

**PENGARUH MOTIVASI BERPRESTASI, *POWER* TUNGKAI, DAN  
KELINCAHAN, TERHADAP KETERAMPILAN *LAY-UP SHOOT*  
DALAM PERMAINAN BOLA BASKET**

**KRISTALISTIANTO**

*krisstalistiano@gmail.com*

**Universitas Negeri Jakarta**

*Jl. R.Mangun Muka Raya, Rawamangun, Jakarta Timur, DKI Jakarta*

*Diterima: April 2020; Disetujui: September 2020; Diterbitkan: November 2020*

---

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the influence of achievement motivation, leg power, and agility towards lay-up shooting skills in basketball game. The research uses the path analysis method. The results of small group trials for the achievement motivation questionnaire instrument for 89 statements were declared valid from 116 statements, for leg power instruments using the Vertical Jump Test, for agility instruments using the Illinois Agility Test, and for the Lay-Up Shooting instrument of the 7 stages tested all were declared valid. All instruments have been validated by an expert and declared Valid. For the results of testing large groups stated achievement motivation (X1) significantly influenced the lay-up shooting skill (Y) with a contribution of 33.4%, leg power (X2) significantly influenced the lay-up shooting skill (Y) with a contribution of 24.2%, agility (X3) has a significant effect on lay-up shooting skills (Y) with a contribution of 27.3%, achievement motivation (X1) has a significant effect on leg power (X2) with a contribution of 97.8, achievement motivation (X1) has a significant effect on agility (X3) with a contribution of 95.4%, leg power (X2) has a significant effect on agility (X3) with a contribution of 90.1%. It was concluded that achievement motivation, leg power, and agility had an influence on lay-up shooting skills in basketball.*

*Keywords: Achievement Motivation*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh motivasi berprestasi, *power* tungkai, dan kelincahan terhadap keterampilan *lay-up shoot* dalam permainan bola basket. Penelitian ini menggunakan metode analisis jalur. Hasil uji coba kelompok kecil untuk instrumen angket motivasi berprestasi 89 pernyataan dinyatakan valid dari 116 pernyataan, untuk instrumen *power* tungkai menggunakan *Vertical Jump Test*, untuk instrumen kelincahan menggunakan *Illinois Agility Test*, dan untuk instrumen *Lay-Up Shoot* dari 7 tahap yang diujicobakan semuanya valid, semua instrumen telah divalidasi oleh ahli dan dinyatakan Valid. Untuk hasil pengujian kelompok besar dinyatakan motivasi berprestasi (X<sub>1</sub>) berpengaruh signifikan terhadap Keterampilan *lay-up shoot* (Y) dengan kontribusi 33,4%, *power* tungkai (X<sub>2</sub>) berpengaruh signifikan terhadap Keterampilan *lay-up shoot* (Y) dengan kontribusi 24,2%, kelincahan (X<sub>3</sub>) berpengaruh signifikan terhadap keterampilan *lay-up shoot* (Y) dengan kontribusi 27,3%, motivasi berprestasi (X<sub>1</sub>) berpengaruh signifikan terhadap *Power* tungkai (X<sub>2</sub>) dengan kontribusi 97,8, motivasi berprestasi (X<sub>1</sub>) berpengaruh signifikan terhadap kelincahan (X<sub>3</sub>) dengan kontribusi 95,4%, *power* tungkai (X<sub>2</sub>) berpengaruh signifikan terhadap kelincahan (X<sub>3</sub>) dengan kontribusi 90,1%. Disimpulkan bahwa motivasi berprestasi, *power* tungkai, dan kelincahan, memiliki pengaruh terhadap keterampilan *lay-up shoot* dalam permainan bola basket.

Kata Kunci: Motivasi Berprestasi

## PENDAHULUAN

Keberadaan olahraga bola basket di Kota Bandung khususnya di lingkungan Sekolah Menengah Atas (SMA) saat ini terus mengalami perkembangan dengan semakin terkenalnya olahraga bola basket di masyarakat secara umum dan semakin banyaknya kompetisi-kompetisi bola basket yang diselenggarakan pada jenjang sekolah di Kota Bandung maupun di tingkat Jawa Barat. Bola basket menjadi salah satu materi yang ada hampir disetiap sekolah dan salah satu materi pokok yang diberikan kepada siswa, banyak sub materi yang dapat dipelajari di dalam permainan bola basket. Ketika bermain bola basket banyak hal yang dapat menjadi penentu seseorang untuk mahir seperti teknik, taktik, mental, bakat, motivasi, dan kondisi fisik dan lain sebagainya.

Ketika bermain bola basket penguasaan teknik permainan menjadi sesuatu yang penting. Teknik dasar yang baik harus benar-benar dikuasai oleh para pemain basket. Dalam permainan teknik *shooting* menjadi bagian yang sangat penting karena menjadi salah satu penentu kemenangan sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke dalam ring basket. Oleh karena itu unsur teknik dasar menembak harus benar dikuasai dengan baik oleh para pemain bola basket. Ketika melakukan *lay-up* kesulitannya lebih kompleks oleh karena itu perlu ada pemilihan model dan metode yang tepat (Rusmana, 2018).

