

SUMBANGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN TERHADAP HASIL LAY UP SHOOT PADA SISWA PUTRA

Ach. Ghuston Arifin
SMA Negeri 1 Sampang
Email : ghustonarifin@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini dilakukan untuk mengetahui: 1) Sumbangan antara daya ledak otot tungkai terhadap hasil lay up shoot, 2) Sumbangan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil lay up shoot, 3) Sumbangan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil lay up shoot. Desain penelitian yang digunakan adalah desain korelasional atau corelational design. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra SMA Negeri 1 Sampang tahun 2014 yang berjumlah 12 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket. Teknik pengambilan data daya ledak otot tungkai yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan test vertical jump kemudian untuk mengukur kelentukan pergelangan tangan menggunakan geniometer serta melakukan lay up shoot dengan tangan kanan. Hasil perhitungan dengan program komputerisasi, terdapat sumbangan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lay up shoot diperoleh sumbangan sebesar 37,60% kemudian hasil perhitungan sumbangan antara kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil lay up diperoleh sumbangan sebesar 58,70%. Sedangkan hasil perhitungan secara simultan sumbangan daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan dengan hasil lay up shoot diperoleh sumbangan sebesar 66,80%. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada sumbangan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai, kelentukan pergelangan tangan terhadap keterampilan lay up shoot dalam permainan bolabasket pada siswa putra pemain bolabasket di SMA Negeri 1 Sampang tahun 2014 baik secara parsial maupun simultan.

Kata Kunci : ledak otot, dan kelentukan pergelangan dan lay up

PENDAHULUAN

Bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Bola boleh di oper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (ditempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke keranjang lawan (Sodikun, 1992). Bola basket merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, dan unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan dan lain-lain. Untuk melakukan gerakan-gerakan secara baik diperlukan kemampuan dasar fisik yang memadai (Perbasi, 2004). Bolabasket memiliki banyak variasi serangan. Setiap tim mempunyai karakter permainan yang berbeda-beda, ada yang memakai set offense, patern, basic offense, pick n roll, give n go, an fast break (serangan kilat). Dalam membuat pola penyerangan yang perlu diperhatikan adalah melihat kemampuan dan kondisi pemain yang dipunyai. (Perbasi, 2004).

Berdasarkan pengalaman penulis, strategi yang biasa digunakan pelatih dalam menyerang di SMA Negeri 1 Sampang,

selalu menggunakan pola penyerangan fast break (serangan cepat), hal ini didasarkan dengan melihat kondisi pemain yang ada di SMA Negeri 1 Sampang. Pemain bola basket SMA Negeri 1 Sampang memiliki kondisi fisik yang cukup baik, dengan kondisi fisik yang baik akan memudahkan melakukan gerakan-gerakan yang lebih sulit (kompleks). Akan tetapi postur tubuh pemainnya rata-rata masih kurang tinggi untuk ukuran pemain basket. Oleh karena itu dengan pola penyerangan fast break akan sangat efektif digunakan dalam tim bola basket SMA Negeri 1 Sampang untuk mencetak angka.

Pola penyerangan fast break ini selalu diakhiri dengan yang dilakukan pada saat menggunakan pola penyerangan fast break adalah lay up shoot, yaitu teknik cara mengarahkan bola langsung ke arah papan keranjang yang harus memantulkan bola ke papan keranjang. Saat melakukan lay up shoot seorang pemain harus dapat melakukan lompatan yang tinggi, hal ini dimaksudkan jika seorang pemain dapat melakukan lompatan yang tinggi maka posisi bola akan lebih dekat dengan keranjang, sehingga bola lebih mudah untuk

dimasukkan ke dalam keranjang. Selain itu, pada saat melepaskan bola diperlukan gerakan tangan yang lembut agar bola terlepas dengan baik dan memantul ke papan dan langsung masuk ke dalam keranjang. Saat melepaskan bola diperlukan kelentukan pergelangan tangan yang baik agar dapat melakukan gerakan tangan yang baik. Dengan kelentukan pergelangan tangan yang bagus seorang pemain dapat melakukan kontrol bola saat melepaskan tembakan lay up shoot. Kenyataan tersebut di atas dapat dijelaskan bahwa keberhasilan melakukan tembakan lay up shoot dalam bola basket selain ditentukan oleh penguasaan teknik dasar yang baik juga dipengaruhi oleh kemampuan pemain dalam mengkoordinasikan komponen-komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam melakukan lay up shoot, sehingga kondisi fisik dari atlet perlu untuk terus ditingkatkan.

Peningkatan kondisi fisik bertujuan agar kemampuan fisik atlet meningkat ke kondisi puncak dan berguna untuk melakukan aktivitas olahraga dalam mencapai prestasi maksimal. Cara peningkatan fisik ada dua jalan secara metodis, ialah peningkatan fisik umum dan fisik khusus. Unsur-unsur gerak fisik umum meliputi, yaitu : kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kelentukan. Sedangkan Unsur-unsur fisik khusus meliputi: stamina, daya ledak, reaksi, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan (Suharno, 1986). Tinggi lompatan sangat mendukung dan memegang peranan penting selain keterampilan dan teknik yang juga harus dimiliki dalam permainan bola basket.

Tinggi lompatan juga sangat berperan di dalam pencapaian prestasi karena menyangkut kemampuan fisik yang relevan dengan permainan basket, utamanya dalam membuat angka melalui tembakan lay up shoot. Tinggi lompatan merupakan hasil dari daya eksplosif otot tungkai yang digunakan untuk melakukan gerakan yang bersifat menghentak (Suharno, 1988). Tinggi lompatan seseorang merupakan hasil dari daya ledak otot tungkai. Istilah daya ledak sama dengan daya eksplosif. Pendapat para ahli adalah sebagai berikut : power atau daya adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. (Harsono, 1988). Sedangkan menurut

(Suharno, 1988) daya ledak adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh. Lay up shoot merupakan tembakan yang dilakukan dengan serangkaian gerakan mulai dari menangkap bola sambil melayang-menumpu satu kaki melangkah ke kaki lain kedepan-menumpu satu kaki-melompat setinggi-tingginya mendekati keranjang kemudian melepas bola dengan cara langsung ke arah keranjang. Hal ini sangat menguntungkan karena selain menambah poin, juga sangat sulit untuk dibendung lawan. Selain lompatan yang tinggi, di dalam lay up shoot kelentukan pergelangan tangan juga memiliki pengaruh yang sangat besar pada saat menembakkan bola untuk dimasukkan ke dalam keranjang (Sodikun, 1992). Saat melakukan lay up shoot, untuk dapat melakukan lompatan yang tinggi harus mempunyai dua atau tiga langkah terakhir untuk mendapatkan bola, tetapi juga harus mengontrol kecepatan yang berlawanan. Melangkah dengan kaki langkah sebelum melakukan lay up shoot haruslah pendek, sehingga dapat segera membungkuk lalu mengangkat lutut untuk melakukan lompatan. Pada saat melakukan tembakan, lutut dan bola lurus ke atas diantara telinga, bahu dan lengan. Pergelangan tangan dan jari-jari lurus ke keranjang selanjutnya lepaskan bola dari telunjuk jari dengan sentuhan yang halus. Untuk dapat melakukan tembakan dengan baik, diperlukan kelentukan pergelangan tangan yang baik pula (Wissel, 2000). Kelentukan pergelangan tangan membantu keberhasilan saat meletakkan bola pada saat melakukan lay up shoot. Pada fase follow trough dalam lay up shoot kelentukan pergelangan tangan memberikan dorongan atau kontrol terakhir dalam melakukan lay up shoot.

Penguasaan teknik dasar yang baik harus benar-benar dikuasai oleh seorang pemain bola basket karena pencapaian prestasi tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik saja akan tetapi lebih ditentukan oleh kemampuan teknik bermain. Teknik dasar mencakup foot work atau gerakan kaki, shooting atau menembak, passing atau operan dan menangkap, dribble rebound, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola dan bedahan. (Wissel, 2000), sedangkan

menurut Sodikun (1992) menjelaskan teknik dasar dalam permainan bolabasket antara lain sebagai berikut : 1) Teknik melempar dan menangkap, 2) Teknik menggiring bola, 3) Teknik menembak, 4) Teknik gerak berporos (pivot) dan olah kaki (foot work), 5) Teknik lay up shoot, dan 6) Teknik merayah (rebound). Menurut perkembangannya poin terbesar dari kemenangan pertandingan bola basket adalah shooting dan lay up shoot sudah termasuk bagian didalamnya. Dalam lay up shoot langkah lay up shoot, lompatan yang tinggi, daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan merupakan faktor yang harus diperhatikan.

Tembakan lay up shoot merupakan keterampilan yang harus dikuasai oleh pemain basket. Semakin besar daya ledak otot maka pemain dapat melompat lebih tinggi. Tembakan lay up shoot dalam permainan bola basket mempunyai keunggulan, karena tembakan lay up shoot adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak yang lebih dekat dengan ring basket, maka perlu dipelajari dan dikuasai oleh para pemain basket. Tembakan lay up shoot merupakan tembakan yang mempunyai seni, karena tembakan ini sulit untuk dibendung atau di blok. Pemain akan lebih dekat dengan keranjang saat melakukan lay up shoot dengan ditunjang otot tungkai yang bagus dan saat menembakkan bola ke Keranjang diperlukan kelentukan pergelangan tangan, karena banyak juga kenyataan dilapangan saat menembakkan bola ke ring basket kelentukan pergelangan tangan sering diabaikan sehingga bola tidak masuk ke dalam keranjang. Kondisi di lapangan pada sampel yang melakukan lay up shoot sudah cukup baik dan sudah menggunakan koordinasi kondisi fisik yang diperlukan dalam melakukan lay up shoot. Data dari fakta selama ini tentang hasil lay up shoot yang ada di lapangan pada umumnya sudah didapatkan hasil akhir yang bagus akan tetapi banyak juga yang masih belum sempurna dalam pencapaian akhir ketika melakukan lay up shoot. Dari uraian diatas perlu adanya test atau pengujian tentang kondisi fisik bagi para siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Sampang yang kaitanya dengan hasil pengaruhnya sumbangan daya ledak otot

tungkai dan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil lay up shoot.

Penulis melakukan penelitian SMA Negeri 1 Sampang karena merupakan sekolah tingkat atas yang di dalamnya terdapat banyak atlet yang berkompeten dan mempunyai teknik dasar yang cukup bagus, khususnya pada cabang bola basket. Dengan penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Sampang tersebut penulis berharap memperoleh hasil yang signifikan., oleh karena itu penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul : Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Hasil Lay up shoot Pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler BolaBasket SMA Negeri 1 Sampang .

METODE PENELITIAN

Partisipan

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode survey test dengan teknik korelasi yaitu suatu cara penelitian dengan mengumpulkan data hasil pengukuran daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan kemudian dikorelasikan dengan hasil lay up shoot. Desain penelitian yang digunakan adalah desain korelasional. Subyek yang akan digunakan sebagai populasi dalam penelitian ini adalah jumlah siswa putra SMA Negeri 1 Sampang tahun 2014 yang berjumlah 12 siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket. Adapun sifat yang sama dalam penelitian adalah sebagai berikut : 1) Populasi yang mempunyai jenis kelamin yaitu laki-laki. 2) Populasi semuanya adalah siswa SMA Negeri 1 Sampang , 3) Usia populasi rata-rata 16 - 18 tahun.

