



---

## **Kontribusi Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Lay Up Shoot* Dalam Permainan Bola Basket Pada Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNM**

<sup>1</sup> PJOK, PPG Prajabaratan Universitas Negeri Makassar

Email: [asysam420@gmail.com](mailto:asysam420@gmail.com)

---

### **Artikel info**

### **Abstrak**

*This research is a quantitative descriptive study that aims (1) to find out how much agility contributes to the lay-up shoot ability in ball games for students of sports coaching education at FIK UNM (2) to find out how big the contribution to the lay-up shoot ability in basketball games is for college students. FIK UNM sports training education (3) To find out how big the contribution of agility and balance to the lay-up shoot ability in sports coaching education students of FIK UNM. The population of this study was 149 people majoring in sports coaching education FIK UNM and the research sample was 20 people. Data collection techniques using observation, tests, and documentation. The data analysis technique used is descriptive statistics, and the use of computer facilities through the SPSS program.*

*Based on the data and discussion of this research, it can be said that. (1) Agility has a significant contribution to the ability to lay up shoot in basketball games for Sport Coaching Education Students FIK UNM by = 39,6% (2) Balance has a significant contribution to the ability to lay up shoot in basketball games for FIK Sport Coaching Education Student UNM is = 40,5% (3) Agility and balance have a significant contribution to the ability to lay up shoot in basketball games for = 63,6% FIK UNM Sport Coaching Education Students.*

---

### **Key words:**

Agility,  
Balance, Ability  
Lay Up Shoot  
Basketball



artikel global teacher professionl dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0

---

## 1. PENDAHULUAN

Permainan bola basket adalah salah satu olahraga digemari di dunia, permainan bola basket diciptakan oleh James Naismith di Amerika. Permainan ini di mainkan secara beregu yang masing-masing beranggotakan 5 orang pemain. Kemenangan satu regu ditentukan dengan cara memasukkan sebanyak-banyaknya bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan memasukkan bola. Regu yang menang adalah regu yang angkanya lebih tinggi. Bola basket berkembang di Indonesia dengan munculnya klub-klub bola basket dan bergulirnya turnamen antara klub mulai dari tingkat regional, nasional, dan Internasional.

Permainan bola basket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh masyarakat terutama kalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui kegiatan olahraga bola basket ini para pelajar atau mahasiswa banyak memperoleh manfaat khusus seperti pertumbuhan fisik, mental dan sosial. Permainan bola basket saat ini mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub – klub basket terutama di Sulawesi Selatan baik tingkat pelajar maupun perguruan tinggi. Hal ini dapat dilihat dari seringnya diadakan turnamen-turnamen, sparing antar klub, pelajar, mahasiswa dari tingkat daerah hingga nasional. Selain itu permainan bola basket terdiri dari 3 x 3 (*three on three*) yang dimainkan setengah lapangan dan 5 x 5 yang dimainkan satu lapangan sehingga menjadikan olahraga bola basket menjadi olahraga yang bergengsi dan trend di kalangan anak muda.

Bola basket merupakan olahraga yang menggunakan bola besar yang dimainkan dengan tangan dengan cara di oper atau pun dipantulkan, baik dioper ke teman ataupun dipantulkan ke lantai (ditempat ataupun sambil berjalan). Bola basket juga pada hakikatnya yaitu mencetak angka sebanyak-banyaknya dan mencegah pemain lawan untuk mencetak angka.

Pada tanggal 23 Oktober 1951 didirikanlah Persatuan Basket ball Seluruh Indonesia (PERBASI). Dengan adanya PERBASI ini perkembangan bola basket di Indonesia jauh lebih maju karena ada suatu organisasi yang bertujuan mengembangkan olahraga bola basket.

Perkembangan bola basket terutama di Sulawesi Selatan juga tidak mau kalah dengan Provinsi-provinsi lain yang sudah maju. Perkembangan dan kemajuan cabang bola basket Sulawesi Selatan banyak ditopang oleh tim-tim sekolah maupun klub lainnya untuk melahirkan pemain yang berbakat.

Disulawesi Selatan setiap tahunnya pasti ada banyak pertandingan pertandingan bola basket yang diadakan di berbagai daerah seperti sekolah maupun perguruan tinggi dan umum baik secara resmi maupun tidak resmi (hiburan). Pertandingan seperti ini biasanya dilaksanakan untuk mencari bibit-bibit atlet yang berbakat. Dari situlah para bibit-bit atlet mulai tumbuh dan berkembang.

Selain liga PERBASI yang rutin diselenggarakan setiap tahun, beberapa klub di Sulawesi Selatan aktif dalam mengikuti berbagai kejuaraan yang resmi di

pertandingan yaitu PORDA, PON, dan Kejurnas seperti POPDA dan Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN). Bisa dilihat pada tahun 2021 pekan olahraga nasional yang diadakan di Papua yang diselenggarakan pada bulan Oktober, perwakilan 5 on 5 dari tim Putri Sulawesi Selatan lolos ke PON XX Papua 2021 dan mendapatkan juara 4 (empat).

Permainan bola basket sebagai suatu cabang olahraga yang memiliki teknik-teknik dasar tertentu. Untuk dapat bermain bola basket setiap orang yang ingin menekuni olahraga tersebut terlebih dahulu harus menguasai beberapa keterampilan dasar dalam permainan bola basket seperti *shooting*, *passing* dan *dribbling* (Siti Nurrochmahdkk, 2009:41). *Shooting* merupakan keterampilan memasukkan bola pada ring lawan.

Adapun *dribbling* merupakan keterampilan membawa bola dengan memantulkannya pada lantai atau lapangan mengarah pada ring lawan. Sedangkan *passing* merupakan keterampilan memberikan bola dengan melemparkan ke teman atau mengoper bola ke teman. Jika semua keterampilan tersebut dapat dikuasai oleh pemain maka sangat memungkinkan bagi pemain untuk bermain bola basket.

Pada permainan bola basket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan keterampilan teknik dasar yang baik. Keterampilan teknik dasar dalam permainan bola basket dapat dibagi menjadi enam, yaitu : Teknik menembak (*shooting*), melempar (*passing*) dan menangkap (*catching*), teknik menggiring bola (*dribbling*), teknik *pivot*, teknik tembakan *lay-up* (Imam Sodikun, 1992:48).

Teknik dasar tersebut tidaklah mudah, harus mempunyai komponen komponen fisik yang berhubungan dengan *lay-up shoot* seperti kelincuhan dan keseimbangan. Tanpa didasari komponen fisik tersebut, pemain tidak akan mampu melakukan *lay-up shoot* dengan baik.

Di FIK UNM, olahraga bola basket sampai saat ini belum mengalami kemajuan yang berarti dikanca nasional. Hal ini bisa dibuktikan dengan minimnya prestasi yang diraih dalam mengikuti berbagai *even* bersifat nasional seperti Pekan Olahraga Nasional (POMNAS). Sebagai tolak ukur adalah data perolehan medali cabang bola basket pada *even* POMNAS 2019.

Berdasarkan hasil observasi yang di temukan pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNM masih memiliki kekurangan saat melakukan *lay up shoot*, dikarenakan mahasiswa tersebut mengalami masalah kelincuhan kaki saat melangkah dan keseimbangan badan saat melayang. Setiap pemain harus memiliki beberapa komponen fisik tersebut untuk melakukan *lay up shoot* yang benar. Pada kesempatan ini, penulis tertarik ingin meneliti beberapa komponen fisik terhadap *lay up*

*shoot* pada mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga FIK UNM.

## 2. KAJIAN PUSTAKA

Bola basket adalah salah satu olahraga paling populer di dunia yang Penggemarnya berasal dari segala usia merasakan bahwa bola basket adalah olahraga menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur dan, menyehatkan. Keterampilan keterampilan perseorangan seperti tembakan, umpan, *dribel*, dan *rebound*, serta kerja tim untuk menyerang atau bertahan adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini (Oliver, 2007:1). Bola basket merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu, baik putra maupun putri yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain (Muhajir, 2007:16). Didalam bermain bola basket ada beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai oleh pemain, yaitu: *shooting* (menembak), *passing* (mengumpan bola) dan *lay-up shoot* (tembakan melayang), *dribble* (menggiring bola) dan *pivot*. Dari berbagai teknik dasar bola basket di atas, teknik dasar PPS (*passing, pivot, dan shooting*), merupakan gerak dasar yang sangat penting. PPS (*passing, pivot, dan shooting*) merupakan teknik yang harus dikuasai oleh para pemain bola basket. Berkaitan dengan tujuan dari permainan bola basket adalah untuk memasukkan bola dan mencegah lawan memasukkan bola, karena merupakan syarat regu tersebut dinyatakan pemenang. Dengan demikian teknik dasar *passing, pivot, dan shooting*, dalam permainan bola basket sangat penting untuk dikuasai secara baik, tetapi tidak boleh mengesampingkan teknik dasar yang lain. Yang dimaksud dengan *pivot* dalam permainan bola basket adalah menggerakkan. (Sidik, 2007).

Kelincuhan M. Sajoto (1995:90) mendefinisikan kelincuhan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan

koordinasi gerak yang baik berarti kelinciannya cukup tinggi. Sedangkan Menurut Suharno Hp (1986:47), kelincian merupakan gerak dari seseorang seseorang untuk mengubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki dengan kecepatan tinggi.

Kelincian merupakan salah satu unsur kebugaran jasmani yang harus dimiliki oleh seorang atlet, dan bahkan seorang yang bukan atlet sekalipun perlu memiliki kelincian yang baik guna menunjang kegiatan sehari-hari. Dalam permainan bola basket setiap pemain harus memiliki kelincian yang baik, karena pada saat melakukan *dribbling* sambil berlari seorang pemain akan menghadapi beberapa pemain lawan, dan disini seorang pemain dituntut memiliki kelincian yang baik.

Kelincian sering dapat kita amati dalam situasi permainan bola basket, misalnya seorang pemain yang tergelincir dan jatuh di lapangan, namun masih dapat menguasai bola dan mengoperkan bola tersebut dengan tepat kepada temannya. Dan sebaliknya, seorang pemain yang kurang lincah mengalami situasi yang sama tidak hanya tidak mampu untuk menguasai bola, akan tetapi kemungkinan justru akan mengalami cedera karena jatuh.

Dari beberapa pendapat tersebut terdapat pengertian yang menitik beratkan pada kemampuan untuk mengubah arah posisi tubuh tertentu. Adapun yang dimaksud dengan kelincian adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan kearah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan lebih efisien.

Kelincian memiliki peranan yang sangat penting terutama olahraga beregu khususnya dalam olahraga bola basket. Suharno HP (1985:33) mengatakan kegunaan kelincian adalah mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulus, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien dan ekonomis

serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

Keseimbangan menurut Widiastuti, (2007:141) adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*statis balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dinamis balance*). Kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: visual, telinga (rumah siput).

Keseimbangan statis maupun keseimbangan dinamis merupakan komponen kesegaran jasmani yang sering dilakukan oleh anak-anak maupun dewasa. Setiap orang sangat memerlukan keseimbangan yang dapat mempertahankan stabilitas 20 posisi tubuh dalam kondisi statis atau dinamik. Untuk melaksanakan tugas sehari-hari; ataupun dalam melakukan aktifitas keolahragaan keseimbangan sangat dibutuhkan.

Defenisi menurut O'Sullivan (2012:1) keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi tegak. Selain itu menurut Thomson keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh dalam posisi kesetimbangan maupun dalam keadaan statik atau dinamik, serta menggunakan aktivitas otot yang minimal.

### **3. METODE PENELITIAN**

#### **Jenis Penilitin dan Lokasi Penelitian**

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan menggunakan pendekatan deskriptif. Peneliti berusaha untuk mengetahui seberapa besar kontribusi komponen fisik saat melakukan *lay-up shoot* terhadap Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNM.

Metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang dipakai oleh peneliti dengan menggunakan alat ukur (instrumen) penelitian dengan analisa bersifat statistik. Oleh

karena itu, penelitian kuantitatif dinilai menjadi lebih objektif daripada penelitian kualitatif.

Metode penelitian deskriptif ini merupakan metode penelitian yang bertujuan dalam mendeskripsikan peristiwa maupun kejadian secara objektif. Penelitian ini ditujukan dalam memecahkan sebuah masalah dalam sebuah bidang. Penelitian deskriptif menurut Best (Sukardi, 2011: 157) merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi objek sesuai dengan apa adanya. (Pertiwi, 2016).

Lokasi penelitian akan dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

### **Variabel Penelitian Dan Desain Penelitian**

Sugiyono (2016:38) mengemukakan bahwa Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

### **Definisi Operasional Variabel**

Untuk menghindari terjadinya penafsiran yang meluas tentang variable-variabel yang terlibat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan sebagai berikut:

1. kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan kearah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan lebih efisien. Tes yang akan digunakan adalah *Arrowhead agility test*.
2. Keseimbangan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan posisi tubuhnya tetap seimbang baik pada saat diam ataupun pada saat bergerak. Tes yang akan digunakan adalah *Bass test of dynamic*.
3. Kemampuan *Lay up shoot* merupakan teknik melempar bola dengan melakukan tembakan bola ke keranjang lawan sambil melakukan gerakan lari menggiring bola kemudian

melakukan satu langkah sebelum meloncat mendekati keranjang basket lawan untuk memasukkan bola. Tes yang digunakan adalah *tes lay up shoot*.

### **Pupulasi Dan Sampel**

Menurut Sugiyono (2016:80), populasi adalah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun pupulasi yang akan menjadi populasi subyek penelitian adalah mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2020 FIK UNM yang berjumlah 149 orang.

Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *random sampling* dengan cara undian. Suatu sampel dikatakan random apabila tiap-tiap individu dalam populasi diberi kesempatan yang sama untuk ditugaskan menjadi anggota sampel. Menurut Arikunto (2013:174), jika subjeknya kurang dari 100 orang sebaiknya diambil semuanya, jika subjeknya besar atau lebih dari 100 orang dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih. Dengan demikian peneliti mengambil 20% dari 149 jumlah populasi yaitu 30 mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNM angkatan 2020.

### **Teknik Analisis Data**

Data dari hasil penelitian yang dikumpulkan melalui angket, dan observasi akan dianalisis guna menjawab permasalahan penelitian. Data dari hasil wawancara dan observasi akan dianalisis secara kualitatif. Seluruh komputasi dalam penelitian dilakukan dengan bantuan program komputer *Statistical Packages for Social Science (SPSS)* versi 22.0.

## **4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Data empiris yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran yang terdiri atas: kelincahan dan keseimbangan serta kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket yang terlebih dahulu

diadakan tabulasi data untuk memudahkan proses pengujian nantinya.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis dengan teknik statistik inferensial. Adapun analisis data secara deskriptif dimaksudkan agar mendapatkan gambaran umum data yang meliputi nilai rata-rata, standar *deviasi*, *varians*, *range*, data maksimum dan minimum, tabel frekuensi dan grafik.

Selanjutnya dilakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data. Untuk pengujian hipotesis menggunakan uji regresi untuk mencari kontribusi dari kedua variabel bebas yaitu: kelincahan dan keseimbangan serta variabel terikat yaitu kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket. Dimana keadaan data harus dalam keadaan berdistribusi normal.

Untuk mendapatkan gambaran umum data suatu penelitian maka digunakanlah data deskriptif. Analisis deskriptif dilakukan terhadap data kelincahan dan keseimbangan serta variabel terikat yaitu kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket. Analisis deskriptif meliputi : total nilai, rata-rata, range, minimum dan maksimal. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberikan gambaran umum tentang keadaan data kelincahan dan keseimbangan serta kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket.

Hasil analisis deskriptif data tersebut dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut :

Tabel 4.1 Hasil Analisis Deskriptif Data kelincahan dan keseimbangan serta kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket.

Variabel	N	Rata-Rata	StandarDeviasi	Min	Max	Range
Kelincahan	20	11.36	0.81	10.20	12.87	2.67
Keseimbangan	20	85.00	9.87	60	100	40
Kemampuan lay Up Shoot	20	7.65	1.09	5	9	4

Tabel 4.1 diatas merupakan gambaran data kelincahan dan keseimbangan serta kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket

Untuk lebih jelasnya diuraikan sebagai berikut :

- 1) Data kelincahan dari 20 jumlah sampel diperoleh nilai rata-rata yang diperoleh 11.36 dengan hasil standar deviasi 0.81 untuk angka range 2.67 diperoleh dari selisih antara nilai minimum 10.20 dan nilai maksimum 12.87.
- 2) Data keseimbangan, dari 20 jumlah sampel diperoleh total nilai rata-rata yang diperoleh 85.00 dengan hasil standar deviasi 9.87 untuk angka range 40 diperoleh dari selisih antara nilai minimum 60 dan nilai maksimum 100.
- 3) Data kemampuan *lay up shoot*, dari 20 jumlah sampel diperoleh nilai rata-rata yang diperoleh 7.65 dengan hasil standar deviasi 1.09 untuk angka range 4 diperoleh dari selisih antara nilai minimum 5 dan nilai maksimum 9.

Hasil analisis data deskritif tersebut di atas baru merupakan gambaran data: kelincahan dan keseimbangan serta kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket. Data tersebut diatas belum menggambarkan bagaimana keterkaitan atau saling kontribusi antara variabel penelitian tersebut. Untuk membuktikan apakah ada kontribusi yang signifikan antara variabel bebas yaitu kelincahan dan keseimbangan serta kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket, maka diperlukan lebih lanjut yaitu uji normalitas data.

Hasil-hasil analisis regresi dalam hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang dicapai. Untuk mengambil kesimpulan penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian, maka hasil analisis data yang perlu dibahas sesuai dengan teori-teori yang mendasarinya.

Adapun pembahasan yang dimaksud adalah sebagai berikut :

**1. Pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa dari hasil analisis data diperoleh bahwa terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *lay up shoot* pada permainan bola basket mahasiswa FIK UNM.**

Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan terhadap variabel yang diukur atau sangat berarti pada taraf kepercayaan 95%. Keseimbangan dinamis menjadi lebih penting bagi setiap siswa atau pemain bola basket dalam mempertahankan posisi tubuhnya ketika bermain dalam berbagai kemungkinan tuntutan gerakan yang berbeda- beda dengan baik.

Keseimbangan dinamis akan memberikan keleluasaan pergerakan bagi pemain karena mereka mampu mempertahankan posisi tubuhnya dalam melakukan berbagai pola teknik gerakan yang digunakan baik defense maupun menyerang dalam permainan bola basket.

Berdasarkan pembahasan di atas, disimpulkan bahwa kelincahan memberikan kontribusi yang cukup berarti dalam permainan bola basket, hal ini menggambarkan kelincahan merupakan unsur kondisi fisik yang sangat diperlukan bagi setiap pemain bola basket. Kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi dasar atau pondasi dalam mengembangkan teknik *lay up shoot* dalam permainan bola basket. Seorang atlet atau siswa harus memiliki kondisi fisik yang baik, untuk mengoptimalkan pertandingan yang diikuti. Secara fisiologis dalam permainan bola basket banyak hal yang dapat mempengaruhi hasil kerja atau teknik *lay up shoot* dalam permainan tersebut. Contohnya pengaruh kelincahan dalam melakukan *lay up shoot* dalam permainan bola basket. Berdasarkan hasil analisa data maka hipotesis yang menyatakan diduga faktor kelincahan mempunyai pengaruh yang positif terhadap kemampuan *lay up shoot* terbukti kebenarannya. Kelincahan mempunyai peranan yang khas yaitu dalam hal *lay up shoot* dalam permainan bola basket dan membuat para pemain atau siswa merasa senang. Pemain yang memiliki

kelincahan, akan mempunyai banyak gerakan yang lentuk dan kuat dalam melakukan teknik *lay up shoot*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket.

**2. Pengujian hipotesis kedua menunjukkan, bahwa dari hasil analisis data diperoleh bahwa terdapat kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan *lay up shoot* pada permainan bola basket mahasiswa FIK UNM.**

Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan terhadap variabel yang diukur atau sangat berarti pada taraf kepercayaan 95%. Keseimbangan dinamis menjadi lebih penting bagi setiap siswa atau pemain bola basket dalam mempertahankan posisi tubuhnya ketika bermain dalam berbagai kemungkinan tuntutan gerakan yang berbeda-beda dengan baik.

Keseimbangan dinamis akan memberikan keleluasaan pergerakan bagi pemain karena mereka mampu mempertahankan posisi tubuhnya dalam melakukan berbagai pola teknik gerakan yang digunakan baik defense maupun menyerang dalam permainan bola basket.

Berdasarkan pembahasan di atas, disimpulkan bahwa keseimbangan dinamis memberikan kontribusi yang cukup berarti dalam permainan bola basket, hal ini menggambarkan keseimbangan dinamis merupakan unsur kondisi fisik yang sangat diperlukan bagi setiap pemain bola basket. Kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi dasar atau pondasi dalam mengembangkan teknik menggiring bola dalam permainan bola basket. Seorang atlet atau siswa harus memiliki kondisi fisik yang baik, untuk mengoptimalkan pertandingan yang diikuti. Secara fisiologis dalam permainan bola basket banyak hal yang dapat mempengaruhi hasil kerja atau teknik *lay up shoot* dalam permainan bola basket. Contohnya pengaruh keseimbangan dalam *lay up shoot* dalam permainan bola basket. Berdasarkan hasil analisa data maka hipotesis

yang menyatakan diduga faktor keseimbangan mempunyai pengaruh yang positif terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket terbukti kebenarannya. Keseimbangan mempunyai peranan yang khasnya itu dalam hal *lay up shoot* dalam permainan bola basket dan membuat para pemain atau siswa merasasenang. Pemain yang memiliki keseimbangan, akan mempunyai banyak gerakan yang lentuk dan kuat dalam melakukan teknik *lay up shoot* dalam permainan bola basket. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket.

**3. Pengujian hipotesis ketiga menunjukkan, bahwa dari hasil analisis data diperoleh bahwa terdapat kontribusi kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket mahasiswa FIK UNM.**

Ada sumbangan kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket mahasiswa FIK UNM. Dalam menggiring bola seorang pemain dituntut harus memiliki kemampuan yang tinggi, supaya bola bisa dikuasai sepenuhnya secara terus menerus sampai saat waktu yang tepat mengoper bola kepada teman satu tim. Untuk menguasai keterampilan tinggi pemain harus memiliki kelincahan dan keseimbangan.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya sejalan dengan pendapat Kirkendall, Gruber, dan Johnson, (1987:122) Kelincahan adalah “kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat”. Di samping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga

yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Berdasarkan keterangan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kelincahan sangat diperlukan untuk menghasilkan *lay up shoot* terutama kemampuan *lay up shoot*, karena dengan lincahnya seorang pemain atau siswa, maka pemain atau siswa tersebut akan mampu melewati lawan dengan kemampuan yang sangat tinggi dan pemain dengan cepat bisa mengubah arah dengan cepat dan tepat disaat adanya lawan dalam bertanding. Sajoto mengemukakan (1988:58) bahwa keseimbangan atau *balance* adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ- organ syaraf ototnya selama melakukan gerakan- gerakan yang cepat dengan perubahan letak titik berat badan yang cepat pula baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam keadaan gerak dinamis. Berdasarkan pendapat Sajoto tersebut terlihat bahwa keseimbangan sangat memberikan peran dalam kemampuan *lay up shoot*, karena dalam *lay up shoot* apabila seorang pemain atau siswa tidak dapat mengendalikan keseimbangannya akan berakibat mudahnya hilang bola atau akan dirampas dengan mudah oleh pemain lawan disaat bertanding.

Berdasarkan analisis, telah terbukti bahwa kelincahan dan keseimbangan memberikan sumbangan secara bersama-sama sebesar 63,6% terhadap kemampuan *lay up shoot* pada taraf signifikansi  $\alpha$  0,05. Artinya kedua komponen kelincahan dan keseimbangan memiliki hubungan dan sumbangan yang signifikan terhadap kemampuan *lay up shoot*. Apabila Komponen-komponen ini dapat diterapkan kepada pemain maka kemampuan *lay up shoot* pemain akan lebih baik sehingga bisa mendapatkan hasil yang maksimal dalam bermain bola basket. Oleh sebab itu faktor-faktor yang mendukung seperti ini sangat perlu diperhatikan baik itu pemain ataupun pelatih yang membina khususnya olahraga bola basket.



## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

1. Kelincahan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNM.
2. Keseimbangan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket Pada Mahasiswa FIK UNM
3. Kelincahan dan keseimbangan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket pada Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNM

### Saran

1. Pelatih diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket, kepada para atlet atau siswa dengan penerapan bentuk metode pelatihan yang sesuai dengan teknik dasar yang dikembangkan dan dengan sesuai unsur komponen fisik yang dibutuhkan seperti kelincahan dan keseimbangan.
2. Di harapkan pengukuran serta latihan kelincahan dan keseimbangan dapat di implementasikan ke dalam bentuk latihan yang teratur untuk meningkatkan kemampuan dalam menggiring bola.
3. Di harap ada penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar pada penelitian yang relevan agar hasil penelitian ini dapat dikembangkan untuk memperkaya khasanah disiplin dalam ilmu olahraga, khususnya dalam upaya meningkatkan kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket maupun pada cabang olahraga lainnya.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu. 2020 : *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Banten : Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM).
- Dr.saichun,M.kes Sayyid Agil Rifqi Munawar, S. O. (2019). *BUKU AJAR BOLA BASKET*. Wineka Media. <http://www.winekamedia.com>
- Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro. 1984. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: FK UI Jakarta
- Danny Kosasih. 2008. *Fundamental Basketball*. Bandung: Karmedia.
- Engkos Kosasih. (2008). *Olahraga (teknik dan program latihan)*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Jakarta: Depdikbud
- Kirkendall, D.R., Gruber, J.J., and Johnson, R.E. 1987. *Measurement and Evaluation for Physical Educators*. Illinois : Human Kinetics Publishers, Inc
- Muhajir, 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Jilid 1*. Jakarta: Erlangga
- M, Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Mubarok, M. Z. (2014). *Pengaruh Metode Latihan Interval Dan Kemampuan Agility Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Permainan Sepak Bola*. [Repository.upi.edu](http://Repository.upi.edu)
- Nala, I Gusti Ngurah. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Udayana University Press.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdikbud.
- O'Sullivan. 2011. *Keseimbangan Tubuh*, New Jersey: Prentice Hall.
- Oliver, John. (2007). *Dasar-dasar Bolabasket*. Bandung: Pakar Raya
- Riduwan. 2014. *Metode dan Teknis Meyusun Tesis*. Bandung: Alfabeta
- Robert. (2008). *Test Of Agility*. <http://www.topendsports.com/testing/agility.htm>, di akses 20 juni 2022.

- Sidik, F. S. & A. N. A. (2007). *UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SHOOTING PADA PERMAINAN BOLA BASKET MELALUI GAYAMENGAJAR KOMANDO Fajar*.
- Siti Nurrochmah, dkk. 2009. *Pengembangan Intrumen Tes Bola Basket Bagi Pemula*. Jakarta: Deputi IPTEK Olahraga
- Suharno HP. 1985. *Ilmu kepelatihan olahraga*. Yogyakarta
- Sukardi. 2011. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung : IKAPI
- Sajoto 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan dan kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidik. Jakarta.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT Bumi Timur Jaya
- Wissel, Hal. 2000. *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Tehnik dan Taktik*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada