

## **THE EFFECT OF SINGLE LEG BOUNDING TRAINING ON THE LAYUP SHOOT ABILITY BASKETBALL ATHLETES**

**Andi Atssam Mappanyukki<sup>1</sup>, Sulaeman<sup>2</sup>, Rahmad Risan<sup>3</sup>, Aldi Rifaldi<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Jl. Wijaya Kusuma No. 14, Banta-Bantaeng, Rappocini, Makassar, Sulawesi Selatan.

<sup>2</sup>Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Jl. Wijaya Kusuma No. 14, Banta-Bantaeng, Rappocini, Makassar, Sulawesi Selatan.

[a.rifaldi@gmail.com](mailto:a.rifaldi@gmail.com), [sulaeman@unm.ac.id](mailto:sulaeman@unm.ac.id)

---

### **Abstract**

*The purpose of this study was to determine whether there was an effect of implementing agility training on the ability to dribble in the futsal game Permana Wonomulyo. The type of research that will be used in this research is quantitative research using experimental methods. This experimental research method has the aim of examining the effect of a particular treatment on the symptoms of a particular group compared to other groups that use different treatments. The sample in this study. While data analysis using SPSS by using descriptive test, normality test and hypothesis testing. Based on the results of the data analysis obtained with the title The Effect of Single leg bounding Training on the Ability to Lay Up Shoot Basketball Athletes obtained in the initial test before single leg bounding training, participants were measured in their performance with an average score of 5.35. After undergoing single leg and bounding training, participants were tested again and found a significantly higher average score, namely 5.90. With the difference between these two tests being 0.55, which indicates a consistent improvement in the athlete's performance after going through the training. Apart from that, the significant value is 0.004. The research results show that there is a significant influence on single leg bounding training on the layup shooting ability of Tomadiocampa basketball athletes involving 20 samples..*

*Keywords : Basketball, Layup Shoot, Single leg bounding*

## **PENGARUH LATIHAN SINGLE LEG BOUNDING TERHADAP KEMAMPUAN LAY UP SHOOT ATLET BOLABASKET**

### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh penerapan latihan single leg bounding terhadap gerakan lay up shoot atlet basket Tomadiocampa. Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan metode eksperimen. Metode penelitian eksperimen ini memiliki tujuan untuk meneliti pengaruh dari suatu perlakuan tertentu terhadap gejala suatu kelompok tertentu dibanding dengan kelompok lain yang menggunakan perlakuan berbeda. Sampel dalam Penelitian ini. Sedangkan analisis data menggunakan SPSS dengan menggunakan uji deskriptif, uji normalitas dan uji hipotesis. Berdasarkan hasil analisis data yang di peroleh dengan judul. Pengaruh Latihan Single leg bounding Terhadap Kemampuan Layup shoot Atlet Bolabasket memperoleh pada uji tes awal sebelum latihan single leg bounding, peserta diukur dalam kinerja mereka dengan nilai rata-rata sebesar 5.35. Setelah menjalani latihan single leg, bounding, peserta dites kembali dan didapati nilai rata-rata yang signifikan lebih tinggi, yaitu sebesar 5.90. Dengan selisih antara kedua tes ini sebesar 0.55, yang mengindikasikan peningkatan yang konsisten dalam kinerja atlet setelah melalui latihan tersebut. Selain itu, nilai signifikan sebesar 0.004.. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan pada latihan single leg bounding terhadap kemampuan layup shoot pada atlet bolabasket Tomadiocampa dengan melibatkan 20 sampel.

Kata kunci : Bolabasket, Lay up Shoot, Single leg bounding

## **PENDAHULUAN**

Olahraga bolabasket di Indonesia berkembang sangatlah pesat, dapat dilihat dari turnamen-turnamen yang ada, di mulai dari kalangan pelajar hingga ke tingkat Nasional. Cabang olahraga bolabasket di tingkat daerah sampai Nasional selalu dipertandingkan di event-event resmi, seperti pada Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA), Pekan Olahraga Pelajar Wilayah (POPWIL), Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS), dan Pekan Olahraga Nasional (PON), cabang olahraga bolabasket juga dipertandingkan dalam liga indonesia yaitu IBL (Indonesia Basketball League).

Setiap cabang olahraga selalu membutuhkan persiapan kondisi fisik yang prima untuk pencapaian prestasi yang optimal. Oleh karena dengan kondisi fisik yang prima akan mendukung penampilan atlet dalam melakukan teknik-teknik gerakan yang baik dalam latihan maupun pertandingan. Untuk meningkatkan kondisi fisik yang prima. Kualitas program latihan fisik yang diberikan merupakan suatu hal yang sangat menentukan. Karena bagaimanapun besarnya potensi biologis (faktor keturunan atau bakat) yang dimiliki oleh seorang atlet, tanpa didukung oleh kualitas program latihan yang baik dan pelatihan yang benar maka prestasi maksimal sulit untuk dicapai (Praja & Saman, 2022).