Pengumpulan Data

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling yaitu seluruh populasi yang ada digunakan anjuran Arikunto (2002) bahwa apabila kurang dari seratus orang, lebih baik diambil semua hingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Sehingga penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan seluruh populasi yang ada yang berjumlah 12 siswa. Instrumen dalam penelitian ini adalah :

Vertical Jump (Sajoto, 1995)

- a. Tujuan : untuk mengukur daya ledak otot tungkai dengan cara meloncat ke atas.
- b. Level umur : umur 10 tahun sampai dengan mahasiswa.
- c. Jenis kelamin : laki-laki (siswa ekstrakurikuler basket SMA N 1 Sampang)
- d. Reliabilitas : hasil yang dilaporkan sebesar 0,977 untuk mahasiswa lakilaki.
- e. Validitas : hasil yang dilaporkan sebesar 0,989 dengan daya loncat ke atas (daya ledak) seperti kriteria pada mahasiswa laki-laki.
- f. Peralatan : papan vertical jump, serpihan kapur dan timbangan. Testee harus menggunakan celana pendek, baju terang dan tanpa sepatu.
- g. Pelaksanaan : testee berdiri disamping papan loncat, kemudian letakkan tangan yang telah diolesi serbuk kapur ke papan loncat, kemudian diukur raihan awalnya. Setelah itu testee melakukan sikap jongkok dengan 1 tangan disilangkan ke belakang dan 1 tangan lagi lurus ke atas. Lalu dengan sekuat tenaga testee meloncat ke atas secara vertikal dan menempelkan tangan yang telah diolesi serbuk kapur ke papan loncat. Ukur tinggi hasil lompatannya. Tes ini dilakukan 3 kali percobaan dan diambil hasil yang terbaik.

Tes Kelentukan Pergelangan Tangan

Alat tes yang berupa goniometer dapat digunakan untuk mengukur kelentukan pergelangan tangan yang dikutip dari Hadi Nugroho (2005). Prosedur penelitiannya adalah :

- a. Testee dikumpulkan dan diberi penjelasan akan diambil data nya untuk pengukuran kelentukan pergelangan tangan menggunakan goniometer.
- b. Sebelum melakukan tes, tester mencontohkan cara menggunakan alat.
- c. Testee duduk pada tempat yang sudah disediakan dan goniometer berada di atas meja.

- d. Telapak tangan testee diletakkan di samping menempel pada alat dan menghadap ke atas.
- e. Pergelangan tangan melakukan gerakan fleksi dengan mengangkat jarum penunjuk menggunakan jari kelingking.
- f. Baca penunjuk jarum pada skala saat maksimum terjadi.
- g. Tes dilakukan dua kali dan diambil yang terbaik.
- h. Hasil pengukuran ditulis dalam satuan derajat.

Lay Up

Tes tembakan lay up (Sodikun, 1992).

- a. Tujuan : Mengukur ketrampilan tembakan lay up.
- b. Petunjuk : Testee berada samping kiri dan tengah memegang bola. Menggiring bola sendiri menuju ke ring basket dan melakukan tembakan lay up sebanyak 10 kali berturut-turut.
- c. Skor : Tembakan lay up yang sah dan dianggap masuk adalah langkah lay up yang betul dan bola masuk ke basket. Skor tes adalah dihitung dari semua bola yang sah masuk.
- d. Penilaian : Makin banyak skor tes yang diperoleh makin baik. Skor paling tinggi adalah 10.

Analisis Data

Analisis data penelitian ini akan melihat sumbangan kekuatan otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil lay up shoot bola basket, dimana terdapat 2 variabel bebas dan 1 variabel terikat, maka teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis regresi ganda. Rumus yang digunakan dalam Teknik pelaksanaan analisis data ini melalui beberapa langkah diawali dari transformasi data ke dalam skor T, kemudian analisis regresi ganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengukuran daya ledak otot tungkai, kelentukan pergelangan tangan serta keterampilan lay up shoot dalam permainan bola basket dapat dilihat padatable berikut.

Tabel 1.