Salah satu gerakan menembak yang dipelajari dalam pembelajaran bola basket di sekolah yaitu tembakan melayang (*lay-up shoot*). *Lay-up shoot* harus dikuasai dalam permainan bola basket, gerakan ini merupakan salah satu teknik dasar memasukan bola kedalam keranjang dengan tujuan untuk menciptakan nilai/skor. Gerakan *lay-up shoot* diawali dengan melangkah dilanjutkan dengan gerakan melompat kemudian melayang dan diakhiri dengan memasukan bola kedalam keranjang. Tujuan dari gerakan ini yaitu untuk menempatkan posisi bola sedekat mungkin dengan keranjang agar pemain lebih mudah untuk memasukan bola. Perlu penguasaan berbagai teknik dan keterampilan gerak untuk dapat melakukan gerakan *lay-up shoot* yang baik. Seperti yang diungkapkan oleh (Rusmana, 2018) latihan *lay-up* dengan menggunakan metode bagian perbagian membuat suasana pembelajaran atau latihan menjadi lebih fokus, terstruktur,

sistematis dan menarik dan sederhana sehingga mudah dimengerti dan meningkatkan motivasi siswa.

Dalam melakukan keterampilan *lay-up shoot* tidak cukup hanya mengandalkan keterampilan teknik saja, untuk meningkatkan keterampilan dalam bermain bola basket khususnya *lay-up shoot* perlu ditunjang dengan unsur lainnya, seperti kondisi fisik, kekuatan, kelincahan, daya tahan, *power*, koordinasi gerakan, kelentukan, keseimbangan, maupun kondisi psikis seperti motivasi, mental, emosi, dan lainnya.

Keterampilan gerak yang dipelajari pada tingkat sekolah menengah atas merupakan lanjutan dari tingkat dasar dan tingkat menengah. Gerakan yang dilakukanpun akan lebih sulit dan lebih rumit dibanding dengan sebelumnya. Tetapi prakteknya dalam pembelajaran penjas di tingkat sekolah menengah atas masih banyak siswa yang sering mengalami kesulitan dalam melakukan suatu tugas gerak yang diberikan, khususnya dalam hal ini pembelajaran bola basket gerakan *lay-up shoot*, masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan tersebut. Oleh karena itu sebagai pendidik harus mengetahui apa yang menjadi kekurangan para peserta didik dan sesegera mungkin memperbaiki hal tersebut, dan juga sebagai peserta didik sendiri pun harus mengetahui apa yang menjadi kekurangan pada dirinya sendiri. Selain daripada faktor yang telah disebutkan diatas masih banyak faktor lain yang mempengaruhi keterampilan *lay-up shoot* diantaranya kurangnya sarana dan prasarana sekolah untuk siswa melakukan latihan keterampilan *lay-up shoot*, kemampuan guru dalam memberikan suatu pembelajaran, kurangnya kesadaran siswa untuk latihan mandiri *lay-up shoot*, kurang menunjangnya kondisi fisik siswa, hingga sulitnya teknik yang harus dikuasi dibanding dengan keterampilan lain dalam bola basket.

Kemudian dari permasalahan-permasalahan yang muncul tersebut peneliti melakukan diskusi dengan guru penjas senior di sekolah untuk menentukan unsur-unsur yang kiranya paling berpengaruh dalam melakukan keterampilan *lay-up shoot*, sehingga diambil tiga komponen yang mewakili kondisi kelemahan siswa dalam hal melakukan keterampilan *lay-up shoot*, yaitu kondisi fisik yang terdiri dari *power* tungkai dan kelincahan serta kondisi psikis yaitu motivasi prestasi. Untuk

mendapatkan gerakan *lay-up shoot* yang baik salah satunya dibutuhkan kekuatan kondisi fisik terutama *power* pada tungkai, hal ini dikarenakan otot pada tungkai merupakan faktor penting yang berfungsi untuk memberikan kekuatan ketika melakukan loncatan, dengan loncatan yang tinggi diharapkan bola akan berada semakin dekat dengan keranjang sehingga pemain dapat memasukan bola dengan mudah.

Selain dari *power* tungkai, untuk mendapatkan gerakan *lay-up shoot* yang maksimal dibutuhkan unsur kelincahan (*agility*). Dalam rangkaian gerak *lay-up shoot* diawali dengan beberapa langkah, dilanjutkan dengan meloncat, kemudian gerakan melayang dan diakhiri dengan mendarat sehingga unsur kelincahan diperlukan untuk menunjang gerakan tersebut bahkan ketika dalam permainan kelincahan diperlukan untuk melakukan gerakan menghindar dari musuh yang melakukan penjagaan. Baik tidaknya kelincahan seseorang dapat dilihat dari kemampuan geraknya yang dapat merubah arah gerakan secara tiba-tiba tanpa mengganggu tingkat keseimbangannya.

Selain kondisi fisik dalam setiap kegiatan penjas atau olahraga perlu adanya suatu tujuan yang harus dicapai, dengan mengetahui tujuan tersebut diharapkan akan memunculkan usaha dan motivasi untuk mencapainya. Motivasi merupakan salah satu unsur yang dapat membuat siswa menjadi lebih bersemangat dalam belajar atau bahkan menjadi penyebab tidak tertariknya siswa dalam mengikuti pembelajaran. Motivasi sendiri dibagi kedalam dua yaitu (1) motivasi intrinsik contohnya motivasi minat, bakat, atau keinginan seseorang untuk menjadi bisa. dan (2) motivasi ekstrinsik contohnya seperti kondisi lingkungan sekolah, kemampuan pengajar atau pelatih, metode mengajar, sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah, faktor sosial dan budaya, bahan ajar yang kurang dan masih banyak lagi. Ketika siswa sedang latihan atau belajar *lay-up shoot* dan terdapat gerakan yang dirasa kurang baik, hal ini dapat dilihat dari gerakan dan keberhasilan ketika memasukan bola yang kurang terarah sehingga bola tidak masuk ke jaring. Mengamati gerakan ketika melakukan *lay-up shoot* peneliti menduga para siswa kurang memperhatikan *power* tungkai, kelincahan, dan motivasi prestasi dalam melakukan keterampilan *lay-up shoot*.

Berdasarkan urgensi diatas bahwa perpaduan unsur kondisi fisik (*power tungkai* dan kelincahan) serta kondisi psikis (motivasi prestasi) diduga mempunyai peranan untuk menunjang keberhasilan dalam proses belajar keterampilan gerak *lay-up shoot* dalam permainan bola basket. Dari uraian diatas maka peneliti mengambil kegiatan pembelajaran bola basket khususnya *lay-up shoot* untuk dijadikan sebagai bahan penelitian. Banyak hal yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan keterampilan *lay-up shoot* dalam permainan bola basket seperti teknik, minat, motivasi, kekuatan, kelincahan, konsistensi dalam berlatih, bakat, sarana dan prasarana, kondisi fisik, dan masih banyak lagi.

### **Motivasi Berprestasi**

Manusia dalam setiap aktivitasnya pasti memiliki tujuan yang ingin dicapai, dengan menanamkan hal tersebut maka dalam setiap kegiatan yang dilakukan akan dikerjakan dengan sebaik-baiknya. Setiap dorongan yang timbul untuk melakukan suatu hal dalam diri manusia tersebut disebut motivasi. Dorongan ini berfungsi untuk menggerakkan seseorang dalam melakukan suatu kegiatan sesuai dengan dorongan yang timbul dalam dirinya. Oleh karena itu setiap orang dalam melakukan suatu kegiatan akan memiliki tujuan dan hasil berbeda yang disesuaikan dengan dorongan yang mendasarinya.

Dalam dunia olahraga, motivasi memiliki peranan yang penting bagi keberhasilan seseorang dalam melaksanakan proses latihannya sehingga dapat meraih prestasi yang tinggi. Motivasi yang tinggi dalam latihan akan mendorong seseorang untuk mencapai prestasi yang maksimal, begitupun sebaliknya motivasi latihan yang kurang akan membuat seseorang menjadi tidak maksimal dalam melakukan proses latihan dan prestasi yang diraih menjadi rendah.

Ada berbagai konstruksi yang dikemukakan oleh ahli teori motivasi untuk menjelaskan bagaimana motivasi memengaruhi pilihan, kegigihan, dan kinerja. Satu perspektif lama tentang motivasi adalah teori harapan-nilai. Para ahli teori dalam tradisi ini berpendapat bahwa pilihan, kegigihan, dan kinerja individu dapat dijelaskan oleh keyakinan mereka tentang seberapa baik yang akan mereka lakukan

pada suatu aktivitas dan sejauh mana mereka menghargai aktivitas tersebut (Wigfield dan Eccles, 2000). Dalam dunia pendidikan jasmani dan olahraga banyak hal yang dapat memicu timbulnya motivasi, diantaranya: kondisi lingkungan sekolah, sarana dan prasarana sekolah, kondisi cuaca, kemampuan pelatih, materi latihan yang terlalu berat, kemampuan siswa yang kurang, minat siswa, dan masih banyak lagi. Apabila hal tersebut tidak bisa diantisipasi oleh pelatih dikhawatirkan motivasi akan menurun dan berakibat kepada prestasi yang tidak maksimal.

Motivasi sebagai kunci keberhasilan kinerja akademik, adalah fenomena inheren yang dipengaruhi oleh empat faktor, situasi (lingkungan dan rangsangan eksternal), temperamen (keadaan dan keadaan internal organisme), tujuan (sasaran perilaku, tujuan, dan arah), dan instrumen (alat untuk mencapai tujuan). Sebagian besar ulasan menunjukkan bahwa ada korelasi yang kuat antara motivasi sebagai katalis penting untuk keberhasilan belajar dan prestasi akademik (White dan McCoy, 2019).

Skala motivasi berprestasi atletik adalah alat yang baik untuk digunakan ketika memahami berbagai aspek motivasi. Sebagai contoh, skala ini memberikan penilaian motivasi intrinsik dan ekstrinsik berdasarkan situasi, serta motivasi yang buruk pada atlet. Oleh karena itu motivasi harus selalu dikelola dengan baik agar minat dalam melakukan kegiatan latihan terus terjaga dan diharapkan berdampak kepada hasil latihan yang baik sehingga dapat mencapai tujuan sesuai dengan yang telah ditetapkan di awal.

### **Daya Ledak (*Power*) Tungkai**

Salah satu komponen fisik yang utama dalam olahraga adalah daya *ledak* (*power*). *Power* adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. *Power* merupakan komponen yang cukup penting pada setiap aktivitas olahraga seseorang, sebab dengan memiliki *power* yang baik akan menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga.

*Power* atau daya *eksplosif* merupakan suatu rangkaian kerja beberapa unsur gerak otot dan menghasilkan daya ledak jika dua kekuatan tersebut bekerja secara bersamaan. Sedangkan menurut James Tangkudung mengatakan bahwa kekuatan

(Power) disebut juga dengan kekuatan elastis yaitu tipe kekuatan yang sangat diperlukan dimana otot dapat bergerak cepat terhadap suatu tahanan dan kombinasi dari kecepatan kontraksi dan kecepatan gerak (Tangkudung, 2006) Daya *eksplosif* memiliki banyak kegunaan pada aktivitas olahraga seperti pada berlari, melompat, memukul, dan menendang. Dari pernyataan tersebut dapat kita simpulkan bahwa dalam setiap cabang olahraga membutuhkan komponen *power* termasuk dalam olahraga bola basket. *Power* dalam bola basket dibutuhkan untuk melakukan gerakan-gerakan seperti melempar, berlari, dan meloncat. Dalam permainan bola basket dimana aktivitasnya melibatkan seluruh bagian tubuh, dan salah satu bagian tubuh tersebut yang memiliki peranan penting adalah tungkai. Dengan memiliki tungkai yang baik maka akan menghasilkan kemampuan gerak yang maksimal. Komponen *power* tungkai ini sangat berpengaruh ketika aktivitas basket, dimana berperan dalam membantu seseorang melakukan gerakan lompatan, berlari, berjongkok, mengoper dan lainnya.

Tungkai beserta bagian didalamnya termasuk otot merupakan salah satu organ yang sangat dominan ketika melakukan gerakan dalam olahraga basket. Tulang tungkai bawah merupakan anggota bagian tubuh yang mendukung gerakan-gerakan seperti berlari, berjalan, jongkok, ataupun melompat. *Power* tungkai pada dasarnya merupakan kemampuan melakukan gerakan secara maksimal dalam waktu yang singkat. Seperti yang diungkapkan oleh Widiastuti bahwa *power* adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. *Power* merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan. Jika seseorang ingin memiliki *power* yang baik maka harus melatih kedua unsur tersebut, hasil akan menjadi tidak maksimal jika seseorang hanya melatih salah satu unsur dari kecepatan atau kekuatannya saja. Sebagaimana yang dijelaskan bahwa *power* merupakan suatu rangkaian kerja beberapa unsur gerak otot dan menghasilkan daya ledak jika dua kekuatan tersebut bekerja secara bersamaan.

Unsur *power* atau daya eksplosif memiliki peranan dalam aktivitas olahraga, salah satunya olahraga bola basket. Dalam bola basket khususnya *lay-up shoot* terdapat gerakan meloncat dimana terdapat unsur daya eksplosif asiklik.

Pengembangan daya eksplosif merupakan sesuatu yang harus dilakukan karena dengan memiliki daya eksplosif yang baik akan berdampak kepada hasil gerakan yang maksimal.

Berdasarkan uraian dari teori dan penjelasan di atas maka, yang dimaksud daya ledak otot tungkai dalam penelitian ini merupakan kemampuan otot-otot tungkai dalam melakukan suatu kontraksi yang maksimal dalam waktu yang singkat.

### **Kelincahan (*Agility*)**

Kelincahan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam setiap aktivitas baik dalam olahraga maupun aktivitas sehari-hari. Hampir semua bentuk olahraga memerlukan unsur kelincahan didalamnya, termasuk olahraga bola basket, sepak bola, bulutangkis, hoki, dan lainnya. Dalam aspek kelincahan tidak hanya dituntut untuk bergerak dengan cepat tetapi harus ditunjang juga dengan aspek *fleksibilitas* yang baik.

Dalam setiap gerakan yang multi dimensi baik di lapangan atau arena permainan dibutuhkan perubahan pendekatan tradisional untuk mengembangkan kelincahan. Pendekatan multifaktor yang sistematis akan menghasilkan kemajuan yang signifikan dalam sebuah permainan yang mengandalkan kecepatan. Dalam latihan kelincahan kita harus memperhatikan dasar-dasar kekuatan dan kemampuan berkoordinasi. Pengembangan penuh dalam kemampuan berkoordinasi bisa menyediakan kemampuan gerak dalam beradaptasi dengan olahraga-olahraga tertentu yang membutuhkan keahlian khusus.

Dalam mengembangkan kemampuan kelincahan seseorang harus menjukan kualitas gerakan yang bervariasi dan berulang yang dibutuhkan dalam sebuah permainan. Sebagai contoh ketika kita ingin mahir melakukan gerakan *lay up* maka kita harus memperbanyak dan mengulang latihan disertai dengan variasi latihan. Dengan melatih kelincahan kita juga dapat membuat gerakan menjadi lebih efisien dengan cara menghilangkan gerakan-gerakan yang tidak perlu sehingga tubuh menjadi tidak mudah lelah.



Kelincahan dalam bermain bola basket akan mejadikan seseorang bisa bergerak lebih cepat dan mengendalikan tubuh. Tetapi seorang pemain harus melatih juga komponen lainnya seperti: kelentukan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, dan keseimbangan karena komponen tersebut berkontribusi terhadap kemampuan kelincahan.

Akhirnya dapat disimpulkan bahwa dalam kelincahan atau *agility* merupakan kombinasi dari beberapa unsur yaitu: kekuatan, kecepatan, kecepatan reaksi, fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi *neuromuscular*. Dalam latihan kelincahan tidak hanya untuk anggota tubuh secara keseluruhan tetapi juga bisa untuk bagian-bagian tubuh tertentu, seperti tungkai, lengan, dan lainnya.

### **Tembakan Melayang (*Lay-Up Shoot*)**

Dalam permainan bola basket *lay-up shoot* merupakan salah satu teknik menembak bola yang ada dan cukup sering digunakan untuk menghasilkan angka yang efektif. Sebagaimana penjelasan berikut: *lay-up shoot* merupakan tembakan yang paling aman dan efektif kalau pemain yang memegang bola tadi tidak dibayangi lawan (Amber, 2012). *Lay-up Shoot* merupakan gerakan yang cukup sering digunakan untuk mencetak skor dalam permainan bola basket. Pemain-pemain yang ada seringkali melewati kesempatan *lay-up* hal ini dikarenakan para pemain terlalu fokus kepada penguasaan bola agar tidak direbut oleh lawan. Jika pemain sudah menguasai keterampilan *dribbling* dan gerakan berpindah tempat seharusnya masalah tersebut sudah dapat diatasi.

Keberhasilan dalam melakukan *lay-up* masih membutuhkan penggunaan teknik dan pengambilan langkah yang tepat untuk memaksimalkan hasil tembakan tersebut. *Lay-up* sendiri dapat dilakukan dengan bantuan papan pantul ataupun tanpa menggunakan papan pantul. Namun untuk keberhasilan yang maksimal ketika seorang pemain mendekati ring basket dari sisi kiri maupun kanan, penggunaan papan yang tepat akan meningkatkan kemungkinan berhasilnya tembakan.

Hal tersebut senada dengan Amber yang menyebutkan bahwa bola harus dilemparkan dekat ke papan dengan jari-jari. Dalam hal ini, bola seharusnya

menyentuh papan dulu baru masuk ke jala. Ini lebih baik daripada langsung ditembakkan agar masuk kedalam jala.

Dalam permainan bola basket, semakin dekat dengan ring basket semakin besar kesempatan untuk melakukan tembakan. Dalam statistik, pemain terbaik dalam melakukan tembakan tiga angka hanya berhasil melakukan 40 hingga 45 persen dari semua usaha lemparan tiga angka mereka. Persentase tembakan tertinggi adalah tembakan dalam seperti *lay-up shoot*, yang dilakukan oleh seorang pemain penyerang yang berada dalam jarak sekitar satu meter dari ring basket. Para pemain basket yang melakukan tembakan dari sekitar ring basket memiliki ketepatan tembakan paling tinggi, sekitar 55 hingga 60 persen keberhasilan dari semua usaha tembakan mereka.

Jika diperhatikan gerakan *lay-up shoot* merupakan keterampilan yang relatif mudah dan sering digunakan oleh pemain dalam mencetak angka. Namun pada praktiknya banyak pemain yang harus melewatkan kesempatan untuk mencetak angka melalui *lay-up shoot*. Hal ini dikarenakan keterampilan gerak dalam bola basket merupakan keterampilan terbuka yang dimana faktor lingkungan sekitar dapat mempengaruhi keterampilan seseorang. Penyebab-penyebab tersebut diantaranya: gangguan dari pemain lainnya, posisi pemain yang tidak tepat, keterampilan pemain dalam menguasai bola, faktor mental, keahlian *lay-up* yang masih minim, kepercayaan diri dan lainnya.

Dalam pelaksanaan keterampilan *lay-up*, gerakan kaki atau *footwork* memegang peranan yang penting. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Jon Oliver bahwa keberhasilan dalam melakukan *lay-up* masih membutuhkan penggunaan teknik dan pengambilan langkah yang tepat untuk memaksimalkan hasil tembakan tersebut. berikut gambar sederhana dari *footwork lay-up shoot*.

*Lay-up shoot* diawali dengan langkah panjang kemudian langkah pendek kemudian persiapan meloncat dengan menekuk lutut untuk mengubah momentum dari gerakan-gerakan melangkah yang cepat ke meloncat *vertical*. Pada saat meloncat salah satu lutut menekuk keatas dan yang lainnya lurus kebawah. Bersamaan dengan itu bawa bola dengan salah satu tangan mendekati ring basket dengan posisi tangan lurus keatas. Setelah itu arahkan pergelangan tangan dan jari

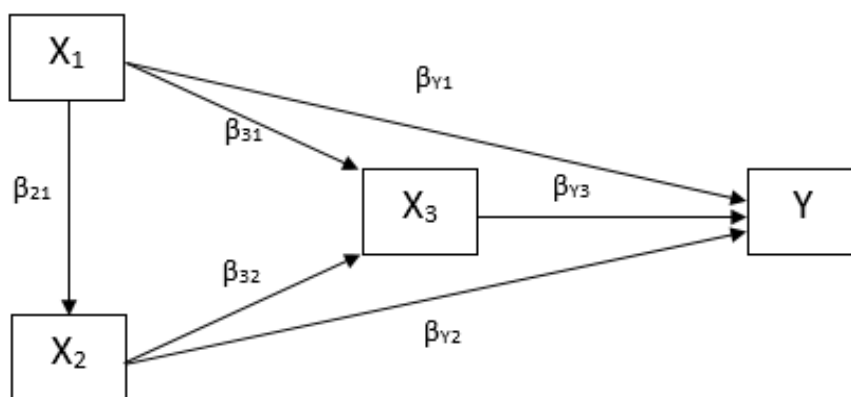
tangan menuju ring basket, lalu lepaskan bola dengan sentuhan halus menggunakan jari-jari tangan, pertahankan semua posisi dan keseimbangan hingga bola dilepaskan. Setelah selesai lakukan pendaratan dengan kedua kaki dan lutut kembali ditebuk agar beban tubuh menjadi minimal. Seseorang harus mengikuti teknik dan alur yang tepat untuk dapat melakukan keterampilan *lay-up* dengan baik. Banyak hal yang dapat menjadi faktor penentu keberhasilan seorang pemain dalam melakukan keterampilan ini sehingga dapat dikuasai dengan baik.

**METODOLOGI**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif asosiatif, metode survei dengan teknik tes dan pengukuran, sedangkan teknik analisis data menggunakan pendekatan analisis jalur (*Path Analysis*) yaitu suatu teknik untuk menganalisis hubungan sebab akibat yang terjadi pada regresi berganda jika variabel bebasnya mempengaruhi variabel tergantung tidak hanya secara langsung tetapi juga secara tidak langsung (Tangkudung, 2018)

Penelitian ini melibatkan tiga variabel bebas (eksogen) dan satu variabel terikat (endogen). Variabel eksogen terdiri dari motivasi prestasi, *power* tungkai, dan kelincuhan. Variabel endogen terdiri dari keterampilan *lay-up shoot* pada permainan bola basket.

Pola keterkaitan antar variabel terlihat pada gambar berikut ini:



Gambar 1: Konstelasi kausal antar variabel X<sub>1</sub>, X<sub>2</sub>, X<sub>3</sub>, dan Y

Dalam mengumpulkan data penelitian menggunakan teknik tes dan pengukuran, dimana tes merupakan instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek, sedangkan pengukuran merupakan proses pengumpulan data atau informasi yang dilakukan secara objektif.

Untuk mengumpulkan data penelitian maka menggunakan instrument penelitian. Instrument penelitian ditempuh melalui beberapa tahap, yaitu: menyusun indikator variabel penelitian, menyusun instrument penelitian, melakukan uji coba instrumen, melakukan pengujian validitas dan reliabilitas instrument (Riduwan, 2018). Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan yaitu: (1) tes motivasi berprestasi, (2) tes *power* tungkai, (3) tes kelincahan, (4) serta tes keterampilan *lay-up shoot*.

Sesuai dengan jenis variabel-variabel yang dilibatkan dalam penelitian maka untuk mendapatkan data dalam penelitian ini, instrumen penelitian yang digunakan adalah: instrumen keterampilan *lay-up shoot* (Y) dengan menggunakan instrumen tes *lay-up shoot*, motivasi ( $X_1$ ) menggunakan tes motivasi dengan angket, angket disusun menurut skala likert. *power* tungkai ( $X_2$ ) dengan menggunakan *vertical jump test (Modified Sargent Jump)*, kelincahan ( $X_3$ ) dengan menggunakan *Illinois agility run test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Nilai-nilai yang disajikan setelah diolah dari data mentah dengan menggunakan metode statistik deskriptif. Data penelitian ini terdiri dari: Hasil Keterampilan *Lay Up Shoot* (Y) sebagai variabel terikat, Motivasi Berprestasi ( $X_1$ ), *Power Tungkai* ( $X_2$ ) dan *Kelincahan* ( $X_3$ ) sebagai variabel bebas. Untuk masing- masing variabel di bawah ini akan disajikan rangkuman hasil dari penelitian.

Tabel 1: Rangkuman Hasil Penelitian

Statistik	Variabel			
	X1 Motivasi Berprestasi	X2 Power Tungkai	X3 Kelincahan	Y Keterampilan Lay Up Shoot
Jumlah Sampel (n)	120	120	120	120
Nilai Maksimum	393.00	73.67	23.20	31.44
Nilai Minimum	355.00	34.00	11.97	27.00
Rentang	38.00	39.67	11.23	4.44
Rata-rata ( $\bar{X}$ )	372.4500	53.1582	18.1446	29.3888
Simpangan Baku (s)	6.74238	8.52865	1.42675	.82850
Varians ( $s^2$ )	45.460	72.738	2.036	.686

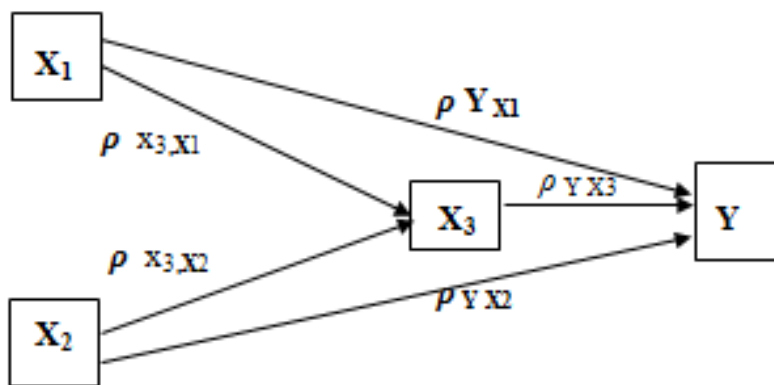
Berdasarkan hasil penelitian untuk skor hasil Keterampilan Lay Up Shoot mempunyai rentang skor empiris 4.44, dengan skor terendah 27.00 dan skor tertinggi 31.44. Dari analisis data diketahui  $\bar{X} = 29.3888$ , Standard Deviasi = .82850 dan Varians = .686.

Adapun berdasarkan hasil penelitian untuk skor hasil tes motivasi berprestasi mempunyai rentang skor empiris 38, dengan skor terendah 393 dan skor tertinggi 355. Dari analisis data diketahui  $\bar{X} = 372.4500$ , Standard Deviasi = 6.74238, dan Varians = 45.460.

Kemudian, berdasarkan hasil penelitian untuk skor hasil power tungkai mempunyai rentang skor empiris 39,67 dengan skor terendah 34.00 dan skor tertinggi 73,67. Dari analisis data diketahui  $\bar{X} = 53.1582$ , Standard Deviasi = 8.52865 dan Varians = 72.738.

Selanjutnya, berdasarkan hasil penelitian untuk skor hasil tes Kelincahan mempunyai rentang skor empiris 11,23, dengan skor terendah 11.97 dan skor tertinggi 23.20. Dari analisis data diketahui  $\bar{X} = 18.1446$ , SD = 1.42675, dan Varians = 2.036.

Untuk mengetahui pengaruh dari motivasi berprestasi, power tungkai, dan kelincuhan terhadap keterampilan *lay-up shoot* dalam permainan bola basket, digunakan analisi jalur (*path analysis*) dengan pengujian dua tahap. Tahap pertama akan diuji hubungan motivasi berprestasi, power tungkai, kelincuhan dan *lay-up shoot* tahap kedua yaitu diuji motivasi berprestasi, power tungkai, kelincuhan dan *lay-up shoot*. Secara diagram bentuk jalur antara kelima variabel yang sedang diteliti tersebut dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 2. Konstelasi pengaruh antara X<sub>1</sub>, X<sub>2</sub>, X<sub>3</sub>, dengan Y

Berdasarkan hasil pengujian dari semua hipotesis yang telah dilakukan pada bagian pengujian hipotesis, maka dapat dinyatakan bahwa:

**Pertama**, hipotesis terdapat pengaruh yang signifikan antara motivasi berprestasi, *power* tungkai, dan kelincuhan terhadap keterampilan *lay-up shoot* setelah dilakukan pengujian hipotesis secara bersama-sama signifikan begitu juga pada saat dilakukan uji individual juga signifikan.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis secara individual ternyata motivasi berprestasi, *power* tungkai, dan kelincuhan berpengaruh signifikan terhadap keterampilan *lay-up shoot* pada anggota tim ekstrakurikuler bola basket.

Pengaruh variabel motivasi berprestasi (X<sub>1</sub>) terhadap keterampilan *lay-up shoot* (Y) secara langsung sebesar  $0,988^2 \times 100\% = 0,976144$  atau 97,61%. Variabel *power* tungkai (X<sub>2</sub>) terhadap keterampilan *lay-up shoot* (Y) memiliki pengaruh secara langsung sebesar  $0,980^2 \times 100\% = 0,9604$  atau 96,04 %. Sementara variabel

kelincahan ( $X_3$ ) terhadap keterampilan *lay-up shoot* (Y) memiliki pengaruh secara langsung sebesar sebesar  $0,971^2 \times 100\% = 0,942841$  atau 94,28 %.

Dari urian diatas dapat dilihat berapa besarnya pegraruh variabel motivasi berprestasi, *power* tungkai, dan kelincahan terhadap keterampilan *lay-up shoot*, untuk itu masih ada variabel-variabel lain selain dari variabel motivasi berprestasi, *power* tungkai, dan kelincahan yang akan memberi pegraruh terhadap keterampilan *lay-up shoot*. Variabel lain yang dapat mempengaruhi keterampilan *lay up Shoot* antara lain teknik melakukan keterampilan *lay-up shoot* secara efektif dan efisien sesuai dengan tahapan mulai dari posisi awalan sampai posisi melemparkan bola ke ring basket hingga posisi mendarat serta akurasi lemparan agar bola yang dilemparkan tepat mengenai sasaran.

**Kedua**, hipotesis terdapat pengaruh yang signifikan antara motivasi berprestasi, *power* tungkai, dan kelincahan, setelah dilakukan pengujian hipotesis terbukti secara individu signifikan berpengaruh terhadap keterampilan *lay-up shoot* pada anggota tim ekstrakurikuler bola basket.

Pengaruh variabel motivasi berprestasi ( $X_1$ ) secara langsung terhadap *power* tungkai ( $X_2$ ) sebesar  $0,989^2 \times 100\% = 0,978121$  atau 97,81 %. motivasi berprestasi ( $X_1$ ) pengaruh secara langsung terhadap kelincahan ( $X_3$ ) sebesar  $-0,977^2 \times 100\% = 0,954529$  atau 95,45 %. *power* tungkai ( $X_2$ ) pengaruh secara langsung terhadap kelincahan ( $X_3$ ) sebesar  $-0,949^2 \times 100\% = 0,900601$  atau 90,01%. Dari urian tersebut dapat dilihat pengaruh variabel motivasi berprestasi dan *power* tungkai secara langsung terhadap kelincahan sisanya merupakan pengaruh dari variabel-variabel lain selain dari variabel motivasi berprestasi dan *power* tungkai. Variabel lain yang dapat mempengaruhi kelincahan antara lain faktor internal meliputi kondisi fisik, energi, kontraksi otot, syaraf, tulang, dan persendian. Sedangkan faktor eksternal meliputi ketepatan gerakan dan efisiensi gerakan yang baik.

Dari hasil uraian diatas dapat kita lihat hasil penelitian tentang pengaruh motivasi berprestasi, *power* tungkai, dan kelincahan terhadap keterampilan lay up shoot. Temuan ini menunjukkan, bahwa untuk meningkatkan keterampilan lay up

*Shoot*, seorang atlet harus memiliki motivasi yang tinggi, *power* tungkai yang baik dan kelincahan yang baik tentunya, dimana ketiganya memiliki pengaruh dalam meningkatkan keterampilan *lay-up shoot* pada anggota tim ekstrakurikuler bola basket.

Sedangkan berdasarkan hasil penelitian lain yang relevan, terungkap beberapa hasil penelitian yang berkaitan dengan kekuatan otot tungkai, kelincahan, dan motivasi belajar terhadap keterampilan *lay-up shoot* dalam permainan bola basket.

Pengaruh kekuatan otot tungkai, kelentukan sendi panggul, dan koordinasi mata kaki terhadap keterampilan passing kaki bagian dalam permainan sepak bola. Hasil penelitian ini menyimpulkan terdapat pengaruh positif antara kekuatan otot tungkai, kelentukan sendi panggul, dan koordinasi mata kaki terhadap keterampilan passing kaki bagian dalam permainan sepak bola (Karisma, 2017).

Hubungan antara *power* tungkai, koordinasi mata-tangan, dan rasa percaya diri dengan kemampuan tembakan *lay-up shoot* bola basket. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *power* tungkai, koordinasi mata-tangan, dan rasa percaya diri memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil kemampuan *lay-up shoot* bola basket (Hetami, 2015).

Pengaruh daya ledak otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan motivasi berprestasi terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh langsung positif daya ledak otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan motivasi berprestasi terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter (Lolowang, 2015).

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka penulis mengambil beberapa kesimpulan sebagai berikut.

1. Motivasi berprestasi ( $X_1$ ) berpengaruh signifikan terhadap keterampilan *lay-up shoot* ( $Y$ ) pada anggota ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri Kota Bandung dengan kontribusi pengaruh sebesar 33,4% dengan rincian 11,4%



- merupakan pengaruh langsung, 12,7% pengaruh tidak langsung melalui *power tungkai* dan 9,3% pengaruh tidak langsung melalui instrumen kelincahan.
2. *Power tungkai* ( $X_2$ ) berpengaruh signifikan terhadap keterampilan *lay-up shoot* (Y) pada anggota ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri Kota Bandung dengan kontribusi pengaruh sebesar 24,2% dengan rincian 1,44% merupakan pengaruh langsung, 12,7% pengaruh tidak langsung melalui motivasi dan 10,1% pengaruh tidak langsung melalui instrumen kelincahan.
  3. Kelincahan ( $X_3$ ) berpengaruh signifikan terhadap keterampilan *lay-up shoot* (Y) pada anggota ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri Kota Bandung dengan kontribusi sebesar 27,3% dengan rincian 7,9% merupakan pengaruh langsung, 9,3% pengaruh tidak langsung melalui motivasi dan 10,1% pengaruh tidak langsung melalui instrumen *power tungkai*.
  4. Motivasi berprestasi ( $X_1$ ) berpengaruh signifikan terhadap *power tungkai* ( $X_2$ ) pada anggota ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri Kota Bandung dengan kontribusi pengaruh yang diberikan sebesar 97,8%.
  5. Motivasi berprestasi ( $X_1$ ) berpengaruh signifikan terhadap kelincahan ( $X_3$ ) pada anggota ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri Kota Bandung dengan kontribusi pengaruh yang diberikan sebesar 95,4%.
  6. *Power tungkai* ( $X_2$ ) berpengaruh signifikan terhadap kelincahan ( $X_3$ ) pada anggota ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri Kota Bandung dengan kontribusi pengaruh yang diberikan sebesar 90,1%.

## DAFTAR RUJUKAN

- Amber, A. (2012). Petunjuk Untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket.
- Hetami, M. 2015. *Hubungan Antara Power Tungkai, Koordinasi Mata-Tangan Dan Rasa Percaya Diri Dengan Kemampuan Tembakan Lay Up Shoot Bola Basket*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Karisma, W. G. 2017. *Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Sendi Panggul, Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Passing Kaki Bagian Dalam Permainan Sepak Bola*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Lolowang, D. M. 2015. *Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan, dan Motivasi Berprestasi terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas*

- 50 Meter. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Riduwan, E. 2018. *Cara Menggunakan dan Memaknai Analisis Jalur (Path Analysis)*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Rusmana, R. 2018. Perbandingan Model *Cooperative* dengan *Contextual Teaching and Learning* dalam Pembelajaran *Lay Up Bola Basket*. *Jurnal Olahraga*, 4, 67.
- Tangkudung, J. 2006. *Kepelatihan Olahraga dan Pembinaan Prestasi Olahraga*, 69.
- Tangkudung, J. 2018. *Metodologi Penelitian Kajian Dalam Olahraga*. Jakarta: Rineka.
- White, K., dan McCoy, L. P. 2019. Effects of Game-Based Learning on Attitude and Achievement in Elementary Mathematics. *Networks: An Online Journal for Teacher Research*, 21(1), 1–17.
- Wigfield, A., dan Eccles, J. S. 2000. Expectancy-value theory of achievement motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 68–81.