

Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Lay Up Shoot Atlet Bola Basket SMA Negeri 1 Sijunjung

Mhd. Asyrafi Anrushaski¹, Yaslindo², Frizki Amra³, Indri Wulandari⁴
Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia
Mhd.asyrafi0304@gmail.com¹, yaslindo@fik.unp.ac.id², frizkiamra@fik.unp.ac.id³,
indriwulandari@fik.unp.ac.id⁴

Doi JPDO : <https://doi.org/10.24036/jpdo.9.2026.0191>

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

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum akuratnya keterampilan lay up shoot pemain bola basket SMA Negeri 1 Sijunjung. Masih rendahnya keterampilan lay up shoot dipengaruhi beberapa factor dominan, seperti daya ledak otot tungkai dan kelincahan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan kelincahan terhadap keterampilan lay up shoot atlet bola basket SMA Negeri 1 Sijunjung. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola basket SMA Negeri 1 Sijunjung yang berjumlah 35 atlet, dan sampel diambil menggunakan teknik Purposive Sampling, yaitu sebanyak 27 atlet bola basket SMA Negeri 1 Sijunjung. Instrument daya ledak otot tungkai menggunakan triple hop test, kelincahan menggunakan illinois agility tes dan keterampilan lay up shoot menggunakan tes lay up shoot sebanyak 3 kali dan dinilai menggunakan rubrik penilaian. Data analisis menggunakan korelasi. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan (1) Terdapat hubungan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan lay up shoot atlet bola basket SMA Negeri 1 Sijunjung sebesar 19,98% (2) Terdapat hubungan kelincahan terhadap keterampilan lay up shoot atlet bola basket SMA Negeri 1 Sijunjung sebesar 16,40%(3) Terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dan kelincahan secara simultan terhadap keterampilan lay up shoot sebesar 29,70%.

Keyowrds : *Leg muscle explosive power, Agility, Lay-up shoot skills*

Abstract : *The problem in this research is the lack of accuracy in the lay up shoot skill of basketball players at SMA Negeri 1 Sijunjung. The low level of lay-up shoot skills is influenced by several dominant factors, such as leg muscle explosive power and agility. The purpose of this study was to determine the relationship between leg muscle explosive power and agility toward the lay-up shoot skills of basketball athletes at SMA Negeri 1 Sijunjung. This type of research is correlational. The population in this study were basketball athletes at SMA Negeri 1 Sijunjung, totaling 35 athletes, and the sample was taken using the Purposive Sampling technique, resulting in 27 basketball athletes. The instrument for leg muscle explosive power used the triple hop test, agility used the Illinois agility test, and lay-up shoot skills used a lay-up shoot test performed 3 times and assessed using a scoring rubric. Data were analyzed using correlation. The results of the hypothesis testing showed that (1) there is a relationship between leg muscle explosive power and the lay-up shoot skills of basketball athletes at SMA Negeri 1 Sijunjung by 19.98%, (2) there is a relationship between agility and the lay-up shoot skills of basketball athletes at SMA Negeri 1 Sijunjung by 16.40%, and (3) there is a simultaneous relationship between leg muscle explosive power and agility toward lay-up shoot skills by 29.70%.*

PENDAHULUAN

Menurut (Asnaldi, 2019) olahraga adalah suatu aktifitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat, Olahraga adalah kegiatan sistematis mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, dan rohani (Asnaldi, 2016).

Di kehidupan modern olahraga akan menjadi tuntutan dalam kehidupan olahraga yang lebih berkembang yang harus dilaksanakan untuk menjadikan kehidupan sejahtera yang mana akan mempertahankan sesuatu eksistensinya dari gangguan gerakan (Yaslindo, 2023).

menurut (Yaslindo, 2023) Olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani seseorang agar suatu aktivitas atau pekerjaan dapat berjalan dengan baik, dengan kebugaran jasmani yang baik seseorang dapat melakukan suatu pekerjaan dengan mudah tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Yaslindo, 2023).

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.

Menurut (Asnaldi dkk., 2018) olahraga merupakan Sebagai realitas atau olahraga dilakukan dalam suasana yang tak sebenarnya namun keterlibatan seseorang

dalam olahraga merupakan sesuatu yang nyata.

keberlangsungan keolahragaan dalam pencapaian prestasi atlet dibutuhkan pembinaan dan pembangunan dibidang olahraga yang tercantum dalam Undang-Undang RI No. 11 Tahun 2022 ayat 1 berbunyi: Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional dan internasional.

Untuk melahirkan atlet berprestasi, bukanlah merupakan pekerjaan yang mudah, tetapi memerlukan perencanaan yang matang, serta pembinaan yang berjenjang Febrian & Wulandari, (2023).

Yaslindo (2020) juga menyebutkan bahwa latihan kondisi fisik yang terprogram dan berkelanjutan akan memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan prestasi atlet.

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. 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 di tempat 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. salah satu teknik tembakan yang sering di gunakan adalah *lay up shoot* .

Menurut 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. Dalam pertandingan, *lay up shoot* menjadi faktor penentu utama karena poin yang dihasilkan sangat krusial bagi kemenangan tim.

Keberhasilan *lay up shoot* tidak hanya soal teknik pelepasan bola, tetapi juga kesiapan fisik, khususnya daya ledak otot tungkai dan kelincahan. Daya ledak atau daya eksplosif adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktifitas setiap cabang olahraga Wulandari & Arnando, (2019: 20).

Daya ledak merujuk pada kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan kekuatan maksimum dalam waktu yang sangat singkat. Sedangkan menurut 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.

Menurut Amra & Fdiel, (2023) menjelaskan Untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai, diperlukan latihan yang dapat meningkatkan performa. Salah satu cara yang efektif adalah dengan melakukan berbagai jenis latihan, seperti *squat jump*.

Daya ledak otot dapat dikatakan sebagai kekuatan eksplosif yang banyak dibutuhkan oleh cabang-cabang olahraga yang predominasi kontraksi otot cepat dan kuat seperti dalam cabang olahraga bola basket dalam melakukan *lay up shoot*, *jump shoot*, *block*, dan berlari.

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.

Kelincahan memiliki peran yang krusial, baik di dalam maupun di luar lapangan, terutama dalam olahraga beregu seperti bola basket yang melibatkan beragam gerakan kompleks dan memungkinkan pemain merespons perubahan situasi permainan dengan cepat Arwih (2019).

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 bidang 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.

Penelitian ini secara naratif bertujuan untuk mengungkap seberapa besar hubungan dan daya ledak otot tungkai serta kelincahan, baik secara mandiri maupun bersama-sama, terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet SMA Negeri 1 Sijunjung.

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kegunaan praktis bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih spesifik berbasis kondisi fisik guna meningkatkan performa atlet di masa depan. Secara operasional, daya ledak otot tungkai diukur melalui kekuatan maksimal dalam waktu singkat, sedangkan kelincahan dinilai

dari kemampuan mengubah arah gerakan tubuh dengan cepat.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional yang bertujuan untuk melihat ada atau tidaknya, serta seberapa jauh variabel bebas dengan variabel terikat secara kuantitatif, penelitian ini mengungkap apakah ada hubungan daya ledak otot tungkai (X1) kelincahan (X2) terhadap keterampilan *lay up shoot* (Y) atlet bola basket SMA Negeri 1 Sijunjung.

Lokasi penelitian bertempat di lapangan basket sekolah SMA Negeri 1 Sijunjung, Jl. M. Syafei No. 5, Muaro, Kecamatan Sijunjung, Kabupaten Sijunjung, Sumatera Barat., dengan waktu pelaksanaan pada bulan April tahun 2026.

Menurut Sugiyono (2022:130) mengemukakan bahwa populasi sebagai wilayah secara umum yang terdiri atas obyek/subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti lalu dibuat kesimpulannya.

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh atlet bola basket SMA Negeri 1 Sijunjung yang berjumlah 35 atlet dan yang menjadi sampel sebanyak 27 atlet. Penentuan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tujuan tertentu.

Berdasarkan kriteria yaitu atlet yang aktif dan rutin mengikuti latihan, ditetapkan sampel penelitian sebanyak 27 orang. Data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh secara langsung oleh peneliti melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap masing-masing variabel penelitian.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data meliputi tiga jenis tes.

1. Power Otot Tungkai

Adapun pengumpulan daya ledak otot tungkai menggunakan *tripel hop test*, yaitu tes yang mengukur daya tinggi dan jauh lompatan. Andriana Husni Alim, (2017)



Gambar 1. Triple hop test

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Diukur menggunakan *tripel hop test* dengan dua kali pelaksanaan lalu ditambahkan dan dibagi dua itulah nilainya.

2. Kelincahan

Tes untuk mengukur kelincahan menurut Arsil, (2025) didalam buku tes pengukuran dan evaluasi Pendidikan jasmani dan olahraga mengemukakan *Illinois Agility Test*. Adapun pelaksanaan tes kelincahan adalah dilakukan dengan Tes dilakukan satu persatu, peserta tes bersiap untuk berlari dengan posisi awal push-up lantai, dibelakang garis start. berlari dilapangan ukuran 10 X 5 meter. diberikan kesempatan 2 kali pengulangan. Skor yang diambil adalah waktu tercepat dari 2 kali kesempatan yang dilakukan oleh atlet.



Gambar 2. Illinois Agility Test

Sumber : Dokumentasi Penelitian

3. Keterampilan Lay Up Shoot

Keterampilan lay up shoot menggunakan Pengumpulan data *lay up shoot* dengan dengan cara melakukan *lay up shoot* 3 kali pelaksanaan. menurut (Imam Sodikun, (dalam Amra, F., & Fdiel, A. (2023:203).



Gambar 3. Tes Keterampilan Lay Up shoot

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Tester melakukan *lay up shoot* dengan cara memegang bola lalu melakukan dribel kemudian lakukan *lay up shoot* dari sisi tengah kanan lapangan jika *lay up shoot* menggunakan tangan kanan, Jika melakukan *lay up shoot* dengan tangan kiri maka *lay up shoot* dari tengah kiri lapangan.

Lay up shoot di hitung jika sudah melakukan langkah *lay up shoot* yang benar dan berhasil memasukan bola ke dalam ring. Penilaian, Lay Up Dilakukan olah 3 judge dengan cara mereview video yang di ambil saat melakukan penelitian sesuai rubrik penilaian

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan statistik uji korelasi Pearson Product Moment untuk menguji hubungan antara satu variabel bebas dengan variabel terikat secara mandiri. Selanjutnya, dilakukan analisis korelasi ganda (R) untuk mencari besarnya hubungan dan korelasi kedua variabel bebas secara simultan terhadap variabel terikat.

HASIL

Selanjutnya data dalam penelitian ini

meliputi tiga variabel, yaitu daya ledak otot tungkai (X1), kelincahan (X2), dan keterampilan *lay up shoot* (Y). Pengujian untuk hipotesis satu dan dua di analisis menggunakan korelasi sederhana dan korelasi ganda serta signifikansi uji-t. Selanjutnya, untuk pengujian hipotesis ketiga yaitu secara simultan atau bersama-sama terhadap variabel terikat menggunakan korelasi dan regresi ganda, serta signifikansi uji-F.

Berdasarkan hasil tes pada 27 sampel atlet bola basket SMA Negeri 1 Sijunjung, diperoleh gambaran distribusi frekuensi untuk masing-masing variabel sebagai berikut.

1. Daya Ledak Otot Tungkai (X1)

Hasil Dari pengukuran variabel X1 daya ledak otot tungkai yaitu *tripel hoop test* maka di peroleh sebuah data. Dari data tersebut skor tertinggi adalah 600, skor terendah 311, rata-rata 435,4. Untuk lebih rinci hasil *tripel hop test* dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut. Rincian klasifikasi dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Power Otot Tungkai

No	Kelas Interval	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	311 - 359	4	14.81%
2	360 - 408	7	25.93%
3	409 - 457	7	25.93%
4	458 - 506	5	18.52%
5	507 - 555	2	7.41%
6	556 - 604	2	7.40%
Total		27	100.00%