Hasil pengukuran Daya ledak otot tungkai, Kelentukan pergelangan tangan dan lay up Shoot bola basket

Kode	Daya ledak otot tungkai	Kelentukan Pergelangan Tangan	Lay up
R-01	1083.5	80	8
R-02	1122.2	84	7
R-03	1043.3	89	9
R-04	1177.9	86	10
R-05	1063.6	90	6
R-06	990.9	55	3
R-07	924.0	71	3
R-08	990.9	82	7
R-09	1022.7	80	7
R-10	1022.7	82	8
R-11	1043.3	75	6

Data dari hasil pengukuran daya ledak otot tungkai, kelentukan pergelangan tangan serta keterampilan lay up shoot dalam permainan bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMA EGERI 1 Sampang tahun 2014 memiliki satuan yang

berbeda maka untuk pengolahan data terlebih dahulu diubah menjadi skor T dengan cara 50 ditambah dengan nilai hasil dikurangi rata-rata per standar deviasi kali 10. Tabel Skor T dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2
SKor T

No	Daya ledak otot tungkai	Kelentukan pergelangan Tangan	Lay up
1	56.66	50.35	55.49
2	62.20	54.60	50.78
3	50.92	59.92	60.20
4	70.17	56.73	64.90
5	53.82	60.98	46.08
6	43.41	23.80	31.96
7	33.84	40.79	31.96
8	43.41	52.48	50.78
9	47.96	50.35	50.78
10	47.96	52.48	55.49
11	50.92	45.04	46.08
12	38.71	52.48	55.49

Sesuai dengan kajian penelitian untuk mengetahui sumbangan daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan terhadap keterampilan lay up shoot dalam permainan bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Sampang tahun 2014, maka sebelum dianalisis menggunakan korelasi

sederhana dan korelasi ganda, dilakukan analisis deskripsi untuk mengetahui gambaran tentang variabel-variabel yang dikaji tersebut. Analisis deskriptif ini meliputi statistik mean, standar deviasi, data maksimum dan data minimum. Hasil analisis deskriptif dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3
Statistik Deskripsi

		Statistics		
		Daya ledak otot tungkai	Kelentukan pergelangan tangan	Keterampilan lay up
N	Valid	12	12	12
	Missing	0	0	0
	Mean	1036.9156	79.6667	6.8333
	Median	1033.0118	82.0000	7.0000
	Std. Deviation	69.88498	9.41308	2.12489
	Variance	4883.911	88.606	4.515
	Minimum	924.00	55.00	3.00
	Maximum	1177.87	90.00	10.00

Terlihat dari tabel di atas, rata-rata daya ledak otot tungkai yang dicapai 1036,91, dengan daya ledak otot tungkai maksimal 1177,87 minimal 924 serta standar deviasi 69,880. Hasil test kelentukan pergelangan tangan, rata-rata kelentukan pergelangan tangan sebesar 79,66. Berdasarkan data ternyata kelentukan pergelangan tangan maksimal mencapai 90,00 dan minimal 55,00 dengan standar deviasi 9,41. Sedangkan rata-rata keterampilan lay up shoot dalam permainan bola basket dengan nilai rata-rata 6,83 terhadap keterampilan lay up shot dalam permainan bolabasket maksimal 10, minimal 3 dan standar deviasi 2,12.

Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Lay Up Shoot Dalam Permainan Bolabasket

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat sumbangan antara daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan lay up shoot dalam permainan bola basket pada siswa peserta putra ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Sampang tahun 2014. Hal ini terlihat bahwa tingkat signifikansi kurang dari 0,05, hal ini berarti hipotesis alternative (H_a) pertama yang berbunyi : “Terdapat sumbangan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lay up shoot pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA NEGERI 1 Sampang tahun

2014” diterima. Dari harga koefisien korelasi yang bertanda positif tersebut menunjukkan bahwa sumbangan yang terjadi merupakan hubungan positif yang artinya semakin tinggi daya ledak otot tungkai seorang pemain bola basket maka akan semakin baik dalam melakukan lay up dan sebaliknya semakin rendah daya ledak otot tungkai seorang pemain bola basket maka akan semakin kurang baik dalam melakukan lay up pada permainan bola basket. Hal ini sesuai dengan pendapat Harsono (1986:47) yang menyatakan bahwa kekuatan otot tungkai sangat menentukan dalam melakukan tembakan lay up shoot sebab kekuatan otot tungkai pada dasarnya adalah kemampuan otot atau sekelompok

otot tungkai untuk melakukan kerja tertentu. Kekuatan energi untuk melawan suatu ketahanan atau kemampuan untuk membangkitkan tegangan (tersion) terdapat suatu tahanan (resistance). Daya ledak otot tungkai kemungkinan besar akan menghasilkan langkah kaki yang cepat. Daya ledak merupakan unsur-unsur diantara unsur-unsur komponen kondisi fisik yaitu kemampuan biomotorik manusia, yang dapat ditingkatkan sampai batas-batas tertentu dengan melakukan latihan-latihan tertentu yang sesuai.

