Journal Olympic Vol. 2 No. 2 Oktober 2022
Availabel online at: http://jolimpic.uho.ac.id/index.php/journal
ISSN: 2776-4990

PENGARUH *LEG BOUND* TERHADAP KEMAMPUAN *LAY UP SHOOT* PERMAINAN BOLA BASKET *TEAM* BAU-BAU

Agusta Gugun Praja[1)], Asmuddin[2)], Abdul Saman[3)]
[1)]Prodi Penjaskes-Rek/FKIP/Universitas Halu Oleo.
Email: agustagugunpraja123@gmail.com
[2)] Prodi Penjaskes-Rek/FKIP/Universitas Halu Oleo.
Email: asmuddin@uho.ac.id
[3)]Prodi Penjaskes-Rek/FKIP/Universitas Halu Oleo.
Email: nabilasaman04@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of leg bound training on the ability to lay up shoot in the basketball game Team Bau-Bau. This research method uses an experimental method through a quantitative approach which is carried out in a structured manner regarding data descriptions and training methods. This research design uses one group pretest-posttest design. The population in this study were all members of the Team Bau-Bau, totaling 30 people. After being selected based on the criteria set by the researcher, a sample of 20 people was obtained using purposive sampling technique. In this study, the instrument used was a lay up shoot ability test. From the results of the data obtained using the statistical technique of the T test, the value of t count = 8.132 > t table (19:19) = 2.093, at a significant level of 0.05. it can be concluded that there is a significant effect of leg bound training on the ability to shoot lay-up in the basketball game Team Bau-Bau.

Keywords: Exercise Leg Bound; Lay Up Shoot; Basketball

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *leg bound* terhadap kemampuan *lay up shoot* permainan bola basket *Team* Bau-Bau. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen melalui pendekatan kuantitatif yang dilakuan secara terstruktur mengenai deskripsi data dan metode latihan. Rancangan penelitian ini menggunakan *one group pretest-postest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua anggota *Team* Bau-Bau yang berjumlah 30 orang. Setelah diseleksi berdasarkan kriteria yang telah di tetapkan oleh peneliti, sampelnya sebanyak 20 orang yang diperoleh dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Dalam penelitian ini, instrument digunakan adalah tes kemampuan *lay up shoot*. Dari hasil data yang diperoleh dengan menggunakan teknik statistik uji T diperoleh nilai t hitung = 8,132 > t tabel ($_{19:19}$) = 2,093, pada taraf signifikan 0,05. maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *leg bound* terhadap kemampuan *lay up shoot* permainan bola basket *Team* Bau-Bau.

Kata Kunci: Latihan *Leg Bound*; *Lay Up Shoot*; Bola Basket.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aktivitas atau kegiatan untuk kesegaran tubuh yang rutin di lakukan baik itu secara sadar maupun sengaja di lakukan untuk kebugaran tubuh dengan mengedepan upaya peningkatan kesegaran jasmani dan rohani. Olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari aspek kehidupan manusia sehari hari menjadi sesuatu yang dibutuhkan di kalangan masyarakat. Dalam proses olahraga memerlukan keterampilan dan sportifitas yang didukung oleh kekuatan fisik, tehnik dan taktik, apalagi dalam permainan bola basket.

Setiap cabang olahraga selalu membutuhkan persiapan kondisi fisik yang prima untuk pencapaian prestasi yang optimal. Oleh karena dengan kondisi fisik yang prima akan mendukung penampilan atlet dalam melakukan teknik-teknik gerakan yang baik dalam latihan maupun pertandingan. Untuk meningkatkan kondisi fisik yang prima. Kualitas program latihan fisik yang diberikan merupakan suatu hal yang sangat menentukan. Karena bagaimananpun besarnya potensi biologis (faktor keturunan atau bakat) yang dimiliki oleh seorang atlet, tanpa didukung oleh kualitas program latihan yang baik dan pelatihan yang benar maka prestasi maksimal sulit untuk dicapai (Studi et al., 2019).

Latihan *leg bound* yang dimaksudkan dilakukan dengan cara berlari sambil yang disusul dengan lompat (*bounding*) yang dilakukan secara berulang-ulang. Jika dilihat dari

proses gerak antara teknik lay-up dengan bounding terdapat kesamaan dimana dalam latihan *bound* penenkanannya adalah pada gerak lompatannya, sedangkan pada teknik *lay-up shoot* juga diperlukan lompatan (*triple jump*). Secara biomekanika meningkatnya kemampuan lompatan maka seorang pemain yang akan melakukan teknik *lay-up shoot* akan lebih memperpendek jarak antara lengan dengan ring, dengan demikian bola akan lebih mudah dimasukkan kedalam ring.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas maka penulis mencoba untuk melakukan penelitian tentang "pengaruh latihan *leg bound* terhadap kemampuan *lay-up shoot* dalam permainan bola basket". Dengan harapan hasil penelitian ini akan ada manfaatnya bagi pengembangan atlet pemula khususnya dalam permainan bola basket.

Pengetian Latihan *Leg Bound*

Latihan merupakan proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakuka n secara berulang ulang, dengan kian hari menambah beban latihan atau pekerjaaanya (Mukhtarsyaf et al., n.d.). Pendapat yang sama dikemukakan oleh (Prakoso & Sugiyanto,2017)dikatakan bahwa latihanfisik pada prinsipnya memberikan tekanan ata u stres fisik secara teratur, sistematik, berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dap at meningkatkan kemampuan fisik.

Dalam upaya peningkatan berbagai bentuk keterampilan, maka latihan harus dise suaikandengan kebutuhan. Hal ini sesuai dengan pendapat (Azmiyati & Poernomo, 2019) bahwa jika ingin mengembangkan kecepatan maka, latihannya harus latihan ke cepatan, jika inginmengembangkan kekuatan maka latihannya juga harus latihan keku atan. Berdasarkan pendapat 6 pakartersebut, makadalam penelitian ini unsure kondisif isik yang ingin dikembangkan adalah kecepatan dan kekuatan serta daya ledak otot-

otot pada anggota tubuh bagian bawah dengan demikian latihan yang digunakan adala h latihan yang mengembangkan unsur-unsur tersebut.

Pengertian *Lay Up* Shoot

Menurut permata dan Rusdianto menjelaskan *lay up shoot* merupakan salah sa tu jenis tembakan yang sangat kompleks pelaksanaannya, dapat dilakukan dengan aw alan berlari, melompat dan lain sebagainya tergantung dari situasi permainan. *Lay up shoot* merupakan salah satu bentuk tembakan yang menuntut keterampilan yang tingg i. Hal ini karena, *lay up shoot* merupakan bentuk keterampilan bermain bola basket y ang gerakannya terdiri perpaduan dari beberapa teknik dasar bola basket yaitu diawal dengan *dribbling* atau menangkap bola, kemudian dilanjutkan melangkah dan melonc at untuk memasukkan bola kedalam ring lawan. Upaya meningkatkan kemampuan *la y up shoot* bola basket, maka perlu diterapkan cara mengajar yang tepat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah tergolong penelitian eksperimen lapangan yang ingin mengetahui pengaruh latihan *leg bound* terhadap kemampuan *lay-up* pada permainan bola basket Club Jump Read Team Bau bau. Penelitian ini menggunakan rancangan *"pre-test post-test one group design*".Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota jump read team bau bau yang berjumlah 30 orang.Menurut sugiyono (2013) "sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut". Untuk dapat menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini terdapat beberapa teknik purposive sampling (siregar, 2012). Sampel dalam penelitian berdasarkan teknik sampling purposive (siregar, 2012) yang berarti jumlah sampel di tentukan berdasarkan kriteria yang telah di tetapkan yaitu sebanyak 20 orang.Untuk mendapatkan data kecepatan lari, maka dilaksanakan test lay up.Data yang dikumpul akan dianalisis secara deskriptif dan uji statistic inferensial dengan uji ANAVA dan uji t. Analisis statistik tersebut disajikan secara kuantitatif

HASIL PENELITIAN

Pada penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh latihan *leg bound* terhadap kemampuan *lay-up shoot* pada permainan bola basket Club Jump Read Team Bau-bau. Hasil penelitian diperoleh berdasarkan pada hasil pretest dan postest data kemampuan *lay-up shoot* pada permainan bola basket club jump read team Bau-bau, dari masing-masing data tersebut diuraikan sebagai berikut:

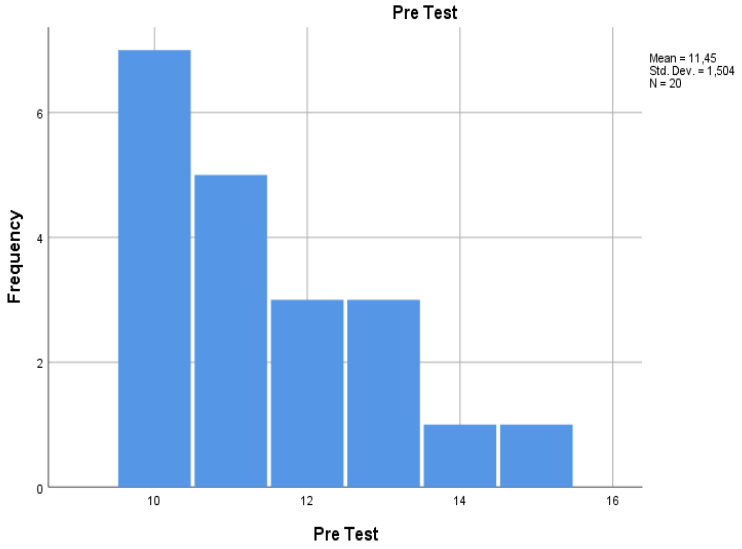
Tabel 1 Deskripsi Statistik Kemampuan Melakukan *Lay-UP Shoot*

Statistik	***Pre Test***	***Post Test***
N	20	20
Mean	11,45	15,45
Median	11,00	15,00

Std. Deviation	1,504	1,605
Variance	2,261	2,576
Minimum	10	13
Maximum	15	19

Tabel 4.2 Deskripsi Kemampuan *Lay-Up Shoot* Sebelum Perlakuan (*Pre-Test*)

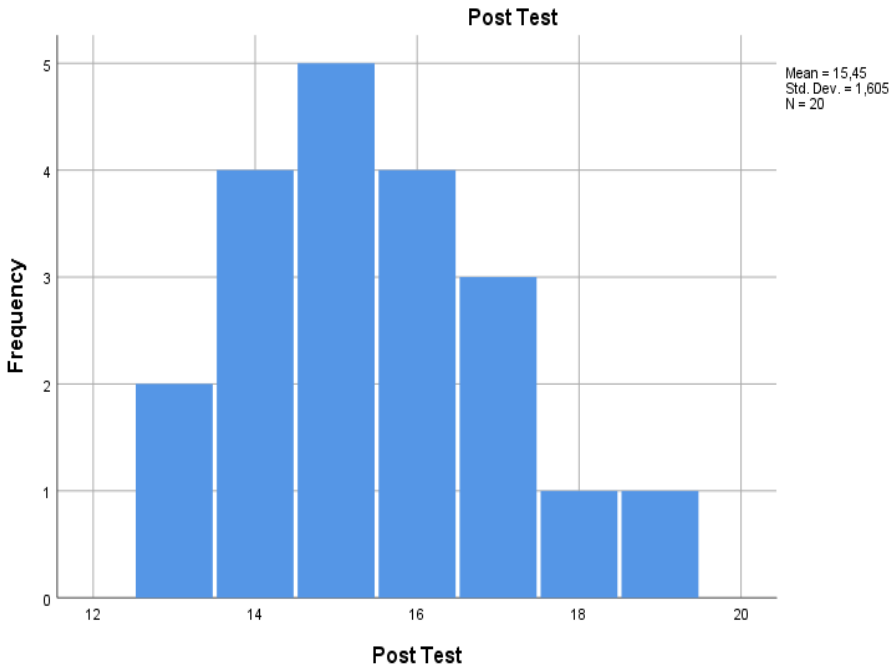
No	**Kelas Interval**	***Frekuensi***	***%***
1	10 – 11	12	60
2	11,01 – 12,01	3	15
3	12,02 – 13,02	3	15
4	13,03 – 14,03	1	5
5	14,04 – 15,04	1	5
Jumlah		**20**	**100%**



Gambar 1 Histogram kemampuan *lay-up shoot* sebelum perlakuan (*pre test*)

Tabel 3 Deskripsi Kemampuan *Lay-Up Shoot* setelah perlakuan (*Post-Test***)**

No	**Kelas Interval**	***Frekuensi***	***%***
1	13 - 14,2	6	30
2	14,3 – 15,5	5	25
3	15,6 – 16,8	7	35
4	16,9 – 18,2	1	5
5	18,3 – 19,5	1	5
Jumlah		**20**	**100%**



Gambar 2 Histogram kemampuan *Lay-Up Shoot* setelah perlakuan (*post test*)

Uji Prasyarat Analisis

Rumus yang digunakan untuk uji homogenitas varians adalah statistik Uji F yaitu:

$$F = \frac{Varians\ Terbesar}{Varians\ Terkecil}$$

$$F = \frac{1{,}605^2}{1{,}504^2}$$

$$F = \frac{2{,}576}{2{,}262}$$

$$F = 1{,}139$$

F_{tabel}(19:19) = 2,17

Oleh karena F hitung = 1,139 < Ftabel (19:19) = 2,17 maka H0 diterima dan H1 ditolak. oleh karena diterima H0 dan H1 ditolak. Artinya data berasal dari populasi yang homogen. Dengan demikian dapat dilanjutkan denga uji statistic inferensial yaitu uji perbedaan dua mean.Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah "Ada pengaruh latihan *leg bound* terjadap kemampuan l*ay-up* pada permainan bola basket Club *Jump Read Team* Baubau". Untuk menjawab hipotesis trsebut, digunakan statistik perbedaan dua mean, dengan rumus statistik sebagai berikut:

$$t = \frac{X1 - X2}{\sqrt{\frac{S1^2}{N1} + \frac{S2^2}{N2}}}$$

$$t = \frac{15{,}45 - 11{,}45}{\sqrt{\frac{1{,}504^2}{20} + \frac{1{,}605^2}{20}}}$$

$$t = \frac{4}{\sqrt{\frac{2{,}262}{20} + \frac{2{,}576}{20}}}$$

$$t = \frac{4}{\sqrt{\frac{4{,}838}{20}}}$$

$$t = \frac{4}{\sqrt{0{,}2419}}$$

$$t = \frac{4}{0{,}491833}$$

$$t = 8{,}132$$

$T_{tabel(19:0,05)} = 2{,}093$

Oleh karena t hitung = 8,132 > t tabel ($_{19:19}$) = 2,093, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *leg bound* terhadap kemampuan l*ay-up* pada permainan bola basket*jump read team* Baubau sebelum latihan dan sesudah diberi latihan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada pengaruh latihan *leg bound* terhadap kemampuan l*ay-up* pada permainan bola basket*jump read team* Baubau dapat dibuktikan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh latihan *leg bound* terhadap kemampuan l*ay-upshoot* pada permainan bola basket*jump read team* Baubau. Dalam rancangan ini menunjukkan bahwa sampel di ambil secara *purposive* sampling artinya sampel yang di ambil berdasarkan pertimbangan yaitu atlet club basket*jump read team* Baubau yang aktif, sehingga didapatkan 20 orang sampel penelitian.Pelaksanaan *pre-test* dimaksudkan untuk mengetahui kemampuan awal subjek sebelum diberi perlakuan sedangkan *post-test* dimaksudkan untuk mengetahui subjek sesudah diberikan perlakuan. Setelah latihan *leg bound* dilakukan selama 6 minggu dari tes awal hingga tes akhir diperoleh rata-rata *lay-upshoot* sebelum latihan adalah 11,45poin dan setelah latihan 15,45 poin.Sesuai hasil analisis data, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *leg bound* terhadap kemampuan l*ay-upshoot* pada permainan bola basket*jump read team* Baubau dimana nilai t hitung = 8,132 > t tabel ($_{19:19}$) = 2,093.(مختاري، پونه .شجاعي، معصومه .دانا، امير et al., 2018) mengatakan bahwa latihan yang dilakukan secara *continue* selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu akan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap perubah an psikologis tubuh. Peningkatan kemampuan *lay-up shoot* adalah sebagai akibat dari meningkatnya power otot tungkai akibat dari latihan *leg bound* yang diberikan. Peningkatan power otot tungkai adalah sebagai akibat besarnya *hipertrofi* serabut-serabut otot pada tungkai. Latihan ini juga mempunyai keistimewaan dalam memberi rangsangan dan merespon motor unit otot serta memperkuat *tendon golgi*,

tendon archiles yang disebabkan oleh kontraksi otot yang bersifat *eksplosive*, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kekuatan, kecepatan dan *power* otot tungkai, (Keolahragaan & Ganesha, 2014).

Jika ditinjau dari aspek biomekanik peningkatan *power* otot tungkai melalui *leg bound* dapat meningkatkan kemampuan lompatan kearah vertikal sehingga jarak antara ring basket dengan bola semakin dekat sehingga peluang masuknya bola menjadi lebih banyak pada saat melakukan shooting dengan *lay up.*

Hal ini sesuai dengan pendapat, sedangkan (Studi et al., 2019)mengatakan bahwa latihan *pliometrik* seperti *leg bound* memiliki ciri kontraksi isotonik, sehingga dapat meningkatkan kemampuan power otot-otot pada tungkai yang diperlukan dalam melakukan gerak lompatan (*bounding).*

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *leg bound* terhadap kemampuan l*ay-upshoot* pada permainan bola basket*jump read team* Baubau.

Simpulan

Berdasarkan analisis dengan menggunakan uji-t antara tes awal dan tes akhir pada atlet *club jumraed team* Baubau menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *leg bound* terhadap kemampuan *lay-up shoot* dimana t hitung = 8,132> r tabel ($_{19:19}$) = 2,093, hasil statistik ini menunjukkan bahwa antara *pre-test* dan *post-test* atlet yang belatih mengalami peningkatan lay-up dengan demikian berarti hipotesis dalam penelitian ini terbukti, bahwa terdapat pengaruh latihan leg bound terhadap kemampuan *lay-up shoot* pada atlet *club jumpread team* Baubau.

Saran

Adapun yang penulis melalui hasil penelitian ini bahwa kepada para pelatih dan pembina olahraga khususnya cabang olahraga permainan bola basket dapat memilih latihan leg bound sebagai salah satu bentuk metode latihan untuk meningkatkan kemampuan gerak vertikal (lompatan)

Ucapan Terimakasih

Alhamdulillah wa syukurillah, hanya dengan pertolongan Allah *azza wa jalla* penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul, Pengaruh Latihan *Leg Bound* Terhadap Kemampuan *Lay Up Shoot* Pada Permainan Bola Basket *Club Jump Read Team* Bau-BauPenulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada selaku Dr. Asmudin, S.Pd., M.Pd pembimbing I, Abdul saman, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing II dan Drs. Lasgul selaku pelatih club jump read team telah memberi izin melakukan penelitian sehingga penelitian berjalan dengan lancar, serta seluruh atlit jump read team yang telah berpartisipasi dalam penelitian saya.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik dari pembaca, demi kesempurnaan tulisan ini. Sesungguhnya ilmu dan kesempurnaan itu datangnya hanya dari Allah SWT dan

kesalahan itu datangnya dari diri saya pribadi, akhir kata penulis mengucapkan *jazzakumullah khair* (semoga Allah membalas kebaikan kalian) dan semoga dapat digunakan dikemudian hari, Aamiin

DAFTAR PUSTAKA

Azmiyati, U., & Poernomo, N. S. (2019). JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, *4*(5), 276–280.

Keolahragaan, J. I., & Ganesha, U. P. (2014). *e – journal jurnal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan (Volume II Tahun 2014) PENGARUH PELATIHAN KNEE TUCK JUMP DAN DOUBLE LEG BOUND Universitas Pendidikan Ganesha e – journal jurnal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan . II*, 1–10.

Mukhtarsyaf, F., Arifianto, I., & Haris, F. (n.d.). *Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Jump Shoot Atlet Klub Bolabasket Effect Of Explosive Muscle Explosion On Jump Shoot Ability At Bolabasket Club*. 179–185.

Prakoso, G. P. W., & Sugiyanto, F. (2017). Pengaruh metode latihan dan daya tahan otot tungkai terhadap hasil peningkatan kapasitas VO2Max pemain bola basket. *Jurnal Keolahragaan*, *5*(2), 151. https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.10177

Studi, P., Olahraga, P., & Semarang, U. N. (2019). *Pengaruh Model Latihan Passing Bola Basket Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Passing Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket Sma Negeri 1 Lasem*.