

# Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan terhadap Keterampilan *Lay-Up Shoot*

Fikri Hidayat<sup>1\*</sup>, Yendrizal<sup>2</sup>, Ronni Yenes<sup>3</sup>, Sari Mariati<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang

E-mail Korespondensi: [fh818592@gmail.com](mailto:fh818592@gmail.com)

## ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah keterampilan siswa yang kurang baik dalam kegiatan ekstrakurikuler bolabasket, khususnya dalam melakukan *lay-up shoot*. Tujuan dari penjabaran ini adalah untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelincahan untuk meningkatkan keterampilan *lay-up shoot* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMK N 2 Bukittinggi. Eksplorasi ini adalah pemeriksaan korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah 40 siswa SMK N 2 Bukittinggi. Strategi ujian purposif merupakan suatu cara pengambilan keputusan dan tidak seluruhnya ditetapkan oleh ilmuwan dengan pertimbangan tertentu, sehingga jumlah ujian dalam ujian ini adalah 12 orang siswa laki-laki. Instrumen ujian yang digunakan adalah kekuatan otot tungkai dengan tes lompat ke atas, kelincahan dengan tes stater run dan tes keahlian *lay-up shoot*. Prosedur pemeriksaan informasi menggunakan metode investigasi koneksi, berbagai hubungan dan kontribusi dengan tingkat keahlian  $\alpha = 0,05$ . Hasil Penelitian: Terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *lay-up shoot* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMK 2 N Bukittinggi sebesar 39,74%. Terdapat hubungan antara kelincahan dengan keahlian *lay-up shoot* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMK 2 N Bukittinggi sebesar 35,14%. Terdapat kontribusi antara daya ledak otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama terhadap keterampilan *lay-up shoot* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMK 2 N Bukittinggi sebesar 52,85%.

**Kata Kunci** : Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan, Keterampilan *Lay-Up Shoot*, Bolabasket

## *Contribution of Leg Muscle Explosive Power and Agility to Lay-Up Shooting Skills*

### ABSTRACT

*The problem in this research is students' poor skills in basketball extracurricular activities, especially in doing lay-ups. The purpose of this description is to determine the explosive power of leg muscles and agility to improve lay-up shooting skills in basketball extracurricular students at SMK N 2 Bukittinggi. This exploration is a correlational examination. The population in this study were 40 students of SMK N 2 Bukittinggi. The purposive exam strategy is a way of making decisions and is not entirely determined by scientists with certain considerations, so the number of exams in this exam is 12 male students. The test instruments used are leg muscle strength with an upward jump test, agility with a starter run test and a lay-up shoot skill test. The information checking procedure uses the method of investigating connections, various relationships and contributions with an expertise level of  $\alpha = 0.05$ . Research Results: There is a relationship between leg muscle explosive power and lay-up shooting skills in basketball extracurricular students at SMK 2 N Bukittinggi at 39.74%. There is a relationship between agility and lay-up shooting skills of basketball extracurricular students at SMK 2 N Bukittinggi at 35.14%. There is a contribution between leg muscle explosive power and agility together to the lay-up shooting skills of basketball extracurricular students at SMK 2 N Bukittinggi amounting to 52.85%.*

**Keyword** : Leg Muscle Explosive Power, Agility, Lay-Up Shooting Skills, Basketball

---

## PENDAHULUAN

Sebagai upaya untuk membentuk individu yang berkualitas, salah satu caranya adalah dengan mendidik generasi muda dengan olahraga. Olahraga merupakan suatu gerakan yang diperlukan oleh setiap orang untuk menjaga kesejahteraan dan kesehatannya yang sebenarnya (Ramadhan, R et al., 2023). Olahraga saat ini tidak sedikitpun dilakukan untuk mencari kesehatan atau kebaruan yang sebenarnya, namun sebaliknya dilakukan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya dengan tujuan dapat mengangkat harkat dan martabat suatu daerah atau negara (Yendrizal, 2019). Dalam berolahraga, individu mempunyai tujuan yang berbeda-beda, antara lain: untuk berprestasi, kebugaran jasmani, atau rekreasi. (Aja, R et al., 2023) kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani atau rekreasi saja, namun kegiatan olahraga di Indonesia untuk peningkatan prestasi olahraga. (Reren, D et al., 2024). Sesuai dengan Rohendi (2021), “Game adalah sebuah cara bagi manusia untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan sehingga dapat membentuk individu yang benar-benar dan sangat solid.”

Latihan olahraga mempunyai banyak unsur pendukung yang mempengaruhi prestasi, misalnya keadaan, strategi, strategi dan pola pikir (Irawadi, 2019). Ektrakurikuler itu unik dibandingkan dengan aspek-aspek lain di sekolah karena partisipasi relative bersifat sukarela (Bella, A et al., 2013). Selain itu, olahraga juga berperan dalam meningkatkan kemampuan negara untuk melaksanakan kerangka pembangunan yang wajar. (Saputra, D et al., 2024) menyatakan prestasi adalah hasil dari usaha mengembangkan bakat secara terus menerus. (Amelia, A et al., 2023) mengatakan bahwa menembak merupakan keterampilan dasar yang perlu diketahui oleh setiap pemain bola basket.. Berkenaan dengan pembentukan pribadi, disiplin, keunggulan, efisiensi dan sikap kerja keras yang bermanfaat pada orang-orang yang melakukannya dengan cara yang produktif, olahraga sangat penting dalam melatih sifat SDM untuk mencapai prestasi yang ideal (Soniawan, et al, 2021) .

Dalam dunia olahraga terdapat berbagai macam cabang olahraga, salah satunya adalah bola. Olahraga bola basket merupakan salah satu permainan yang terkenal di mata masyarakat khususnya dikalangan pelajar, hal ini terbukti dengan semakin maraknya bidang kekuatan dalam negeri dan para pesaing bola pelajar, baik di tingkat sekolah maupun sekolah, yang juga ditegakkan dengan diadakannya berturut-turut antara kompetisi klub, acara pelajar teritorial dan publik. Bola merupakan permainan

yang dimainkan secara berkelompok dan dimainkan di lapangan terbuka. Melalui latihan olahraga bola basket, remaja memperoleh banyak manfaat khususnya dari segi perkembangan fisik, mental dan sosial (Mariati, 2018).

Yang dimaksud dengan menembak adalah upaya yang dilakukan oleh seorang pemain untuk memasukkan bola ke dalam kotak lawan dengan tekad untuk mendapatkan jumlah fokus atau skor berapa pun yang dapat diharapkan dalam keadaan tersebut. Setiap kelompok yang menguasai bola umumnya mencari peluang untuk menembak. Setiap penyerangan selalu diupayakan diakhiri dengan tembakan, oleh karena itu komponen penembakan ini merupakan strategi dasar yang harus dikonsentrasikan secara tepat dan akurat serta kemampuan ditingkatkan dengan latihan.

Kemungkinan dari olahraga bolabasket adalah dengan memasukkan bola ke dalam bin/ring. Untuk memahami pemikiran ini, salah satu prosedur yang harus dikuasai oleh pemain bola atau pesaing adalah strategi tembakan istirahat. Meskipun banyak pemain bola basket terus mencoba tembakan tiga angka, wawasan menunjukkan bahwa penembak tiga angka terbaik pun hanya menghasilkan 40 hingga 45 persen dari upaya tembakan tiga angka mereka. Tingkat tembakan yang paling penting adalah tembakan dalam, misalnya lay-up, yang dilakukan oleh pemain musuh yang berada sekitar satu meter dari lingkaran bola.

Hal ini dimungkinkan karena dalam perkembangannya pemain diperbolehkan membawa bola selama dua hitungan setelah selesai menumpahkan atau menerima umpan dan mengoper bola ketika terbang pada hitungan berikutnya. Metode ini memungkinkan pemain untuk mendekati ke ring lawan. Melakukan istirahat tidak hanya sekedar menunjukkan perkembangan membawa bola ke ring tetapi juga ditegakkan dengan metode tumpah serta perkembangan kaki dan tangan.

Untuk dapat memainkan proses tembakan sisa dengan baik dan akurat, seorang pemain didukung oleh banyak faktor. Selain sifat pembimbing, penyusunan strategi, kewibawaan tata cara dan strategi serta inspirasi dalam latihan, unsur yang tidak kalah penting dalam menunjang kemampuan istirahat menembak dalam bola basket adalah faktor keadaan diri yang paling berperan. perencanaan mendasar yang dominan. Di antara bagian-bagian dari keadaan yang sangat mempengaruhi kemampuan istirahat untuk menembak adalah kekuatan berbahaya dan kegesitan pemain.

Menurut penciptanya, break up shoot merupakan gerakan yang memanfaatkan kekuatan berbahaya dari otot kaki yang dapat memudahkan memasukkan bola ke dalam ring. Wujud nyata dari otot tungkai tergambar dalam kemampuan seseorang seperti kekuatan, ketinggian lompatan, kekuatan tendangan, kekuatan lemparan dan lainnya yang menggambarkan kekuatan otot (Mardiansah, A et al., 2016). Semakin besar kekuatan berbahaya yang dimiliki seorang pemain, semakin tinggi pula ia akan melompat untuk mencapai ring. Maka dari itu, selain tenaga yang besar pada otot-otot kaki, kesiapan juga sangat penting dalam melakukan teknik istirahat dalam permainan bola basket. Permainan bolabasket memerlukan perkembangan yang cekatan. Dangerous Power adalah kemampuan pesaing untuk mengalahkan rintangan dengan kecepatan kompresi tinggi. Kegesitan merupakan perkembangan dalam latihan sehari-hari dimana perubahan posisi tubuh terjadi dengan cepat dan diselesaikan secara bersamaan. Hal ini karena setiap pemain bola basket harus bisa bergerak cepat ketika dihadapkan pada rintangan dari lawan, sehingga dapat lepas dari rintangan tersebut. Seorang pemain harus memiliki opsi untuk mengambil jalur dan kecepatan yang berbeda, sehingga lawan akan salah mengantisipasi perkembangannya.

Strategi dalam pengembangan menembak istirahat memiliki hubungan yang erat dengan kekuatan otot-otot kaki dan kecepatan. Dimana kekuatan otot-otot kaki yang tidak stabil sangat berguna saat melompat untuk menempatkan bola ke dalam ring, sedangkan kegesitan berguna untuk menghindari serangan lawan dengan mengambil jalur atau posisi tubuh yang berbeda saat menumpahkan bola untuk mencari tempat yang tidak terisi. Anda dapat melakukan pengembangan istirahat. Jadi jelas kedua bagian ini sangat diperlukan saat melakukan rest up shoot, sehingga cara ini bisa dikenal dengan perkembangan yang luar biasa.

Kantor olahraga dan yayasan sangat mungkin menjadi hal utama dalam olahraga. Baik dalam mendorong prestasi olahraga maupun dalam menciptakan permainan olahraga di kancah publik. Tanpa kantor dan kerangka kerja yang memadai, sangatlah sulit untuk menciptakan pesaing yang bisa sukses di tingkat dunia, dimana saat ini persaingannya lebih banyak di bidang sains permainan.

Berdasarkan persepsi yang diperoleh di SMK N 2 Bukittinggi, penulis menemukan bahwa banyak siswa yang mengalami kendala dalam kegiatan ekstrakurikuler bolabasket, khususnya dalam melakukan lay-up. Kesalahannya adalah

tidak melebarkan lompatan dan tidak memusatkan perhatian pada sarana saat mulai memimpin rombongan atau melangkah sambil melakukan istirahat, artinya pada saat melakukan lompatan terakhir ke arah memasukkan bola ke dalam peti pemain pengganti tidak melambung tinggi, sehingga bolanya kadang-kadang hanya membentur ring. Kemudian, para pemain pengganti justru terlihat tampil tegas, tidak cepat dan tepat saat melewati lawannya.

## METODE

Eksplorasi semacam ini adalah pemeriksaan korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah 40 siswa SMK N 2 Bukittinggi. Prosedur pengujian purposif merupakan suatu cara pengambilan keputusan dan masih dilakukan oleh ilmuwan dengan pertimbangan tertentu, sehingga jumlah pengujian pada kali ini adalah 12 siswa laki-laki. Instrumen eksplorasi yang digunakan adalah power otot tungkai dengan uji pantulan ke atas, ketangkasan dengan uji bus run dan uji keahlian rest up shoot. Strategi penyelidikan informasi menggunakan prosedur pemeriksaan hubungan, hubungan beda dan koefisien jaminan dengan tingkat kepentingan  $\alpha = 0,05$ .

## HASIL

Mengingat akibat kekuatan berbahaya otot tungkai dengan menggunakan tes lompat ke atas, skor tertinggi adalah 70 cm dan skor dasar adalah 36 cm. Selain itu diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 50 cm dan simpangan baku sebesar 10,39. Untuk gambaran lebih jelas mengenai informasi kekuatan berbahaya otot tungkai, lihat tabel 1 dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai ( $X_1$ )

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>70	1	8,33	Excelent
61-70	1	8,33	Sangat Baik
51-60	2	16,67	Baik
41-50	5	41,67	Cukup
31-40	2	16,67	Sedang
21-30	1	8,33	Kurang
<21	0	0	Buruk
Jumlah	12	100	

Berdasarkan histogram di atas, dari 12 contoh individu, 1 individu (8,33%) memiliki kekuatan otot tungkai yang berbahaya antara >70 pada klasifikasi brilian, 1

orang (8,33%) memiliki kekuatan otot tungkai yang tidak stabil antara 61-70 dan bagus sekali. , 2 orang (16,67%) memiliki kekuatan otot tungkai berjalan antara 51-60 pada kelas baik, 5 orang (41,67%) memiliki kekuatan otot tungkai tidak stabil antara 41-50 pada klasifikasi cukup, 2 orang (16,67%) ) memiliki kekuatan berbahaya otot tungkai antara 31-40 pada kelas sedang dan 1 orang (8,33%) memiliki kekuatan berbahaya otot tungkai antara 21-30 pada kelas malang.

Berdasarkan hasil kelincahan menggunakan tes lari bus, skor tertinggi adalah 13,15 detik dan skor dasar adalah 16,49 detik. Selain itu diperoleh nilai normal (mean) sebesar 14,62 detik dan standar deviasi sebesar 0,98. Untuk gambaran lebih jelas mengenai informasi kegesitan, lihat tabel 2 di bawah:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelincahan ( $X_2$ )

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
< 12,10	0	0	Baik Sekali
12,11 – 13,53	2	16,67	Baik
13,54 – 14,96	6	50,00	Sedang
14,98 – 16,39	3	25,00	Kurang
> 16,40	1	8,33	Kurang Sekali
Jumlah	12	100	

Berdasarkan histogram di atas, dari 12 orang contoh, 2 orang (16,67%) mempunyai kesiapan lari antara 12,11-13,53 baik, 6 orang (50,00%) mempunyai ketangkasan antara 13,54-14,96 baik. pada kelas sedang, 3 orang (25,00%) memiliki kesiapan antara 14,98-16,39 pada klasifikasi malang, dan 1 orang (8,33%) memiliki ketangkasan antara >16,40 pada klasifikasi sangat malang.

Dilihat dari hasil tes kemampuan *lay-up* menembak, skor paling ekstrem yang didapat adalah 11,00 dan skor dasar 5,00. Selain itu diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 8,28 dan deviasi standar sebesar 1,63. Untuk gambaran lebih jelas mengenai informasi keahlian *lay-up*, lihat tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Keterampilan *Lay-Up Shoot* (Y)

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>10,72	1	8,33	Baik Sekali
9,09-10,71	3	25,00	Baik
7,46-9,08	5	41,67	Sedang
5,84-7,45	2	16,67	Kurang
>5,83	1	8,33	Kurang Sekali
Jumlah	12	100	

Berdasarkan histogram di atas, dari 12 orang contoh, 1 orang (8,33%) mempunyai kemampuan *lay-up* menembak dari >10,72 ke kelas sangat baik, 3 orang (25,00%) mempunyai kemampuan *lay-up* menembak dari 9,09- 10,71 pada klasifikasi baik, 5 orang (41,67%) mempunyai kemampuan *lay-up* menembak antara 7,46-9,08 pada kelas sedang, 2 orang (16,67%) mempunyai kemampuan istirahat menembak antara 5,84-7,45 pada klasifikasi kurang baik, dan 1 orang (8,33%) mempunyai kemampuan *lay-up* menembak antara 5,84-7,45 pada klasifikasi kurang baik, dan 1 individu (8,33%) memiliki kemampuan menembak <5,83 pada kelas sangat malang.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil uji determinan diketahui komitmen kapasitas stabil otot tungkai untuk mengistirahatkan kemampuan shooting pada ekstrakurikuler bola basket di SMK N 2 Bukittinggi sebesar 39,74%.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa komitmen kapasitas berbahaya otot tungkai terhadap kemampuan istirahat kemampuan shooting, dimana komitmen tersebut sebesar 39,74%. Artinya memang banyak sekali unsur-unsur yang menambah kemampuan menembak istirahat, dimana jika banyak variabel tersebut digerakkan oleh setiap pemain maka pemain tersebut juga akan mempunyai kemampuan menembak istirahat yang baik pula. Namun dengan tercapainya komitmen nilai tersebut maka dapat dikatakan bahwa kekuatan otot kaki yang berbahaya menambah mengistirahatkan kemampuan menembak pada ekstrakurikuler bola basket di SMK N 2 Bukittinggi.

Olahraga merupakan panggung untuk berprestasi dan berbuat baik bagi negara (Zamrifho, M et al., 2024). Dalam latihan olahraga, komponen keadaan memegang peranan penting, baik sebagai komponen fundamental dalam suatu perkembangan tertentu maupun sebagai komponen pendukung dalam mencapai strategi perkembangan yang baik, khususnya kekuatan sentuh (Suchomel et al., 2020). Kekuatan berbahaya adalah kapasitas individu untuk menerapkan kekuatan paling ekstrem, dengan pekerjaan yang diterapkan dalam waktu sesingkat mungkin (Fields et al., 2018). Kekuatan berbahaya merupakan bagian dari keadaan yang sangat mendasar dalam mengembangkan lebih lanjut eksekusi pesaing (Umar dan Fadilla, 2019). Dalam bola, kekuatan sentuhan otot-otot kaki mempengaruhi kemampuan menembak, menembak istirahat, dan menembak memantul.

Kekuatan berbahaya pada otot kaki merupakan komponen yang dibutuhkan dalam setiap permainan khususnya bola basket. Yulifri dan Sepriadi (2018) Kekuatan berbahaya otot tungkai dapat dicirikan sebagai kemampuan berkumpulnya otot-otot tungkai untuk melakukan kerja dalam waktu yang sangat cepat. Dalam olahraga bola, kekuatan otot-otot kaki yang tidak stabil tentunya sangat berperan penting dalam menunjang kemampuan menembak istirahat bola basket. Saat melakukan break up shoot, dibutuhkan kekuatan otot tungkai yang kuat saat memantul ke atas agar bisa mengirim bola ke titik tertinggi menuju ring.

Berdasarkan hasil pemeriksaan informasi yang diperoleh diketahui bahwa terdapat komitmen gaya berbahaya otot tungkai sebesar 39,74% terhadap kemampuan istirahat menembak pada peserta lomba bola di SMK N 2 Bukittinggi. Melihat besarnya komitmen tersebut, maka bergantung pada mentor bola di SMK N 2 Bukittinggi untuk menjawab penemuan tersebut. Mengingat pentingnya kemampuan kekuatan berbahaya otot tungkai, maka pelatih hendaknya menilai dan memajukan keadaan sebagai persiapan untuk mengembangkannya lebih lanjut di kemudian hari.

Berdasarkan hasil pemeriksaan determinan diperoleh komitmen ketangkasan untuk mengistirahatkan kemampuan shooting pada ekstrakurikuler bola basket SMK N 2 Bukittinggi sebesar 35,14%.

Konsekuensi dari penelitian ini memperjelas komitmen kesiapan kemampuan rest up shooting, dimana komitmen tersebut sebesar 35,14%. Artinya memang banyak sekali unsur-unsur yang juga menambah kemampuan istirahat shooting, dimana jika banyak variabel tersebut digerakkan oleh setiap pemain maka pemain tersebut juga akan mempunyai kemampuan istirahat shooting yang baik pula. Namun dengan tingkat komitmen yang tercapai, dapat dikatakan bahwa ketangkasan menambah kemampuan istirahat dalam shooting pada ekstrakurikuler bola basket di SMK N 2 Bukittinggi.

Ketangkasan merupakan kemampuan mengatur arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan pasti (Arifianto, 2017). Kegesitan yang tinggi dapat memudahkan dalam menguasai cara bermain, menarik dan mahir dalam memanfaatkan tenaga (S, 2017). Jika seorang pemain tidak mempunyai

ketangkasan maka cara dan strategi dalam mengejanya pasti bisa dilakukan oleh tim lawan (Itit Guscahayati, 2017).

Seorang pemain umumnya harus mempunyai ketangkasan yang sangat baik, karena tanpa ketangkasan yang baik dalam menembak istirahat akan sulit melampaui beberapa pemain untuk melakukan serangan. Ketangkasan memainkan peran penting dalam pemotretan istirahat, sehingga keunggulan dan perkembangan kualitas yang baik dapat terlihat. Ini berarti bahwa ketangkasan memainkan peran yang sangat besar dalam melakukan pukulan istirahat dan meningkatkan kemajuan strategi Anda.

Dengan asumsi seorang pemain mempunyai kegesitan yang tinggi, maka ia dapat melakukan break up shoot dengan kompeten, dan membantu perkembangannya dalam melakukan rest up shoot, sehingga sulit bagi lawan untuk membaca dengan teliti jalannya perkembangan pemain yang melakukan rest up shoot dan lebih jauh lagi pengalamannya. masalah dalam memegang bola. Namun, sekali lagi, jika seorang pemain tidak memiliki kesiapan yang baik, pemain tersebut akan mengalami kendala saat melakukan tembakan istirahat, sehingga arah bola tidak akan sulit untuk diprediksi dan lawan akan berhasil mengambil alih. bola dan memblok bola. Karena semakin baik penguasaan bola, semakin mudah bagi pemain untuk melarikan diri dari titik sulit dan sifat permainannya akan semakin memuaskan.

Dari penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa kelincahan merupakan salah satu komponen penting yang dapat mempengaruhi kemampuan rest up shooting yang dilakukan peserta bola basket di SMK N 2 Bukittinggi. Oleh karena itu, penting untuk memberikan perhatian kepada mentor agar mampu membangun ketangkasan peserta, antara lain dengan memberikan aktivitas seperti lari zig-zag, lari angkut, latihan memanfaatkan respons beban gerak, dan aktivitas jongkok berdiri.

Berdasarkan hasil uji determinan diketahui bahwa komitmen kekuatan berbahaya otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan istirahat shooting peserta bola basket di SMK N 2 Bukittinggi adalah sebesar 52,85%.

Bolabasket merupakan salah satu permainan yang semakin digemari oleh masyarakat umum, khususnya dikalangan sekolah dan mahasiswa. (Vizalla, R et al., 2022) "Dapat dijelaskan bahwa daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan secara bersama - sama memberikan kontribusi yang cukup terhadap kemampuan jump shoot". Permainan bola sendiri pada dasarnya merupakan latihan kooperatif dan

pembelajaran metodologi dasar bola basket yang diciptakan dan dikoordinasikan secara produktif (Yarmani et al., 2017). Selama permainan bola, anggota harus menyelesaikan berbagai pekerjaan nyata dan tugas yang jelas (Boddington, 2019). Permainan ini menekankan pengukuran eksekusi kuantitatif seperti kecepatan, ketekunan, dan kekuatan pada tingkat tertinggi (Sciences, 2018). Menurut Betul (2015), sudut pandang yang sangat ramah dalam mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan untuk pekerjaan nyata meliputi kerja dan pengembangan tubuh. Dalam sepak bola, khususnya pada tahap awal dan perencanaan jangka panjang berikutnya sekaligus mengembangkan kemampuan bermain (Méndez-Giménez et al., 2010).

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan menurunnya sifat permainan bola adalah eksekusi pemain, dampak sinkron pemain, kemampuan pemain yang bermusuhan seperti menumpahkan dan mengoper, dan menembak (Vencurik, dkk., 2021). Menurut (Yasir, N et al., 2024) Dribbling adalah usaha membawa bola dalam terkontrol supaya menghindari dari lawan. Dalam olahraga, pemain bola harus menguasai kemampuan dasar seperti melempar, mengoper, menembak, melompat, dan bertahan (Mohaimin, dkk., 2014). Menurut Lima, dkk (2020) Pelatihan bola basket sejak awal memberikan manfaat bagi peningkatan fisiologis serta kesenangan, inspirasi untuk berlatih sehingga bisa sukses dan mampu bertanding dalam bola.

Pemotretan sisanya di bagian-bagiannya sangat mendasar. Dalam Diary Saputra (2023), semua pemain bola basket bisa melakukan break up shoot dengan kemampuannya masing-masing. Kemampuan ini mencakup lompatan tinggi, ketepatan dan ketangkasan yang tinggi. Yang pasti, istirahat bagi pemain adalah metode paling penting untuk mencetak poin. Pemotretan istirahat itu sendiri membantu dengan lebih sedikit kekecewaan saat memotret ke dalam ring karena pemotretan istirahat dilakukan paling dekat dengan ring atau wadah.

Jika kekuatan otot kaki yang tidak stabil dan ketangkasan yang besar dapat membantu kemampuan istirahat pemain dalam menembak, misalnya kekuatan otot kaki yang berbahaya sangat penting dalam melakukan lompatan, lompatan yang tinggi tentunya akan berhasil. semakin mudah bagi peserta untuk mencapai titik tertinggi, sehingga lebih mudah untuk menempatkan bola dan semakin besar kemajuan dalam melakukan tembakan. Dalam olahraga bola basket, kekuatan sentuhan otot-otot kaki berfungsi sebagai bantuan bagi bagian tengah, karena kekuatan kaki adalah dasar dari

semua pengembangan, baik sebagai pukulan istirahat. Seorang kompetitor bola basket yang mempunyai kekuatan otot kaki yang besar dan tidak stabil tentunya dapat memainkan strategi ini dengan baik dan lawannya akan mengalami kesulitan dalam merebut bola. Semakin besar kekuatan otot kaki peserta maka semakin besar pula kemampuan peserta dalam menyelesaikan gerakan lompatan yang dihasilkannya, hal ini karena peserta mempunyai daya bahaya yang besar.

Jika pesaing mempunyai kesiapan untuk melakukan serangan balik dengan cepat melewati lawan, menjebak lawan, mengatur ritme permainan dengan cepat dan mencetak gol ke ring lawan. Ini semua ditopang oleh ketangkasan sang pemain. Agar peserta dapat bergerak cepat untuk melakukan pukulan rest up maka diperlukan kecepatan dan bila perkembangan menjadi lebih cepat dan terkoordinasi maka diperlukan komponen kesiapan tubuh pemain. Namun, jika ketangkasan pemain kurang bagus, hal ini dapat mempengaruhi presentasi pukulan lainnya. Pesaing akan kesulitan melakukan serangan balik dengan cepat, perkembangan pemain dengan bola lambat dan tujuan permainan dianggap tidak tercapai sesuai harapan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pengujian yang telah digambarkan pada bagian sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Adanya keterkaitan antara kekuatan berbahaya otot tungkai dan kemampuan istirahat menembak pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMK 2 N Bukittinggi. Adanya komitmen antara kesiapan dan istirahat kemampuan shooting pada ekstrakurikuler bola basket siswa SMK 2 N Bukittinggi. Terdapat komitmen antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan istirahat menembak pada siswa ekstrakurikuler bola di SMK 2 N Bukittinggi.

Sehubungan dengan selesainya ulasan di atas, maka ada beberapa ide yang bisa diambil, yaitu: bagi para peserta lomba agar tetap semangat, lebih giat dalam mempersiapkan, dan tetap menjaga kedisiplinan dalam mempersiapkan serta masuknya makanan ke dalam lomba lainnya. membantu keadaan orang-orang yang berkekurangan. Bagi para mentor, selalu mengontrol keadaan dan mengistirahatkan kemampuan menembak pemainnya dan fokus pada faktor-faktor yang mempengaruhi keadaan, serta meningkatkan frekuensi dan variasi keadaan persiapan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ammelia, A., yenes, roni, rozi, rozi, & maidarman, maidarman. (2023). Pengembangan Alat Defense Man Mannequin Pada Olahraga Bolabasket. *Gladiator*, 3(4), 198-206. Retrieved from <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/697>
- Arifianto, I. (2017). Kontribusi Kecepatan Terhadap Kelincahan Atlet Tenis Junior Sumatera Barat. *Jurnal Performa*, 126–131.
- Aja, R., Masrun, M., FakhruRozi, M., & Yendrizar, Y. (2023). Artikel Pengaruh Metode Latihan Circuit Training dan Interval Training Terhadap Kapasitas Vo2 Max Atlet Bola Basket Klub Parmato. *Gladiator*, 4(1), 1-12. Retrieved from <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/928>
- Betul, B. (2015). *The effects of basketball basic skills training on gross motor skills development of female children*. *Educational Research and Reviews*, 10(5), 648–653
- Bella, A., Adnan, A., Irawadi, H., & Mardela, R. (2023). Evaluasi Pelaksanaan Ekstrakurikuler Basket. *Gladiator*, 3(3), 184-197. Retrieved from <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/2>
- Boddington, B. J., Cripps, A. J., Scanlan, A. T., & Spiteri, T. (2019). *The validity and reliability of the Basketball Jump Shooting Accuracy Test*. *Journal of Sports Sciences*, 37(14), 1648–1654
- Fields, J. B., Metoyer, C. J., Casey, J. C., Esco, M. R., Jagim, A. R., & Jones, M. T. (2018). *Comparison of body composition variables across a large sample of national collegiate athletic association women athletes from 6 competitive sports*. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(9), 2452–2457.
- Irawadi, H., & Yusuf, M. J. (2019). *Drill Exercise Method Influences Ability Groundstroke Tennis Court*. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 159–167
- Itit Guscahayati, T. H. S. (2017). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra. *Jurnal Performa*, 05(1), 1226–1238.
- Lima, A., Nascimento, J., Leonardi, T. 2020. *Deliberate Practice, Functional Performance and Psychological Characteristics in Young Basketball Players: A Bayesian Multilevel Analysis*. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(11)
- Mardiansah, A., Kiram, Y., Yenes, R., & Arifan, I. (2022). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Akurasi Shooting Pada Cabang Olahraga Futsal Atlet Klub Satelite Futsal Padang. *Gladiator*, 2(6), 302-315. Retrieved from <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/84>

- Mariati and W. Rasyid, “Pengaruh Metode Latihan Sistem Sirkuit Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket FIK UNP”, *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 28-36, Dec. 2018.
- Méndez-Giménez, A., Valero-Valenzuela, A., & Casey, A. (2010). *What are we being told about how to teach games? A three-dimensional analysis of comparative research into different instructional studies in Physical Education and School Sports. (¿Qué sabemos acerca de la enseñanza de los juegos deportivos? Un análisis. RICYDE. Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 6(18), 37–56
- Mohaimin, A., Kishore, Y. 2014. *Construction of dribbling control ability test for basketball. International Journal of Multidisciplinary Research and Development* 1(2)
- Ramadhan, R., Mardela, R., Yenes, R., & Fakhur rozi, M. (2023). Article Koordinasi Mata Tangan Berpengaruh terhadap Kemampuan Jumpshoot Atlet Bolabasket. *Gladiator*, 4(1), 13-23. Retrieved from <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/926>
- Reren, D., Maidarman, M., Ridwan, M., Ridwan, M., & Haryanto, J. (2024). *Kontribusi Kelentukan dan Kelincahan terhadap Tendangan Sabit pada Atlet Perguruan Silat Tangan Mas. Gladiator*, 4(2), 395-403. Retrieved from <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/1020>
- Rohendi, A., Budiman, A., & Cipta. M. G. 2021. *The Relationship Between Anxiety and Motivation and Achievement of Volleyball Athletes during the Covid-19 Pandemic. Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(1), 34-41.
- Saputra, D., S, A., Kiram, Y., & Edmizal, E. (2024). KONTRIBUSI KOORDINASI MATA TANGAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KETEPATAN SMASH BULUTANGKIS PB ORVALA. *Gladiator*, 4(3), 555-566. Retrieved from <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/1057>
- S, A. (2017). Hubungan Antara Kecepatan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sepakbola. *Performa Olahraga*, 2, 1–12.
- Sciences, E. (2018). *Physical activity and sports sciences between European Research Council and academic disciplines in Italy*. 13(April), 26–28.
- Suchomel, T. J., McKeever, S. M., & Comfort, P. (2020). *Training With Weightlifting Derivatives: The Effects of Force and Velocity Overload Stimuli. Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(7), 1808–1818
- Soniawan, V., Adnan, A., Haryanto, J., Lesmana, H., Arifan, I., Purnomo, E., & Pratama, D. 2021. Tingkat Kesadaran Masyarakat Akan Pentingnya Beraktivitas Fisik Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Performa Olahraga*, 6(2), 78-87.
- Umar dan Fadilla. (2019). Pengaruh Latihan Daya Tahan Aerobik Terhadap

Kemampuan Menembak. *Jurnal Perfoma*, 4(Icssh 2018), 92–100.

- Vencurik, T., Nykodym, J., Rucpic, T. 2021. *Determinants of Dribbling and Passing Skills in Competitive Games of Women's Basketball*. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(3)
- Vizalla, R., Sin, T., Yenes, R., & Oktavianus, I. (2022). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Jump shoot* Bolabasket. *Gladiator*, 2(6), 293-301. Retrieved from <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/81>
- Yasir, N., Fardi, A., s, A., & Arwandi, J. (2024). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Bola Pada Pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung. *Gladiator*, 4(1), 201-211. Retrieved from <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/960>
- Yarmani, Saputra, Y., & Sofino. (2017). Hubungan Kekuatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Tangan Terhadap Keterampilan Jumpshoot Pada Pemain Putra Klub Tunas (Kelompok Umur 16 Tahun) Kota Bengkulu. *Jurnal Kinestetik*, 1(2), 106-110.
- Yendrizar, Y., & Yudi, A. A. (2019). Modifikasi Permainan Olahraga Kriket Untuk Pemula. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 206–213.
- Yenes, R. (2018). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shot Atlet Bolabasket FIK UNP. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 119.
- Yulifri, F. U., & Sepriadi, F. U. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Dengan Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal MensSana*, 3(1), 19-32
- Zamrifho, M., Irawan, R., Yudi, A., & Mardela, R. (2024). Analisis Pertandingan Sepakbola. *Gladiator*, 4(3), 590-601. Retrieved from <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/1052>