

HUBUNGAN POWER TUNGKAI DAN TINGGI BADAN TERHADAP HASIL LAY UP SHOOT DALAM PERMAINAN BOLA BASKET SISWA SMA NEGERI 1 CIASEM

ROYEN NURAFNI ⁽¹⁾

PULUNG RIYANTO ⁽²⁾ , R.DADAN PRA RUSDIANA ⁽³⁾

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Subang

ABSTRAK

Hubungan antara tinggi badan dengan keterampilan bermain bolabasket, tinggi badan akan sangat membantu dalam permainan bola basket karena di mana sasarannya berada di atas kepala, sehingga ketinggian itu sangat menguntungkan. Besaran pengaruh simultan yang ditunjuk dalam kolom model sumery (R^2) adalah 0,334 atau dibulatkan menjadi 34 % merupakan kontribusi dari variabel efektivitas tinggi badan dan power tungkai berpengaruh signifikan terhadap hasil lay up shoot dalam permainan bola basket. Sedangkan sisanya 66 % dipengaruhi faktor lain. Secara parsial tinggi badan seseorang berpengaruh positif dan signifikan terhadap hasil lay up shoot dalam permainan bola basket. Besaran pengaruh parsial dan langsung efektivitas belajar terhadap motivasi berprestasi siswa adalah sebesar 0,481 atau dibulatkan menjadi 49 %. Dengan demikian, tinggi rendahnya lay up shoot dalam permainan bola basket dipengaruhi oleh tinggi badan seseorang dasar 37 %, sedangkan sisanya 51 % dipengaruhi dan dijelaskan oleh faktor lain. Secara parsial power tungkai yang dimiliki seseorang berpengaruh positif dan signifikan terhadap hasil lay up shoot dalam permainan bola basket. Besaran pengaruh parsial dan langsung koordinasi mata tangan terhadap kepercayaan diri adalah sebesar 0,135 atau dibulatkan menjadi 14 %. Artinya, tinggi rendahnya hasil lay up shoot dalam permainan bola basket dipengaruhi oleh power tungkai sebesar 14 %, sedangkan sisanya 86 % dipengaruhi dan dijelaskan oleh faktor lain.

Kata kunci : Power Tungkai, Tinggi Badan, Lay Up Shoot

A. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani berguna untuk meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas baik dari segi jasmani, rohani, seperti afektif dan kognitif serta psikomotor. Aktivitas jasmani yang dilaksanakan hanya dengan mengutamakan aktivitas fisik semata maka tidak akan menghantarkan siswanya untuk berfikir dan

mengambil nilai-nilai yang terkandung didalam permainan tidak akan bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan jasmani merupakan salah satu pelajaran yang mengandung banyak nilai-nilai karakter yang berguna bagi kehidupan manusia sehari-hari.

Bolabasket merupakan salah satu olahraga paling populer di dunia. Permainan bolabasket ini juga bisa dinikmati oleh banyak kalangan dan dari segala usia. Permainan bolabasket adalah permainan yang membutuhkan fisik maupun mental pemainnya. Melalui permainan bolabasket siswa dapat meningkatkan jasmani maupun rohani, yaitu pada saat melakukan permainan tersebut dan dalam menyerap nilai yang terkandung dalam permainan bola basket itu sendiri. Seperti pembelajaran olahraga yang lain permainan bola basket mampu memberikan pendidikan karakter bagi siswanya.

Hubungan antara tinggi badan dengan keterampilan bermain bola basket, tinggi badan akan sangat membantu dalam permainan bola basket karena di mana sasarnya berada di atas kepala, sehingga ketinggian itu sangat menguntungkan. Tinggi badan digunakan pada saat menembak bola di bawah *ring* karena dengan memiliki tinggi yang cukup maka akan semakin besar kemungkinan bola masuk ke dalam *ring* itu dikarenakan semakin dekat dengan *ring* maka akan semakin mudah melakukan tembakan. Secara simultan efektivitas dari tinggi badan seseorang dan power tungkai berpengaruh signifikan terhadap hasil lay up shoot dalam permainan bola basket.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka penelitian ini ditujukan untuk mengetahui adakah hubungan antara power tungkai dan tinggi badan terhadap keterampilan lay up shoot dalam permainan bola basket siswa SMA Negeri 1 Ciasem. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah Untuk mengetahui apakah hubungan antara power tungkai dan tinggi badan terhadap keterampilan lay up shoot dalam permainan bola basket siswa SMA Negeri 1 Ciasem.

B. KAJIAN TEORI

1. Pembelajaran Permainan Bola Basket

Pembelajaran di sekolah adalah proses dalam mentransfer ilmu pengetahuan kepada peserta didik di sekolah. Pembelajaran yang baik antara guru dengan peserta didik akan mencapai tujuan tertentu yang telah ditentukan. Pembelajaran dalam penjas sangat membutuhkan kesadaran dan antusias siswa dalam melakukan aktivitas jasmani. Salah satunya adalah pembelajaran dalam permainan bola basket. Pembelajaran permainan bolabasket adalah permainan yang sarat akan kelincahan orang yang melakukan olahraga tersebut sehingga dalam memerlukan kemauan dan

antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran agar siswa tidak merasa terbebani dalam melaksanakan aktivitas fisik dalam permainan bola basket yang menggunakan kemampuan dan kelincahan pemainnya.

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 1) permainan bolabasket merupakan olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Permainan bolabasket mempunyai tujuan memasukan bola sebanyak mungkin ke basket (keranjang) lawan, serta menahan lawan agar jangan memasukan bola ke basket (keranjang) sendiri dengan cara lempar tangkap, menggiring, dan menembak.

2. Daya ledak (power)

Daya ledak adalah kekuatan sebuah otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam gerakan yang utuh (Suharno HP, 1998:36). Daya ledak yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1995: 17). Untuk mendapatkan tolakan yang kuat dan kecepatan yang tinggi seorang atlet harus memiliki daya ledak yang besar. Jadi, daya ledak otot tungkai sebagai tenaga pendorong lompatan pada saat melakukan tolakan pada papan tolak setelah melakukan awalan untuk memperoleh kecepatan vertikal sehingga dapat menambah jarak lompatan yang dilakukan. Power (daya ledak) ada 2 bagian :

- 1) Kekuatan daya ledak; kekuatan ini digunakan untuk mengatasi resistensi yang lebih rendah, tetapi dengan percepatan daya ledak maksimum. Power sering digunakan untuk melakukan satu gerakan atau satu ulangan (lompat jauh, lempar cakram).
- 2) Kekuatan gerak cepat; gerakan ini dilakukan terhadap resistensi dengan percepatan dibawah maksimum, jenis ini digunakan untuk melakukan gerakan berulang-ulang misalnya lari, mengayuh.
- 3) Berdasarkan pada pengertian tentang power secara umum tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa power tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk melakukan kerja atau gerakan secara eksplosif. Power tungkai merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk mengatasi tahanan beban atau dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh.

3. Hakikat Tinggi Badan

Pada hakikatnya tinggi badan adalah gaya yang ditimbulkan oleh tubuh dalam keadaan diam, tinggi badan merupakan salah satu aspek biologis dari manusia yang merupakan bagian dari struktur tubuh dan postur tubuh yang bervariasi. Secara teknis tinggi badan sangat berpengaruh sekali terhadap penampilan seseorang di dalam aktivitas olahraga yang dilakukannya. Disamping itu juga memberikan rasa percaya

diri dalam melaksanakan kegiatan olahraga yang dilakukan supaya mendapat suatu prestasi semaksimal mungkin. Untuk olahraga perorangan seperti atletik diperlukan postur tubuh yang tinggi karena besar sekali peranannya untuk mencapai prestasi yang gemilang dalam olahraga, diperlukan kerjasama saling menunjang antara beberapa faktor penentu di dalam mencapai prestasi tersebut.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002 : 33) tinggi badan merupakan faktor yang mutlak diperlukan bagi cabang olahraga yang memiliki ciri mengatasi ketinggian seperti bola basket. Semakin tinggi postur pemain maka semakin tinggi pula raihan yang didapat, untuk mempermudah memasukkan bola ke dalam ring lawan. Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa tinggi badan merupakan salah satu faktor yang sangat mutlak yang diperlukan bagi cabang olahraga yang memiliki ciri ketinggian seperti bolabasket. Oleh sebab itu seseorang pemain basket yang memiliki tinggi badan di atas rata-rata maka akan mempunyai banyak keuntungan salah satunya dalam memasukkan bola ke dalam ring basket.

4. Pembelajaran Lay Up Shoot

Tembakan lay up shoot adalah tembakan yang efektif, sebab dilakukan pada jarak yang sedekat-dekatnya dengan basket atau keranjang (Imam Sodikun, 1992:64). Setiap pemain basket harus belajar dan bisa melakukan lay up shoot dengan tangan kanan maupun tangan kiri, langkah kaki pun mengikuti juluran tangan saat lay up shoot. Menurut Hal Wissel (2000:61) langkah sebelum anda melakukan lay up shoot haruslah pendek sehingga anda dapat segera membungkuk lalu mengangkat lutut untuk melakukan lompatan. Lengan tangan, pergelangan tangan dan jari-jari harus lurus ke arah ring basket dan lepaskan bola dari telunjuk dengan sentuhan yang halus. Seperti yang dikemukakan Danny Kosasih (2008:50) Setiap pemain harus belajar melakukan lay up shoot dengan tangan kanan maupun tangan kiri. Ada beberapa hal penting yang perlu diperhatikan ketika melakukan gerakan lay up shoot agar dapat dikuasai dengan mudah, seperti yang diutarakan oleh Hal Wissel (2000 : 61-62) tentang kunci sukses lay up terdapat 3 fase, yaitu:

1) Fase Persiapan

Pada fase ini ada beberapa tahapan yang harus dicermati yaitu: 1) lihat target, 2) langkah pendek, 3) lutut yang rendah untuk melompat, 4) bahu rileks, 5) tangan yang tidak menembak dibawah bola, 6) tangan menembak dibelakang bola, 7) siku masuk atau rapat, 8) bola berada diantara telinga dan bahu.

2) Fase Pelaksanaan

Fase pelaksanaan adalah fase dimana pemain melayang sambil melepaskan bola atau menembakkan bola ke arah keranjang. Tahapan fase pelaksanaan

ialah: 1) angkat lutut untuk menembak, 2) lompat, 3) rentangkan kaki, punggung, bahu, 4) rentangkan siku, 5) lenturkan pergelangan dan jari-jari kedepan, 6) lepaskan jari telunjuk, 7) penyeimbang tangan pada bola sampai lepas, 8) irama yang sama atau seimbang.

3) *Fase Follow-Through*

Fase Follow-Through adalah suatu gerakan lanjutan pada suatu gerakan, dalam pergerakan lay up shoot terdapat pergerakan lanjutan yang sama pentingnya dengan gerakan dasar lay up shoot. Gerakan ini berguna untuk mengambil bola rebound apabila lay up shoot tersebut gagal. Gerakan lanjutan pada lay up shoot tersebut adalah: 1) melihat sasaran setelah melakukan lay up shoot, 2) mendarat dengan seimbang, 3) lutut ditekuk, 4) tangan keatas untuk mengambil bola yang keluar dari basket

C. METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian merupakan faktor yang sangat penting dalam penelitian, karena berhubungan langsung dengan data yang akan digunakan dalam penelitian. Penggunaan metode penelitian dalam penelitian harus tepat sasaran dan mengarah pada tujuan penelitian serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah agar penelitian sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Banyak metode yang dapat digunakan, permasalahannya bukan baik buruknya metode tetapi ketepatan dalam penggunaan metode yang sesuai dengan metodologi peneliti. Penelitian ini meneliti adakah hubungan power tungkai dan tinggi badan terhadap keterampilan lay up shoot dalam permainan bola basket di SMA Negeri 1 Ciasem. Karena dalam penelitian ini data-data didapatkan dari dua variabel yang berbeda dan untuk mencari bahwa dua variable tersebut ada hubungan/korelasi, maka penulis menggunakan metode korelasi pearson product moment. Dalam penentuan obyek penelitian, hal-hal yang perlu diperhatikan dan dikemukakan meliputi masalah populasi dan sample.

Disesuaikan dengan kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga dan dana. Berdasarkan pendapat tersebut, dalam penelitian ini sampel yang diambil adalah siswa SMA Negeri 1 Ciasem yang mengikuti kegiatan bola basket yang berjumlah 20 siswa. Populasi adalah keseluruhan obyek peneliti (Suharsini Arikunto, 1996:4) Dari pengertian tersebut populasi yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ciasem Kab Subang, yang terdiri dari 18 kelas dengan jumlah siswa 540 terdiri atas siswa putra. Sampel atau contoh adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsini Arikunto 1996:17).

Mengenai seberapa banyaknya sampel dari jumlah populasi yang diteliti, sebagai acuan-ancuan maka apa bila subyeknya kurang dari seratus, lebih baik diambil semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Apabila jumlah subyeknya banyak dapat diambil 10 % sampai 15 % atau 20 % sampai 25 % atau lebih.

Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data yaitu: Power Otot Tungkai. Tes Power tungkai dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan vertical jump yang disusun oleh (Barry L Johnson, 1979: 201-202). Setiap testmendapat kesempatan 3 kali dan diambil yang terbaik. Kemudian dicatat hasilnya. Hasil yang dihitung adalah selisih antar tinggi raihan dengan tinggi lompatan. Tinggi badan siswa SMA Negeri 1 Ciasem dapat diukur dengan Microtoise. Microtoise adalah alat untuk mengukur tinggi tubuh dengan ketelitian satu angka dibelakang koma, satuan pengukuran menggunakan centimeter (cm). Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan lay up dari Imam Sodikum (1992: 125) yang dimodifikasi

D. HASIL ANALISIS DATA

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berada pada taraf distribusi normal atau tidak. Selain itu, uji normalitas juga menentukan langkah pengujian statistik selanjutnya, apabila hasil data yang diperoleh berdistribusi normal maka pengujian statistik selanjutnya dapat menggunakan pendekatan statistik parametrik, namun apabila data tidak berdistribusi normal maka pengujian selanjutnya menggunakan pendekatan statistik non parametrik.

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Tinggi Badan	,114	20	,200*	,963	20	,615
Power Tungkai	,154	20	,200*	,948	20	,342
Lay Up shoot	,173	20	,120	,936	20	,198

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Kenormalan

a) Tinggi badan : Sig. 0,615 > 0,05 (Distribusi Normal)

b) Power tungkai : Sig. 0,342 > 0,05 (Distribusi Normal)

c) Lay up shoot: Sig 0,198 > 0,05 (Distribusi Normal)

Tahap selanjutnya yang dilakukan adalah menguji homogenitas. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui tingkat homogen sebaran data yang dilakukan baik pada setiap kelompok. Dibawah ini merupakan hasil perhitungan yang dilakukan melalui program SPSS 17

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Tinggi Badan	2,094	5	11	,143
Power Tungkai	1,819	5	11	,190

Kriteria pengambilan keputusan :

Tinggi Badan : Nilai Sig. 0,143 > 0,05 (Homogen)

Power tungkai : Nilai Sig. 0,190 > 0,05 (Homogen)

Untuk mengetahui adanya pengaruh dari setiap variabel yang digunakan dalam penelitian maka diperlukan pembahasn dalam setiap variabel, adapun penjelasan dari setiap variabel adalah sebagai berikut :

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,578 ^a	,334	,256	2,04901

Secara simultan efektivitas dari tinggi badan seseorang dan power tungkai berpengaruh signifikan terhadap hasil lay up shoot dalam permainan bola basket. Besaran pengaruh simultan yang ditunjuk dalam kolom model summery (R square) adalah 0,334 atau dibulatkan menjadi 34 % merupakan kontribusi dari variabel efektivitas tinggi badan dan power tungkai berpengaruh signifikan terhadap hasil lay up shoot dalam permainan bola basket . Sedangkan sisanya 66 % dipengaruhi faktor lain

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	-19,905	17,574		-1,133	,003
Tinggi Badan	,164	,089	,481	1,833	,014
Power Tungkai	-,030	,058	-,135	-,514	,004

a. Dependent Variable: Lay Up shoot

Secara parsial tinggi badan seseorang berpengaruh positif dan signifikan terhadap hasil lay up shoot dalam permainan bola basket. Besaran pengaruh parsial dan langsung efektivitas blended learning terhadap motivasi berprestasi siswa adalah sebesar 0,481 atau dibulatkan menjadi 49 %. Dengan demikian, tinggi rendahnya lay up shoot dalam permainan bola basket dipengaruhi oleh tinggi badan seseorang dasar 37 %, sedangkan sisanya 51 % dipengaruhi dan dijelaskan oleh faktor lain.

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	-19,905	17,574		-1,133	,003
Tinggi Badan	,164	,089	,481	1,833	,014
Power Tungkai	-,030	,058	-,135	-,514	,004

a. Dependent Variable: Lay Up shoot

Secara parsial power tungkai yang dimiliki seseorang berpengaruh positif dan signifikan terhadap hasil lay up shoot dalam permainan bola basket. Besaran pengaruh parsial dan langsung koordinasi mata tangan terhadap kepercayaan diri adalah sebesar 0,135 atau dibulatkan menjadi 14 %. Artinya, tinggi rendahnya hasil lay up shoot dalam permainan bola basket dipengaruhi oleh power tungkai sebesar 14 %, sedangkan sisanya 86 % dipengaruhi dan dijelaskan oleh faktor lain.

E. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis maka dapat disimpulkan:

- a. Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dengan hasil lay up shoot dalam permainan bola basket di SMA Negeri 1 Ciasem Kabupaten Subang.
- b. Terdapat hubungan yang signifikan antara tinggi badan dengan hasil lay up shoot dalam permainan bola basket di SMA Negeri 1 Ciasem Kabupaten Subang.
- c. Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dan tinggi badan secara bersama-sama hasil lay up shot dalam permainan bola basket di SMA Negeri 1 Ciasem Kabupaten Subang

Berangkat dari kesimpulan maka disarankan secara khusus kepada para mahasiswa, dosen pengajar serta secara umum kepada pelaku olahraga bola basket (pemain dan pelatih) bahwa untuk dapat bermain bola basket dengan baik perlu memperhatikan faktor kelincahan, *power* tungkai. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan populasi yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas pemain. Secara kuantitas dengan menambah jumlah populasi yang ada, sedangkan secara kualitas dengan melibatkan taraf keterampilan bermain bolabasket bagi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Suhendro. (1999). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Barry L. Johnson. (1986). *Prototiocal Measurement for Evaluation in Physical Education*. New York: Mac Milan Publishing Company.
- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Ketrampilan Bolabasket*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Greg Brittenham. (2001). *Bola Basket*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Hal. W. (1996). *Bola Basket Dengan Program Pemahiran Teknik dan taktik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Hari Amirullah Rachman. (2003). *Alat Evaluasi Keterampilan Bermain Bola Basket "Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan"*. Jakarta: Depdiknas.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud.
- Husaini Usman & Purnomo setiady Akbar. (2006). *Pengantar Statistik*. Jakarta: Pt Bumi Aksara.
- Irsyada Machfud. (2000). *Bola Basket*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.

- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UPT Penerbit dan Percetakan UNS.
- Jon Oliver. (2007). *Dasar-dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.
- KONI. (1993). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: KONI Pusat.
- Ngatman. (2001). *Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- PB. PERBASI. (2004). *Peraturan Resmi Permainan Bolabasket*. Jakarta : PB PERBASI.
- Pearce Evelyn. (2008). *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis*. Jakarta: Gramedia Pusat Utama.
- Sudjana. (2002). *Metode Statistika*. Bandung: Transito.
- Sugiyono. (2010). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfa Beta.
- Suharno HP. 1993. *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. (2004). *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Syaifuddin. 1997. *Anatomi fisiologi*. Jakarta: Kedokteran EGC.
- Tim Anatomi. (2008). *Diktat Anatomi Manusia*. FIK UNY.
- Tjaliek Soegiardo. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.