

## Peran daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet bola basket

<sup>1</sup>Frizki Amra, <sup>2</sup>Al Fdiel

<sup>1</sup>Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

### Informasi Artikel:

Dikirim: 25 Juni 2023; Direvisi: 7 Agustus 2023; Diterbitkan: 1 September 2023

### ABSTRAK

**Masalah:** Siswa yang tergabung dalam Klub *New Light City* (NLC) IV Koto Kab. Agam banyak melakukan kesalahan dalam kegiatan pembelajaran bola basket, khususnya untuk *lay up shoot* yaitu kurang memaksimalkan lompatan serta tidak memperhatikan langkah saat akan mengambil awalan atau *step* saat melakukan *lay up shoot*. Klub *New Light City* (NLC) IV Koto Kab. Agam juga kurang memperhatikan pengaruh kelincahan, daya ledak otot tungkai dan tinggi badan terhadap keterampilan dasar pemain bola basket, sehingga pada saat bermain hasil yang didapatkan kurang maksimal dan memuaskan.

**Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui daya ledak otot tungkai atlet, kelincahan atlet dan untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan kelincahan terhadap *lay up shoot*. Metode: Penelitian ini bersifat korelasional dengan tujuan untuk mengungkapkan hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kelincahan terhadap *lay up shoot*. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Klub *New Light City* (NLC) Kabupaten Agam. Waktu penelitian dilakukan pada tanggal 23-25 Februari 2023. Teknis analisis data yang digunakan yaitu melalui uji hipotesis. Pada hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *lay up shoot*.

**Hasil:** Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet bolabasket putra klub *New Light City* (NLC) IV Koto Kabupaten Agam.

**Kesimpulan:** Kemampuan *lay up shoot* dapat ditingkatkan dengan memberikan metode Latihan daya ledak dan kelincahan.

**Kata kunci:** daya ledak otot tungkai; *lay up shoot*; atlet bola basket putra.

### *Contribution of leg explosive power towards lay up shoot skill of basketball athlete*

### ABSTRACT

**Problem:** The students involved in *New Light City Club* (NLC) IV Koto Kab. Agam have made mistakes in the basketball learning activity, especially *lay up shoot* skill that is unable to jump as well as inconsiderate to step when taking the first or step to undertake the *lay up shoot*. *New Light City Club* (NLC) IV Koto Kab. Agam is also lack of attention related to the influence of agility, leg explosive power, and height toward the basic skill of basketball player, so when playing, it results in non-optimality and dissatisfaction. The **Purpose:** purpose of this research is to recognize leg explosive power and agility of athlete and the correlation of leg explosive power and agility towards *lay up shoot*.

**Method:** This research is correlational in order to find the correlation between leg explosive power and agility towards *lay up shoot*. The research was executed in *New Light City Club* (NLC) IV Koto Kab. Agam area. The research was done on 23-25 february 2023. the technique of data analysis used is hypothesis test. The research result found that there was a significant correlation between leg explosive power and the ability of *lay up shoot*.

**Result:** There is a significant relationship between leg muscle explosiveness and agility on the *lay up shoot* ability of male basketball athletes klub *New Light City* (NLC) IV Koto Kabupaten Agam.

**Conclusion:** *The lay up shoot capability can be improved by providing explosive power and agility training methods.*

**Keywords:** *leg explosive power; lay up shoot; boy basketball player.*

 <https://doi.org/10.24036/patriot.v%vi%i.982>



**Penulis Korespondensi:**

Frizki Amra

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.  
Kota Padang, Sumatera barat, Indonesia.

Email: [frizkiamra@fik.unp.ac.id](mailto:frizkiamra@fik.unp.ac.id)

**Pendahuluan**

Olahraga merupakan suatu kegiatan fisik yang dapat mengoptimalkan perkembangan tubuh melalui gerakan-gerakan yang didasari dengan gerak otot. Hasil studi di berbagai negara menyebutkan aktivitas fisik bermanfaat bagi kesehatan dan dapat mengurangi risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung, stroke, diabetes melitus, obesitas, kanker kolon serta depresi (Rosidin et al., 2019). Aktivitas fisik sering disebut olahraga oleh masyarakat, namun kenyataannya Olahraga merupakan bentuk khusus dari aktivitas fisik. Menurut Seno Gumira Ajidarma, definisi olahraga ini merupakan suatu kegiatan atau aktivitas yang menyehatkan tubuh manusia serta sarana kompetisi untuk mencari bakat seseorang di bidang olahraga (Ibeng, 2021). Olahraga bola basket merupakan olahraga yang bermanfaat bagi kesehatan karena seseorang yang bermain bolabasket, hampir seluruh bagian tubuhnya bergerak aktif baik kaki maupun tangan sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain itu didalam beberapa bentuk olahraga terdapat strategi dan taktik sedangkan di aktivitas fisik tidak membutuhkan itu (olahragapedia.com, 2019).

Salah satu teknik *shooting* yang penting dikuasai dalam olahraga bola basket adalah *lay up shoot*. *Lay up shoot* adalah cara melakukan *shooting* yang gerakannya sangat kompleks dan seharusnya menjadi teknik *shooting* pertama yang harus dipelajari atau dilatih. Banyak siswa yang belum mampu dan mengandalkan *lay up shoot*, hal ini disebabkan karena siswa belum menguasai dengan benar teknik dasar tersebut sehingga dalam melakukan *shooting* sangat jarang melakukan *lay up shooting*.

Klub bola basket *New Light City* (NLC) IV Koto Kab. Agam berdiri pada tahun 2002 dan diperbaharui terakhir pada tanggal 23 juli 2022 dibawah pimpinan Bapak Welly Rizki Putra langsung dilatih oleh Bapak Welly. Klub ini cukup diperhitungkan dalam setiap event yang di ikuti, seperti pada saat Festival Olahraga UIN Bukittinggi meraih juara 2, dan Turnamen antar Pelajar Se- Kab. Agam meraih juara 2. Akan tetapi pada event SMA N 5 Bukittinggi yang dilaksanakan bulan 22 oktober 2022 dilapangan SMA N 5 Bukittinggi, prestasi klub *New Light City* mengalami penurunan, dapat dilihat dari klub *New Light City* mengalami kekalahan yang disebabkan oleh kesalahan tim *New light City* sendiri seperti saat melakukan *lay up shoot* banyak pemain yang melakukan kesalahan dalam melakukan teknik.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di Klub *New Light City* (NLC) IV Koto Kab. Agam, penulis menemukan banyak siswa yang melakukan masalah dalam kegiatan pembelajaran bola basket khususnya untuk *lay up shoot*. Adapun kesalahannya yaitu kurang memaksimalkan lompatan serta tidak memperhatikan langkah saat akan mengambil awalan atau *step* saat melakukan *lay up shoot*, artinya saat melakukan

lompatan terakhir untuk memasukkan bola ke keranjang siswa tidak melompat tinggi, sehingga bola terkadang hanya mengenai ring saja. Kemudian siswa masih terlihat agak kaku, kurang cepat dan tepat pada saat akan melewati lawan ataupun pada saat melakukan penyerangan. Klub *New Light City* (NLC) IV Koto Kab. Agam juga kurang memperhatikan pengaruh kelincahan, daya ledak otot tungkai dan tinggi badan terhadap keterampilan dasar pemain bola basket, sehingga pada saat bermain hasil yang didapatkan kurang maksimal dan memuaskan.

### Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan tujuan untuk mengungkapkan hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kelincahan terhadap *lay up shoot*. Menurut Barlian (2019) bahwa “penelitian korelasi untuk melihat ada atau tidaknya, dan seberapa jauh, ditemukannya korelasi antara dua variabel atau lebih secara kuantitatif”. Penelitian korelasional adalah “Suatu penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan variabel-variabel dalam suatu populasi yang bertujuan untuk mengetahui berapa besar kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat, Populasi penelitian ini adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek\subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti (Sugiono 2010) yaitu hanya laki – laki saja, populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Dalam penelitian daya ledak otot tungkai (X1) dan kelincahan (X2) sebagai variabel terikat (Y) adalah kemampuan *lay up shoot* atlet bolabasket putra Klub *New Light City* (NLC) Kabupaten Agam. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Klub *New Light City* (NLC) Kabupaten Agam. Waktu penelitian dilakukan pada tanggal 23-25 Februari 2023.

Teknis pengambilan data pelaksanaan dalam penelitian ini menurut (Imam Sodikun, (dalam Zulfadli (2020:38)) adalah sebagai berikut:

- Tujuan : Mengukur tingkat penguasaan teknik *lay up shoot*.
- Petunjuk : *Testee* berada di tengah lapangan, samping kiri atau kanan sambil memegang bola. Menggiring bola sendiri menuju ke basket dan melakukan *lay up*.
- Skor : Tahap pelaksanaan *lay up* dilakukan sebanyak 3 kali. Skor tes adalah semua tahapan dalam teknik *lay up shoot*.
- Penilaian : Makin banyak skor tes yang diperoleh maka semakin baik tingkat keterampilan *lay up nya*.

Peralatan yang digunakan dalam pengambilan data ini adalah:

- Bola basket
- Papan dan ring basket
- Lapangan basket
- Peluit

Teknis analisis data yang digunakan yaitu setelah dilakukan uji hipotesis, dilakukan uji prasyarat data dengan uji normalitas data (uji lilifors) pada signifikan 0,05 kemudian baru dapat dilakukan uji korelasi dengan rumus product moment untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel bebas yaitu daya ledak otot tungkai dan kelincahan, sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan *lay up shoot* bolabasket putra Klub *New Light City* (NLC) Kabupaten Agam.

**Hasil**

**1. Hipotesis Pertama**

Hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai ( $X_1$ ) dengan kemampuan *lay up shoot* (Y). Berdasarkan pengujian hipotesis menggunakan rumus korelasi *product moment* maka diperoleh  $t_{hitung} = 4,4$  sedangkan  $t_{tabel}$  pada  $\alpha 0,05$  dan  $dk = N-2 = 20-2 = 18$  maka diperoleh  $t_{tabel} = 1,714$  sehingga  $t_{hitung} (3,798) > t_{tabel} (1,714)$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dengan kata lain bahwa hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ini diterima kebenarannya secara empiris. Adapun hasil uji korelasi pertama dapat dilihat pada tabel 5:

Tabel 5. Analisis Korelasi *Product Momen* Daya Ledak Otot Tungkai

Variabel	N	$\alpha$	$K = r^2 \times 100\%$	$t$ hitung	$t$ tabel	Keterangan
$X_2-Y$	20	0,05	39,31%	2,587	1,734	$H_0$ ditolak dan $H_a$ diterima

**2. Hipotesis Kedua**

Hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan ( $X_2$ ) dengan kemampuan *lay up shoot* (Y). Berdasarkan pengujian hipotesis menggunakan rumus korelasi *product moment* maka diperoleh  $t_{hitung} = 2,587$  sedangkan  $t_{tabel}$  pada  $\alpha 0,05$  dan  $dk = N-2 = 20-2 = 18$  maka diperoleh  $t_{tabel} = 1,714$  sehingga  $t_{hitung} (3,414) > t_{tabel} (1,714)$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dengan kata lain bahwa hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ini diterima kebenarannya secara empiris. Adapun hasil uji korelasi pertama dapat dilihat pada tabel 6:

Tabel 6. Analisis Korelasi *Product Momen* Kelincahan

Variabel	N	$\alpha$	$K = r^2 \times 100\%$	$t$ hitung	$t$ tabel	Keterangan
$X_1-Y$	19	0,05	47,06%	3,798	1,734	$H_0$ ditolak dan $H_a$ diterima

### 3. Hipotesis Ketiga

Hipotesis ketiga yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai ( $X_1$ ) dan kelincahan ( $X_2$ ) dengan kemampuan *lay up shoot* ( $Y$ ). Berdasarkan pengujian hipotesis menggunakan rumus korelasi *product moment* maka diperoleh  $f_{hitung} = 10,18$  sedangkan  $f_{tabel}$  pada  $\alpha 0,05$  maka diperoleh  $f_{tabel} = 3,59$  sehingga  $f_{hitung} (10,18) > f_{tabel} (3,59)$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dengan kata lain bahwa hipotesis ketiga yang diajukan dalam penelitian ini diterima kebenarannya secara empiris. Adapun hasil uji korelasi pertama dapat dilihat pada tabel 7:

Tabel 7. Analisis Korelasi *Product Momen* Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan

Variabel	N	$\alpha$	$K = r^2 \times 100\%$	F hitung	F tabel	Keterangan
$X_1X_2-Y$	20	0,05	34,2%	7,58	3,59	$H_0$ ditolak dan $H_a$ diterima

## Pembahasan

### 1. Hubungan Daya Ledak otot Tungkai Dengan Kemampuan Lay up Shoot Atlet Bolabasket Putra New Light City (NLC) IV Koto Kabupaten Agam

Olahraga membutuhkan kemampuan untuk menghasilkan sejumlah besar gaya dalam waktu yang relatif singkat guna melakukan gerakan cepat, perubahan arah, dan reaksi yang cepat. Kemampuan untuk menghasilkan perubahan gaya yang besar dihubungkan dengan tingkat kekuatan atlet secara menyeluruh dan kemampuan atlet untuk menghasilkan tenaga yang besar (Aurillia dkk, 2017). Menurut Sjahriani (2017) Otot merupakan suatu organ atau alat yang memungkinkan tubuh dapat bergerak. Sebagian otot tubuh ini melekat pada kerangka otot yang dapat bergerak secara aktif sehingga dapat menggerakkan bagian-bagian kerangka dalam suatu letak tertentu. Otot dapat mengadakan kontraksi dengan cepat, apabila ia mendapatkan rangsangan arus listrik, rangsangan mekanis dingin, dan sebagainya. Menurut Ni Luh (2018) (dalam (Adnan dan Arlidas, 2019)) "Daya ledak adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas secara seketika dengan menggerakkan seluruh kekuatan dengan durasi yang singkat". Menurut (Haritsa dan Trisnowijayanto, 2016) "Power atau daya ledak ialah kombinasi dari kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal". Daya ledak adalah kemampuan seseorang yang menggunakan kemampuan sekelompok ototnya untuk memaksimalkan kekuatan yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya atau sesingkat-singkatnya. Power otot tungkai merupakan kemampuan sekelompok otot untuk melakukan gerak secara eksplosif pada saat melakukan lompatan (Candra, 2016). Menurut Yulifri (2018) Daya ledak otot tungkai dapat di definisikan sebagai suatu kemampuan dari sekelompok otot tungkai untuk menghasilkan kerja dalam waktu yang sangat cepat.

Berdasarkan analisis data yang telah dijelaskan diatas maka dapat diketahui  $t_{hitung} (3,798) > t_{tabel} (1,734)$  sehingga hipotesis pertama ini yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai ( $X_1$ ) dengan

kemampuan lay up shoot (Y) diterima kebenarannya secara empiris. Lay up shoot dalam permainan bolabasket merupakan salah satu teknik penting bila dilakukan dengan cara yang benar sesuai dengan aturan dan pelaksanaannya, maka dapat mendapatkan angka untuk memperoleh kemenangan.

Kemampuan lay up shoot harus dimiliki dengan baik oleh atlet bolabasket, begitu juga dengan atlet bolabasket putra Klub New Light City (NLC) IV Koto Kabupaten Agam. Memang tidak mudah bagi atlet untuk memiliki kemampuan lay up shot dengan baik, karena banyak faktor yang dapat mempengaruhinya. Diantaranya adalah kemampuan daya ledak otot tungkai, menurut (Rahmawati et al, (dalam Oktariana, D., & Hardiyono, B (2019) "daya ledak dalam olahraga merupakan salah satu komponen yang harus dimiliki di sebagian cabang olahraga, oleh karena itu berkaitan dengan hasil dari seluruh kinerja baik secara individu maupun kelompok yang sedang melakukan aktifitas olahraga". Menurut (Fenanlampir & Fairuq, (dalam Oktariana, D., & Hardiyono, B (2015) "sedangkan kekuatan merupakan tenaga kontraksi otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan". Artinya daya ledak otot tungkai sebagai kemampuan atlet untuk menggerakkan otot tungkainya secara kuat dengan ketahanan merupakan hal yang terpenting dalam melakukan lay up shoot. Tanpa memiliki daya ledak otot tungkai yang baik, atlet tidak mampu melakukan lompatan yg kuat. Atlet yang memiliki daya ledak otot yang baik akan terlihat kekuatan otot tungkainya dalam menghantarkan bola sehingga bola dapat dihantarkan sedekat mungkin ke ring.

Corbin (dalam Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017) mengemukakan "Daya ledak adalah suatu gerakan seseorang atau kemampuan untuk menampilkan/mengeluarkan kekuatan secara eksplosif atau dengan cepat". Menurut Jansen (dalam Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017) " daya ledak adalah semua gerakan eksplosif yang maksimum secara langsung tergantung pada power". Daya ledak otot tungkai perlu ditingkatkan kemampuannya, diantaranya melalui latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai. Ada beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai diantaranya squad jump.

## **2. Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Lay up Shoot Atlet Bola basket Putra New Light City (NLC) IV Koto Kabupaten Agam**

Berdasarkan analisis data yang telah dijelaskan di atas, maka dapat diketahui  $t_{hitung} (2,587) > t_{tabel} (1,714)$  artinya kelincahan yang dimiliki atlet bolabasket putra klub New Light City memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan lay up shoot. Sehingga hipotesis kedua ini yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan ( $X_2$ ) dengan kemampuan lay up shoot (Y) diterima kebenarannya secara empiris. Kelincahan menurut Harsono (dalam Gumantan, A., & Mahfud, (2020) "Orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya". Menurut Getchel, (dalam Gumantan, A., & Mahfud, (2020) berpendapat "kelincahan komponen penting yang dibutuhkan oleh hampir seluruh cabang olahraga. Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya". Menurut Scheunemann (dalam Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020) kelincahan adalah "kemampuan pemain merubah arah dan dan kecepatan baik saat

mengolah bola maupun saat melakukan pergerakan tanpa bola”. Menurut Imam Hidayat (dalam Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020) “makin besar jarak vertikalnya, makin kecil stabilitasnya. Sebaliknya makin kecil jarak vertikalnya, makin besar stabilitasnya”. Pernyataan tersebut sesuai dengan bunyi Hukum Keseimbangan, yaitu stabilitas berbanding terbalik dengan jarak vertikal titik berat benda/badan terhadap bidang alasnya. Kelincahan menurut Nala (dalam Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015) adalah “merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh”. Pendapat senada diungkapkan oleh Sajoto (dalam Daryanto, Z.P., & Hidayat, K. (2015) bahwa kelincahan adalah “kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik”. Sedangkan menurut Sajoto (dalam Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015) kelincahan adalah “kemampuan seseorang untuk merubah posisi tubuh di area tertentu”. Seseorang yang mampu merubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya sangat baik.

Dari penjelasan diatas maka dapat dikemukakan bahwa kelincahan merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kemampuan lay up shoot atlet bolabasket putra klub New Light City (NLC) IV koto Kabupaten Agam. Oleh karena itu perlu kiranya perhatian pelatih untuk dapat meningkatkan lagi kemampuan kelincahan dengan latihan shuttle- run.

### **3. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Lay Up Shoot Atlet Bolabasket Putra Klub New Light City(NLC) IV Koto Kabupaten Agam**

Irfan Zinat Achmad (2016), Power tungkai merupakan suatu proses yang dilakukan oleh seseorang pada saat melakukan lompatan, berlari, dan sebagainya, sedangkan daya ledak otot lengan secara garis besar dapat dikatakan sebagai kemampuan otot lengan secara maksimal untuk menghasilkan kekuatan dalam waktu yang cepat. Selain memiliki daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan, maka salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai prestasi olahraga adalah memiliki rasa percaya diri (Self Confidence atau Confidence In Oneself). Irfan Zinat Achmad (2016), konsep percaya diri pada dasarnya merupakan suatu keyakinan untuk menjalani kehidupan, mempertimbangkan pilihan dan membuat keputusan sendiri bahwa dirinya mampu untuk melakukan sesuatu. Artinya, keyakinan dan percaya diri hanya timbul pada saat seseorang mengerjakan sesuatu yang memang mampu dilakukannya Komarudin (2015), bahwa Percaya diri berisi konsep diri yang menggambarkan keyakinan terhadap diri atlet yang terkait dengan daya ledak, kemampuan diri untuk melakukan dan meraih prestasi, serta bertanggung jawab terhadap apa yang telah ditetapkan oleh dirinya.

Menurut Tim Mata kuliah Statistik (2020) untuk mengetahui signifikan Korelasi tunggal dapat digunakan rumus Menurut Tim Mata kuliah Statistik (2020) untuk mengetahui signifikan Korelasi tunggal dapat digunakan rumus Berdasarkan analisis data yang telah dijelaskan di atas, terdapat  $F_{hitung}(7,58) > F_{tabel}(3,59)$  artinya daya ledak otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan lay up shoot. Sehingga hipotesis ketiga ini yang

mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai (X1) kelincahan (X2) secara bersama-sama dengan kemampuan lay up shoot (Y) diterima kebenarannya secara empiris.

Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan lay up shoot atlet bolabasket putra klub New Light City (NLC) IV Koto Kabupaten Agam. Diantara teknik-teknik yang terdapat dalam permainan bolabasket, lay up shoot merupakan salah satu teknik yang sangat penting. Berdasarkan hasil penelitian diatas, daya ledak otot tungkai dan kelincahan merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kemampuan lay up shoot atlet bolabasket putra klub New Light City (NLC) IV Koto Kabupaten Agam. kemampuan lay up shoot yang tepatlah sangatlah penting dalam permainan bolabasket untuk mendapatkan poin nilai dan kemampuan lay up shoot merupakan salahsatu senjata utama untuk memperoleh poin. Keuntungan dari seseorang yang mempunyai kemampuan lay up shoot adalah dia mampu melakukan serangan cepat pada saat berada di daerah lawan.

Dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai dan kelincahan memberikan hubungan yang cukup terhadap kemampuan lay up shoot atlet bolabasket putra klub New Light City (NLC) IV Koto Kabupaten Agam. Oleh karena itu kedua faktor tersebut perlu dilatih oleh pelatih dan atlet itu sendiri sehingga dapat meningkatkan kemampuan lay up shoot.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan pada analisis dan pembahasan yang dikemukakan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet bolabasket putra klub *New Light City (NLC) IV Koto Kabupaten Agam*. Disarankan kepada pelatih untuk meningkatkan unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam kemampuan *lay up shoot*. Bagi pelatih dan atlet disarankan untuk melatih daya ledak otot tungkai dan kelincahan dengan cara melatih yang dominan dalam menghasilkan kemampuan lay up shoot. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

### **Referensi**

- Adilla, R., Barlian, E., Aziz, I., & Setiawan, Y. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Smash Bola Voli pada Pemain Putra. *Jurnal Patriot*, 3(2), 168-178.
- Adnan, A., & Arlidas. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentuan Pinggang Terhadap Kemampuan Smash. *Jurnal Performa*. 4 (2), 89-91.
- Agung Indra Permana, R. (2016). Peningkatan Hasil Belajar Lay Up Shoot dalam Pembelajaran Bolabasket dengan Permainan Lompat Kijang pada Peserta Didik Kelas VIII C SMP Negeri Galur Tahun Ajaran 2015/2016. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(1), 1-4.

- Akbar, M. F. U., Priambodo, A., & Jannah, M. (2019). Pengaruh Latihan Imagery dan Tingkat Konsentrasi terhadap Peningkatan Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket SMAN 1 Menganti Gresik. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 2(2), 1-13.
- Al Fakhi, S., & Barlian, E. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Pukulan Backhand Tenis Lapangan. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 140.
- Ali, M. (2018). Meningkatkan Pembelajaran Chest Pass Melalui Media Simpai Dalam Permainan Bola Basket Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Kuok Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 2(2), 533-544.
- Aurillia, Okki, Yuswo Supatmo, Darmawati Ayu Indraswari. (2017). Perbedaan Nilai Daya Ledak Otot Tungkai Antara Cabang Olahraga Permainan dan Bela Diri. *Jurnal Kedokteran Diponegoro Volume 6, Nomor 2, Hal. 1009-1019*. Tersedia Pada: <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/medico>.
- Candra, A. T. (2016). Studi Tentang Kemampuan Lompat Tegak Siswa Sekolah Dasar Negeri Berdasarkan Perbedaan Geografis Sebagai Identifikasi Bakat Olahraga. *Jurnal Sportif*. 2 (2), 1- 14.
- Denay, N. (2019). Kontribusi Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Atlet Renang Kota Padang. *Sport Science*, 19(2), 101-108.
- Dewi, S., & Jonni, J. (2022). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan dengan Kemampuan Montong Dollyo Chagi Atlet Taekwondo. *Jurnal JPDO*, 5(2), 20-27.
- Dwitama, A. (2018). Pengaruh Metode Praktek Terhadap Belajar Lay Up Shoot Dalam Pembelajaran Bola Basket. *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Halimah, A., Tabara, M. G., & Anshar, A. (2023). Beda Pengaruh Pemberian Latihan Knee Tuck Jump dengan Skipping terhadap Perubahan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Basket di Club Furry Ball Makassar. *Media Fisioterapi Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(1), 54-65.
- Haritsa, N. F., & Trisnowiyanto, B. (2016). Perbedaan Efek Latihan Medicine Ball Dan Clapping Push Up Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bulutangkis Remaja Usia 13 – 16 Tahun. *Jurnal Kesehatan*. 1 (1), 51-60.
- Ibeng, P. (2021). Pengertian Olahraga, Tujuan, Manfaat, Jenis dan Menurut Ahli. [Pendidikan.Co.Id](http://Pendidikan.Co.Id).
- Irfan Zinat Achmad. (2016). Hubungan antara Power Tungkai, Koordinasi MataTangan dan Percaya Diri dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bolavoli. *Jurnal Pendidikan UNSIKA*. Volume 4 Nomor 1 Maret 2016.

- Khakiki, M. A., & Wahyudi, H. (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Muay Thai Tuban Di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10 (1), 217-224.
- Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Nabilah, P., Yaslindo, Y., & Wulandari, I. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan Under Basket Shoot. *Jurnal JPDO*, 6(2), 1-7.
- Nugroho, R. A., & Gumantan, A. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Pagelaran. *Sport Science And Education Journal*, 1(1).
- Nora, Rita. (2019). Ternyata, Ada Perbedaan Olahraga Dan Aktivitas Fisik yang Gak Banyak Diketahui: *Olahragapedia.Com*.
- Reindo febrinaldo, (2013): Hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan jumpshoot pada siswa SMK Negeri 1 Arga Makmur Kabupaten Bengkulu Utara.
- Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2019). Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan. *Media Karya Kesehatan*, 2(2), 108–118. <https://doi.org/10.24198/mkk.v2i2.22574>.
- Sjahriani, Tessa, Apriyugo Ponanda. (2017). Perbedaan Kekuatan Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Tungkai pada Pemain Sepak Bola dengan Tidak Pemain Sepak Bola Universitas Malahayati. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan* Vol. 4 No. 2 Hal. 98-105. Tersedia Pada: <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/777>.
- Tim Mata kuliah Statistik, (2020), hlm. 26.
- Yulhendra, Y. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Jump Service Atlet Bolavoli Sma N 8 Padang. *Sport Science*, 17(2), 48-62.
- Yulifri, Sepriadi, Asep Sujana Wahyuri. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Otot Lengan dengan Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, Volume 3, Nomor 1, Hal. 19-31. Tersedia Pada: <http://menssana.ppi.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/63>.
- Zulfadli, Z., Eddy, M., & Ali, M. (2020). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan Dengan Keterampilan Lay Up Shoot Bolabasket Siswa Kelas X SMAN VII Koto Sungai Sariak, Kabupaten Padang Pariaman (Doctoral Dissertation, Universitas Bung Hatta).