Sumber : Hasil Data Penelitian

Dari hasil tes daya ledak otot tungkai yaitu *tripel hoop test* dari 27 orang sampel, berikut penjelasannya : Sebanyak 4 orang memiliki daya ledak otot tungkai dengan peroleh skor berkisar 311-359. Sebanyak 7 orang memiliki daya ledak otot tungkai dengan peroleh skor berkisar 360 - 408. Sebanyak 7 orang memiliki daya ledak otot tungkai dengan peroleh skor

berkisar 409 - 457. Sebanyak 5 orang memiliki daya ledak otot tungkai dengan peroleh skor berkisar 458-506. Sebanyak 2 orang memiliki daya ledak otot tungkai dengan peroleh skor 507-555. Sebanyak 2 orang memiliki daya ledak otot tungkai dengan peroleh skor 556-604.

2. Kelincahan (X2)

Dari pengukuran variabel X2 kelincahan yaitu *throws Illinois Agility Test* maka di peroleh sebuah data. Dari data tersebut waktu tercepat adalah 18.32 , dan waktu terendah 26.22. sebagaimana disajikan pada Tabel 2

Tabel 2. Distribusi Koordinasi Mata Kaki

No	Kelas Interval (Detik)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	18,32 - 19,63	11	40.74%
2	19,64 - 20,95	7	25.93%
3	20,96 - 22,27	3	11.11%
4	22,28 - 23,59	4	14.81%
5	23,60 - 24,91	1	3.70%
6	24,92 - 26,23	1	3.71%
Total		27	100.00%

Sumber : Hasil Data Penelitian

Dari tabel diatas dapat dilihat gambaran dari hasil tes kelincahan yaitu *Illinois Agility Test* dari 27 orang sampel, berikut penjelasannya : Sebanyak 11 orang memiliki kelincahan dengan peroleh waktu berkisar 18.32-19.63. Sebanyak 7 orang memiliki kelincahan dengan peroleh waktu berkisar 19.64 -20.95.

Sebanyak 3 orang memiliki kelincahan dengan peroleh waktu berkisar 20.96 - 22.27. Sebanyak 4 orang memiliki kelincahan dengan peroleh waktu berkisar 22.28 - 23.59. Sebanyak 1 orang memiliki kelincahan dengan peroleh waktu berkisar 23.60 - 24.91. Sebanyak 1 orang memiliki kelincahan dengan peroleh waktu berkisar 24.92 - 26.23.

3. Keterampilan Lay Up Shoot (Y)

Dari pengukuran variabel Y yaitu keterampilan *lay up shoot* maka di peroleh

sebuah data. Dari data tersebut skor tertinggi adalah 100., skor terendah 46,67 , rata-rata 80.70. Untuk lebih rinci hasil tes keterampilan lay up shoot dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Distribusi Kemampuan Shooting

NO	Kelas Interval	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	46,67 - 55,56	1	3.70%
2	55,57 - 64,46	3	11.11%
3	64,47 - 73,36	3	11.11%
4	73,37 - 82,26	9	33.33%
5	82,27 - 91,16	6	22.22%
6	91,17 - 100,06	5	18.53%
Total		27	100.00%

Sumber : Hasil Data Penelitian

Dari tabel diatas dapat dilihat gambaran dari hasil tes keterampilan lay up shoot dari 27 orang sampel, berikut penjelasannya: Sebanyak 1 orang yang memiliki keterampilan lay up shoot dengan peroleh skor berkisar 46,67 – 55,56. Sebanyak 3 orang memiliki keterampilan lay up shoot dengan peroleh skor berkisar 55,57 - 64,46.

Sebanyak 3 orang memiliki keterampilan lay up shoot dengan peroleh skor berkisar 64,47 - 73,36. Sebanyak 9 orang memiliki keterampilan lay up shoot dengan peroleh skor 73,37 - 82,26. Sebanyak 6 orang memiliki keterampilan lay up shoot dengan peroleh skor 82,27 - 91,16. Sebanyak 5 orang memiliki keterampilan lay up shoot dengan peroleh skor 91,17 - 100,06.

4. Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan metode liliefors. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok analisis dilakukan dengan program excel dengan taraf signifikan 5% atau 0,05. Hasil selengkapnya ada pada lampiran. Rangkuman data yang ada pada Tabel 4.

Tabel 4. Uji Normalitas

Variabel	Lhitung (Lo)	Ltabel ($\alpha=0,05$)	Keterangan
Daya ledak Otot Tungkai (X1)	0.090	0,170	Normal
Koordinasi Mata Kaki (X2)	0.152	0,170	Normal
Shooting (Y)	0.094	0,170	Normal

Sumber : Hasil Data Penelitian

5. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis pertama dianalisis menggunakan korelasi serta dilanjutkan dengan uji-t untuk menguji signifikansi hubungannya. Hasil analisis korelasi sederhana daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan lay up shoot diperoleh nilai r hitung = 0,447 > r tabel = 0,381 dan dilanjutkan uji signifikansi dengan nilai t_{hitung} 2,498 > t tabel 2,060.

Pengujian hipotesis kedua dianalisis menggunakan korelasi serta dilanjutkan dengan uji-t. Hasil korelasi sederhana kelincahan terhadap keterampilan lay up shoot diperoleh nilai r hitung 0,405 > r tabel 0,381 dan uji lanjut signifikansi t hitung 2,21 > t tabel 2,060

Pengujian hipotesis ketiga dianalisis menggunakan korelasi ganda serta dilanjutkan dengan uji-F. Diperoleh nilai korelasi ganda r hitung 0,545 > r table 0,381 dan nilai F hitung 5,330 > F tabel 3,40 Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara simultan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan penelitian, daya ledak otot tungkai terbukti memberikan hubungan yang signifikan terhadap keterampilan lay up shoot atlet bola basket

SMA Negeri 1 Sijunjung sebesar 19,98%.

Hal ini menunjukkan bahwa kekuatan maksimal otot tungkai dikerahkan dalam waktu singkat menentukan kualitas lay up shoot seseorang.

Menurut Afrinaldi et al. (2021), daya ledak otot tungkai merupakan salah satu komponen utama dalam teknik shooting dan passing. Diperkuat pula oleh pendapat Prakoso & Sugiyanto (2017) yang menyebutkan bahwa daya ledak otot adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu sependek-pendeknya. Dengan demikian, peforma shooting yang baik sangat ditunjang oleh kekuatan eksplosif otot tungkai.

Selanjutnya, hasil analisis kelincahan menunjukkan kontribusi sebesar 16,40%. terhadap keterampilan lay up shoot. Angka ini menegaskan bahwa kemampuan motorik untuk mengubah arah gerakan secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan merupakan aspek vital dalam mengeksekusi langkah-langkah *lay up* saat melewati lawan.

Kelincahan merupakan kemampuan penting dalam olahraga khususnya olahraga bola basket untuk merubah gerakan tubuh dengan cepat. Asy Syam (2024), Menjelaskan bahwa kelincahan memiliki peran yang penting dalam permainan bola basket, khususnya dalam gerakan-gerakan kompleks seperti *lay-up shoot*, di mana kemampuan pemain untuk mengubah arah, posisi, dan kecepatan tubuh secara cepat dan tepat sangat menentukan efektivitas pelaksanaan teknik tersebut.

Widiastuti (2011, dalam Gumantan & Mahfud, 2020) juga berpendapat bahwa kelincahan merupakan komponen penting yang dibutuhkan oleh hampir seluruh cabang olahraga.

Kelincahan penting dalam bola basket,

karena pemain harus mampu merubah gerak tubuh dengan cepat. Shabih *et al.* (2021), Menjelaskan Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan selama bergerak dalam aktivitas olahraga.

Secara simultan, daya ledak otot tungkai dan kelincahan memberikan hubungan gabungan sebesar 29,70% terhadap variabel keterampilan lay up shoot. Integrasi antara kekuatan fisik (daya ledak) dan kelincahan menciptakan gerak yang lebih efektif.

Pemain yang memiliki kombinasi kedua unsur ini cenderung lebih konsisten dalam menghasilkan poin melalui ketempalana lay up shoot. Turun nya prestasi SMA Negeri 1 Sijunjung dalam beberapa turnamen terakhir dapat dijelaskan dalam temuan ini, diaman mayoritas pemain masih berada pada kategori "sedang" dan "kurang" untuk kedua komponen tersebut.