Sumbangan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Keterampilan Lay Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada sumbangan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil lay up shoot pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Sampang tahun 2014. Hal ini terlihat bahwa tingkat signifikansi kurang dari 0,05, hal ini berarti hipotesis alternative (H_a) kedua yang berbunyi : “Terdapat sumbangan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil lay up shoot pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Sampang tahun 2014” diterima. Kelentukan atau flexibility adalah efektivitas seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktifitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligamen-ligamen disekitar persendian (M. Sajoto, 1988:58). Sesuai dengan hasil penelitian ini, kelentukan pergelangan tangan memiliki hubungan yang signifikan terhadap keterampilan lay up shoot dalam permainan bola basket pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Sampang tahun 2014. Dengan demikian kelentukan pergelangan tangan yang baik akan berdampak semakin baiknya lay up dalam permainan bola basket. Sebaliknya, kelentukan pergelangan tangan yang rendah akan berdampak rendahnya kemampuan melakukan lay up pada permainan bola basket.

Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Hasil Lay Up Shoot

Berdasarkan pada analisis korelasi berganda masing-masing prediktor baik daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan memiliki sumbangan yang signifikan secara bersama-sama terhadap keterampilan lay up shoot dalam permainan bola basket pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Sampang tahun 2014 . Hal ini memberikan

gambaran bahwa seorang pemain bola basket yang memiliki tingkat daya ledak otot tungkai yang tinggi dan ditunjang dengan kelentukan pergelangan tangan yang baik maka akan semakin baik dalam melakukan lay up pada permainan bola basket. Dalam melakukan tembakan lay up shoot pada permainan bola basket, daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan merupakan faktor yang memberikan pengaruh yang besar terhadap hasil lay up shoot pada permainan bola basket. Semakin besar daya ledak yang dihasilkan kemungkinan akan berpengaruh terhadap hasil lay up. Begitu juga dengan kelentukan pergelangan tangan. Karena jarak antara pergelangan tangan dan ring semakin dekat sehingga memudahkan pemain untuk melakukan lay up.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : Ada sumbangan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lay up shoot pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA NEGERI 1 Sampang Tahun 2014 sebesar 36,90%. 2. Ada sumbangan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil lay up shoot pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Sampang Tahun 2014 sebesar 59,90%. 3. Ada sumbangan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil lay up shoot pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Sampang tahun 2014 sebesar 67,70%.

Saran yang dapat disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini adalah bahwa daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan yang berhubungan dengan kemampuan melakukan lay up pada permainan bola basket, maka pada pemain bola basket dapat melakukan latihan-latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai seperti set up, pusp up dan lain-lain.

DAFTAR PUSTAKA

Harsono. 1988. Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching. Jakarta : Depdikbud

Sodikun. I. 1992. Olahraga Pilihan Bola Basket. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependudukan.

Ismaryanti. 2009. Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta :LPP UNS Press

Arikunto. S 2002. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. PT. Rineka Cipta : Jakarta

Suharno, H.P. 1986. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta

Sajoto. M. 1988. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik. Jakarta : Dhahara Prize.

_____. 1995. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik. Jakarta : Dhahara Prize

Perbasi. 2004. Peraturan Permainan Bola Basket. Jakarta : Perbasi.

Syaifuddin. 1997. Anatomi Fisiologi Untuk Siswa Perawat. Jakarta : EGC

Wissel, Hall. 2000. Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik dan taktik. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada