksimal, seperti lompatan yang kurang tinggi, langkah yang masih ragu-ragu, penguasaan kotak pantul yang kurang, dan kurangnya kemampuan melepaskan bola dengan baik saat melayang.

Dengan demikian, kegiatan pengembangan diri bola basket di SMA N 1 Sijunjung tidak hanya bertujuan untuk menyalurkan minat dan bakat siswa, tetapi juga sebagai sarana pembinaan prestasi yang sejalan dengan tujuan pendidikan nasional. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian mendalam mengenai hubungan daya ledak otot tungkai dan kelincahan terhadap keterampilan *Lay up Shoot* atlet bola basket dalam pengembangan diri SMA Negeri 1 Sijunjung.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah ditemukan di atas, maka ada beberapa masalah yang teridentifikasi :

1. *Lay up Shoot*
2. Daya ledak otot tungkai
3. Kelincahan
4. Daya ledak otot lengan
5. Koordinasi mata tangan
6. Cara mengontrol kecepatan

## **C. Batasan Masalah**

Dari identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, maka terdapat masalah yang akan di bahas dalam penelitian ini dibatasi pada:

1. *Lay up Shoot*
2. Daya ledak otot tungkai
3. Kelincahan

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan Batasan masalah diatas, maka peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *Lay up Shoot* atlet bolabasket dalam pengembangan diri SMA Negeri 1 Sijunjung?
2. Apakah terdapat hubungan kelincahan terhadap keterampilan *Lay up Shoot* atlet bola basket dalam pengembangan diri SMA Negeri 1 Sijunjung?

3. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dan kelincahan terhadap keterampilan *Lay up Shoot* atlet bola basket dalam pengembangan diri SMA Negeri 1 Sijunjung?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, maka ditemukan tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *Lay up Shoot* atlet bola basket dalam pengembangan diri SMA Negeri 1 Sijunjung.
2. Untuk mengetahui hubungan kelincahan terhadap keterampilan *Lay up Shoot* atlet bola basket dalam pengembangan diri SMA Negeri 1 Sijunjung.
3. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan kelincahan terhadap keterampilan *Lay up Shoot* atlet bola basket dalam pengembangan diri SMA Negeri 1 Sijunjung.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak dan menjadi masukan yang bermakna, yaitu:

1. Menjadi referensi bagi pelatih, guru, dan pembina di bidang olahraga basket dalam meningkatkan model latihan fisik serta teknik keterampilan.
2. Sebagai sumber bacaan di perpustakaan Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Menyediakan tambahan wawasan bagi pembaca untuk mengenali dan meningkatkan keterampilan teknik serta kondisi fisik dalam olahraga basket

4. Sebagai sumber informasi dan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya bagi pelatih di cabang olahraga basket.
5. Sebagai pemenuhan syarat bagi penulis untuk meraih gelar sarjana pendidikan di Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Padang

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dan dianalisis pada bab terdahulu, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *Lay up Shoot*.
2. Terdapat hubungan signifikan antara kelincahan terhadap keterampilan *Lay up Shoot*.
3. Terdapat hubungan signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kelincahan terhadap keterampilan *Lay up Shoot*.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas maka peneliti memberikan saran-saran untuk mengatasi masalah yang ditemui dalam keterampilan *Lay up Shoot* pada atlet bolabasket dalam pengembangan diri SMA Negeri 1 Sijunjung yaitu :

1. Dasarakan untuk pelatih agar memberikan latihan-latihan kondisi fisik

yang berkaitan atau yang menunjang keberhasilan *Lay up Shoot* terutama pada daya ledak otot tungkai dan kelincahan.

2. Bagi atlet disarankan meningkatkan kualitas kondisi fisik terutama daya ledak otot tungkai dan kelincahan dengan serius agar mendapatkan kualitas dan kuantitas *Lay up Shoot* dengan maksimal.
3. Untuk pelatih dan pemain agar lebih memperhatikan atau menganalisa faktor-faktor lain yang mempengaruhi keterampilan *Lay up Shoot*.
4. Bagi pemain berdasarkan poin ke 3 setelah menganalisa faktor yang mempengaruhi *Lay up Shoot* disarankan membagikan ilmunya kepada teman atau pemain bolabasket yang lain agar lebih mengetahui lagi fundamental *Lay up Shoot* sehingga memiliki keterampilan *Lay up Shoot* yang bagus.
5. Bagi penelitian yang ingin mengkaji penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi atau referensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Acar, & Eler. (2019). *Kelincahan sebagai komponen kondisi fisik dalam olahraga: Definisi dan peranan*. Indonesian Journal of Sport Science and Coaching, 4(2), 15–22
- Aini, D. N. (2022). Pemahaman Peraturan Pertandingan. *Pemahaman Mengenai Peraturan Pertandingan Bola Basket Pada Atlet Junior'S Basketball Blitar*, 101–107.
- Amra, F., & Fdiel, A. (2023). Peran daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *Lay up Shoot* atlet bola basket. *Jurnal Patriot*, 5(february), 201–210.
- Andriana, Husni, Alim. 2017. *Perbandingan Kondis Fisik Atlet Futsal Pelatda Jawa Barat Pon Xviii Tahun 2012 Dengan Atlet Futsal Pelatda Jawa Barat Pon Xix Tahun 2016*. Skripsi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Arsil. (2025). Tes pengukuran dan *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Arwih, M. Z. (2019). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring pada Permainan Bolabasket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 FKIP UHO. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(1), 63-71.
- Asy Syam, M. R. (2024). Kontribusi Kelincahan terhadap Kemampuan Layup Shoot dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(2), 150-162.
- Banda, D., Dengan, A., Tema, P., & Metafora, A. (2020). *Perancangan Stadion Bola Basket*. 4(3), 36–38.
- Candra, Oki. (2019). *Keterampilan Lay up Shoot Bola Basket*. Surabaya: Media Sahabat Cendekia.
- Datra.id. (2021). *Standar Sarana dan Prasarana Lapangan Bola Basket*.
- Wasril, E., Yaslindo, Y., Suwirman, S., & Amra, F. (2024). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Keterampilan *Lay up Shoot* Atlet Bolabasket Dalam Pengembangan Diri SMA N 1 konsentrasi. *JurnalJPDO*, 7(7),1496-1505.
- Fadiel A, Jonni, Yaslindo, & Amra, F. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan terhadap Kemampuan *Lay up Shoot* Atlet Bolabasket. *Jurnal JPDO*, 6(5)

- Faisal Imam Wicaksana. (2015). Tingkat Keterampilan *Lay up Shoot* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Di Sma N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta. *Teaching and Teacher Education*, 12(1), 1–17.
- Fatahillah, A. (2018). Hubungan kelincahan dengan kemampuan dribbling pada siswa ekstrakurikuler bola basket. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 11-20.
- FIBA. (2018). *Official Basketball Rules 2018*. Switzerland: International Basketball Federation.
- Firmanwinardi.com. (2023). *Ukuran dan Elemen Lapangan Bola Basket*.
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020). Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared. *Jendela Olahraga*, 5(2), 52-61.
- Gunawan U, Edy. (2023). Analisis Daya Ledak Otot Tungkai pada Gerakan Lompatan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Hari, E., & Putranto, N. (2013). *Pergelangan Tangan Terhadap Hasil Lay up Shoot Pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Sma Negeri 4 Kota Tegal Tahun 2012*.
- Hasbi, Lm Shohib Nur (2019) *Pengaruh Keseimbangan, Daya Ledak Tungkai dan Motivasi terhadap Kemampuan Lay up Shoot pada Siswa SMA Negeri 12 Kota Makassar*. S1 thesis, Pascasarjana.
- Isha Ishak, M., & Sahabuddin, S. (2018). Hubungan Antara Daya Ledak Tungkai, Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Lay-Up Shoot Pada Mahasiwa FIK UNM. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(2), 94.
- Kristalistianto. (2020). Pengaruh Motivasi Berprestasi, Power Tungkai, dan Kelincahan, terhadap Keterampilan Lay-Up Shoot dalam Permainan Bola Basket. *JUDIKA (Jurnal Pendidikan Unsika)*, 8(2), 173-190.
- Maesaroh. (2023). *Standar Fasilitas Ring dan Bola Basket sesuai FIBA*.
- Mertayasa, K., Rahayu, S., & Soenyoto, T. (2016). Metode Latihan Plyometrics dan Kelentukan Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai dan Hasil *Lay up Shoot* Bola Basket. *Journal of Physical Education and Sports*, 5(1), 24–31.
- Mustamir, I., Nugroho, S., Mahardhika, D. B., & Iqbal, R. (2022). *Pengaruh penggunaan media latihan alas terhadap peningkatan keterampilan dasar Lay up Shoot pada ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Sukatani*. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(21), 262–269.

- Nugraha, P. D. (2018). Pengaruh latihan lay up 6 tahap terhadap hasil lay up pemain putra usia SMP pada sekolah basket Smiling Java Boyolali. *Journal Power Of Sports*, 1(1), 12.
- Putra, I. M. W. P., Dewi, A. A. N. T. N., Wahyuni, N., & Ruma, I. M. W. (2024). *Relationship between leg muscle explosive power and lay-up shoot ability*. *Physical Therapy Journal of Indonesia*, 5(1), 5–8.
- Rahmadani, A. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Keterampilan Lay up Shoot Bola Basket. *Journal Sport Area*, 2(2), 1–9.
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). Kondisi Fisik dan Daya Ledak dalam Olahraga. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(1).
- Rohmah, R., Neldi, H., & Handayani, S. G. (2022). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Keterampilan Lay up Shoot*. 5(9).
- Sahabuddin. (2020). *Hubungan Koordinasi Mata Tangan, Kelincahan dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Dribble Bolabasket*. *Journal Coaching Education Sports*, 1(2), 133–144.
- Satela, I. E., Sukarman, S., & Yulita, Y. (2024). Analisis Tingkat Kemampuan Lay-Up Shoot pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP. *Discourse of Physical Education*, 3(2), 113-120.
- Sepriyanto. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Matasate Tangan Dengan Kemampuan Jump Shoot. *Universitas Negeri Padang*, V (7)(4), 110–170.
- Shabih, M. I., Iyakrus, & Destriani. (2021). Latihan zig-zag terhadap kelincahan menggiring bola pada atlet sepak bola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olahraga)*, 6(1), 166-173.
- Siahaan, D., Purba, P. H., & Nasution, M. F. A. (2020). *Regular and Reverse Lay up Shoot in Basketball: Movement Analysis for Beginners*. 23(UnICoSS 2019), 31–36.
- Sudarko, R. A., Sukamti, E. R., Alim, A., Nurfadhilah, R., & Pamungkas, O. I. (2023). Triple hop test ability performed by athletes in the regional athletic center during the competition period. *Kinestetik : Jurnal Keolahraagaan*.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Talan, Rudobertus. (2022). *Olahraga*. Padang : PT. GLOBAL EKSEKUTIF

- Thamrin, T., Irawan, R., & Syaukani, S. (2022). Identifikasi Kesalahan Teknik Pada Pelaksanaan Lay-Up Shoot. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 4(1), 22-30.
- Ulki, M., Rahman, F., & Santoso, B. (2024). *The role of leg muscle explosive power in jump shoot performance in adolescent basketball players*. *Indonesian Journal of Sport Management*, 4(4), 123–131.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan.
- Vi, K., & Binjai, S. D. N. (2022). *Jurnal Pendidikan Simalem ( JPSM ) Jurnal Pendidikan Simalem ( JPSM ). 01.*
- Wikihow. (2016). *Cara Melakukan Lay Up.*