Oleh karena itu, peningkatan akurasi serangan tidak hanya dapat dicapai melalui latihan teknik semata, tetapi harus didukung oleh peningkatan kondisis fisik yang spesifik.

Meskipun kedua variabel memberikan hubungan yang signifikan, terdapat 70,30% faktor lain yang mempengaruhi kemampuan shooting namun tidak ditelitit dalam riset ini.

Dengan hasil penelitian ini, disarankan kepada pelatih bola basket SMA Negeri 1 Sijunjung agar mengembangkan program latihan terpadu yang secara khusus menargetkan peningkatan daya ledak otot tungkai dan kelincahan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisi data dan pembahasan penelitian, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran. Terdapat hubungan daya ledak otot tungkai terhadap

keterampilan lay up shoot atlet bola basket SMA Negeri 1 Sijunjung sebesar 19,98%.

Terdapat hubungan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan lay up shoot atlet bola basket SMA Negeri 1 Sijunjung sebesar 16,40%. Terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dan kelincahan secara simultan terhadap keterampilan lay up shoot atlet bola basket SMA Negeri 1 Sijunjung sebesar 29,70%.

hasil analisis data menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut, yaitu daya ledak otot tungkai dan kelincahan, memberikan hubungan yang signifikan yang nyata secara simultan atau bersama-sama terhadap keterampilan lay up shoot atlet.

Temuan ini berimplikasi pada pentingnya penyusunan program latihan yang komprehensif oleh pelatih, di mana latihan kekuatan fisik harus diintegrasikan dengan latihan kelincahan yang intensif. Dengan demikian, peningkatan kedua aspek ini secara beriringan akan secara otomatis meningkatkan performa ketajaman serangan para atlet di lapangan.

Selain itu, para pemain diharapkan tetap rutin melatih daya ledak otot tungkai guna mendukung performa fisik saat melakukan shooting. Meskipun kontribusinya sebesar 19,98, penguatan otot tungkai tetap menjadi fondasi penting agar atlet memiliki keterampilan lay up shoot yang baik yang baik. Integrasi antara latihan kekuatan fisik dan aspek mototrik secara simultan akan membantu atlet mencapai performa lay up shoot yang baik.

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

Afrinaldi, D., Yenes, R., Nurmai, E., & Rasyid, W. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan keseimbangan Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 3(4), 373-386.

<https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.751>

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 Kondisi 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, A. A., & Antoni, D. (2024). Tes Pengukuran dan Evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga (Cetakan Ketujuh, Edisi Revisi). Wineka Media, Malang. Hlm 182-184

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.

Asnaldi, A., FIK-UNP, Z., & M, M. (2018). Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.75>

- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 17. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>
- Asy Syam, M. R. (2024). Kontribusi Kelincahan terhadap Kemampuan Layup Shoot dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(2), 150-162.
- Febrian, M., & Wulandari, I. (2023). Hubungan Kekuatan Genggaman Terhadap Ketepatan Servis. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(3), 534-544
- FIBA. (2018). *Official Basketball Rules 2018*. Switzerland: International Basketball Federation.
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020). Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared. *Jendela Olahraga*, 5(2), 52-61.
- 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.
- Prakoso, G. P. W., & Sugiyanto, F. (2017). Pengaruh Metode Latihan dan Daya Tahan Otot Tungkai terhadap Hasil Peningkatan Kapasitas VO2 Max Pemain Bola Basket. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 151. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i.10177>.
- 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.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. 41-54.
- Wulandari, I., & Arnando, M. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kecepatan Service Tennis Contribution of Arm Muscle Explosion Power to Speed of Tennis Service. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(1).
- Yaslindo Yaslindo, Asep Sujana Wahyuri, and Riand Resmana. "Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang." *Jurnal JPDO* 6, no. 6 (2023): 129-135.
- Yaslindo, Y., & Wulandari, I. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman
- Yaslindo, Y. 2017. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB Pamungkas Padang. *Jurnal JPDO*, 3(1): 14-20