Layup adalah lemparan bola yang mengarah ke ring dengan melayang, yang dilakukan dengan menggunakan satu tangan baik itu tangan kanan atau tangan kiri yang bertujuan untuk mendapatkan point. Pengertian layup dalam bola basket adalah gerakan menembakkan bola pada keranjang dalam jarak yang dekat. (Rahmat et al., 2022)

Latihan leg bound yang dimaksudkan dilakukan dengan cara berlari sambil yang disusul dengan lompat (bounding) yang dilakukan secara berulang-ulang. Jika dilihat dari proses gerak antara teknik Layup dengan bounding terdapat kesamaan dimana dalam latihan bound penekannya adalah pada gerak lompatannya, sedangkan pada teknik lay-up shoot juga diperlukan lompatan (triple jump). Secara biomekanika meningkatnya kemampuan lompatan maka seorang pemain yang akan melakukan teknik lay-up shoot akan lebih memperpendek jarak antara lengan dengan ring, dengan demikian bola akan lebih mudah dimasukkan kedalam ring. Sehubungan dengan hal tersebut di atas maka penulis mencoba untuk melakukan penelitian tentang “pengaruh latihan leg bound terhadap kemampuan lay-up shoot dalam permainan bola basket”. Dengan harapan hasil penelitian ini akan ada manfaatnya bagi pengembangan atlet pemula khususnya dalam permainan bola basket. (Praja & Saman, 2022)

Pada saat melakukan teknik layup beberapa atlet tomadiocampa memiliki kendala. Diantaranya yaitu, pada saat melakukan layup beberapa tumpuan kaki yang tidak begitu kuat sehingga atlet kesulitan dalam menjaga keseimbangan dalam melakukan layup, sehingga atlet kesulitan dalam memasukkan bola ke ring dengan akurasi yang bagus, taupun dalam melakukan loncatan. Dan berdasarkan informasi yang diberikan oleh pelatih, dalam latihan teknik minim layup dilakukan.

## **METODE**

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode eksperimen. Salah satu tugas penting dalam penelitian adalah menetapkan ada tidaknya hubungan sebab akibat antara fenomena-fenomena dan menarik hukum-hukum tentang hubungan sebab akibat itu. Metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali” (Arikunto, 2013)

Desain penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah one group pre test and post test design, yaitu eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok dan dilakukan 2 kali test yaitu sebelum eksperimen (A1) di sebut pre test, dan sesudah eksperimen (A2) disebut post test (Arikunto, 2013)

Populasi Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek/objek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan X Y R 24 (sugiyono, 2017). Populasi Penelitian ini adalah seluruh atlet Pemain Bolabasket Tomadiocampa sebanyak 20 Pemain.

Menurut (sugiyono, 2017) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam menentukan jumlah sampel menggunakan pendapat (sugiyono, 2017) apabila X Y populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang di ambil dari populasi tersebut. (sugiyono, 2017) teknik sampling adalah merupakan teknik pengambilan sampel, untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian. Teknik sampling dari penelitian ini adalah sampling jenuh atau total sampling. Teknik sampling jenuh atau total sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Sampel dari penelitian ini mengambil seluruh jumlah populasi, yaitu populasi Klub Bolabasket Tomadiocampa yang berjumlah 20 orang.

Variabel penelitian adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian dalam suatu penelitian (Sugiyono. 2011). Variabel penelitian tentang pengaruh Single leg bounding terhadap gerak layup shootatlet bolabasket putra Tomadiocampa .

Variable pada penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu, variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebasnya adalah Single leg bounding, sedangkan variable terikatnya adalah Gerak Layup pada pemain bolabasket Tomadiocampa.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**1. Analisis Deskriptif**

Analisis deskriptif adalah metode statistik yang digunakan untuk menggambarkan, meringkas, dan menganalisis data secara deskriptif. Tujuan utama analisis deskriptif adalah untuk memberikan gambaran tentang karakteristik data yang diamati, seperti pola, distribusi, dan hubungan antara variabel-variabel tertentu. Analisis deskriptif tidak berfokus pada pengambilan kesimpulan atau inferensi statistik, tetapi lebih pada penyajian dan interpretasi data. Berikut hasil analisis deskriptif data penelitian ini, **Tabel 4.1 Analisis Deskriptif Data Tes Awal Dan Akhir Latihan *Single leg bounding***

Variabel		Min.	Max.	Sum	Mean	Std. Deviation
Tes awal sebelum	0	2	7	107	5.35	1.531
Tes akhir sesudah	0	5	8	118	5.90	1.410

Tabel tersebut merupakan hasil dari analisis deskriptif terhadap data tes awal dan tes akhir latihan *Single leg bounding*. Berikut ini adalah penjelasan mengenai setiap kolom dalam tabel tersebut:

- a. Pada tabel tersebut, terdapat 20 subjek yang diuji untuk tes awal sebelum *latihan Single leg bounding* dan juga 20 subjek untuk tes akhir setelah latihan *Single leg bounding*.
- b. Pada tes awal sebelum latihan kelincahan, nilai minimum adalah 2, sementara nilai maximum sebesar 7. Pada tes akhir latihan *Single leg bounding*, nilai minimum adalah 3 sementara pada tes akhir setelah latihan *Single leg bounding*, nilai maksimum adalah 8
- c. Pada tes awal sebelum latihan *Single leg bounding*, nilai rata-rata adalah 5.35 sedangkan pada tes akhir setelah latihan *Single leg bounding*, nilai rata-rata adalah 5.90 Rata-rata memberikan gambaran tentang "nilai tengah" dari data tersebut.
- d. Pada tes awal sebelum latihan *Single leg bounding*, simpangan baku adalah 1.531, sementara pada tes akhir setelah latihan *Single leg bounding*, simpangan baku adalah 1.410 Semakin tinggi nilai simpangan baku, semakin tinggi variasi data begitu dengan sebaliknya.

**2. Uji Prasarat**

**a. Uji Normalitas**

Uji normalitas yaitu mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variable yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Kolmogorov Smirnov Test dengan bantuan SPSS 21. Menurut metode Kolmogorov-Smirnov, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- 1) Jika signifikansi di bawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.
- 2) Jika signifikansi di atas 0.05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal

**Tabel 4.2 Uji Normalitas Data**

<b>Variabel</b>	<b>N</b>	<b>Statistic</b>	<b>Sig</b>
Pretest	20	0,164	0,161
Post test	20	0,182	0,080

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan KolmogorovSmirnov pada tersebut menjelaskan bahwa nilai sig. Tes Awal Sebelum Latihan *Single leg bounding* sebesar 0.161 dan nilai sig. Tes akhir Setelah Latihan *Single leg bounding* 0.080 yang artiya nilai sig. tiap kedua variabel lebih besar dari 0,05 yang artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal.

**3. Uji Hipotesis**

Pengujian hipotesis merupakan analisis terakhir dalam penelitian ini, pengujian hipotesis ini bertujuan untuk menentukan kesimpulan akhir suatu program penelitian dengan

menghitung hasil test awal dan test akhir apakah terdapat perbedaan yang signifikan atau tidak. Pengujian hipotesis penelitian ini di gunakan adalah uji T-Test:

**Tabel 4.3 Rangkuman hasil uji hipotesis pengaruh latihan Terhadap kemampuan layup shoot**

Variabel	N	Mean	Si g.
Tes Awal Sebelum Latihan <i>Single leg bounding</i>	20	5.35	0.004
Tes Akhir Setelah Latihan <i>Single leg bounding</i>		5.90	
Selisih		0.55	

Berdasarkan tabel di atas dapat dikemukakan bahwa Pada uji tes awal sebelum latihan *single leg bounding*, peserta diukur dalam kinerja mereka dengan nilai rata-rata sebesar 5.35. Setelah menjalani latihan *single leg bounding*, peserta dites kembali dan didapati nilai rata-rata yang signifikan lebih tinggi, yaitu sebesar 5.90. Dengan selisih antara kedua tes ini sebesar 0.55, yang mengindikasikan peningkatan yang konsisten dalam kinerja atlet setelah melalui latihan tersebut. Selain itu, nilai signifikan sebesar 0.004 menunjukkan bahwa perubahan ini bukanlah perubahan yang muncul secara kebetulan, tetapi memiliki relevansi statistik yang kuat. Dengan demikian, hasil yang signifikan ini menunjukkan bahwa latihan *single leg bounding* telah memberikan dampak positif pada kemampuan peserta dalam hal kinerja, dengan peningkatan yang jelas dalam rata-rata nilai. Ini adalah bukti bahwa latihan tersebut adalah metode yang efektif dalam meningkatkan kinerja peserta dalam tes yang relevan.

**SIMPULAN**

Berdasarkan temuan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan Latihan Single leg bounding memiliki pengaruh signifikan terhadap Lay up pada atlet bola basket putra Tomadiocampa, dengan selisih perbedaan sebesar 0.55.

**DAFTAR PUSTAKA**

Arikunto, S. (2013a). Manajemen Penelitian. Jakarta: PT Rineka Cipta. Arikunto, S. (2013b). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.

Chania, O. P., Sugihartono, T., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Pengaruh Latihan Single Leg Bound dan Split Jump Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Pada Siswa Putra Perguruan Pencak Silat PSHT Kota Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 114–125.

Fauzan, M. A., Sarifin, S., & Setyagraha, E. (2020). Perbandingan Latihan Interval dan Latihan Fartlek Terhadap VO2MAX Atlet Bola Basket FIK UNM. *UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR*.

Ichsani, Mappanyukki, A. A., & Nurafandi, M. (2013). Pengaruh massage terhadap pemulihan kelelahan setelah olahraga lari 800 meter pada Mahasiswa IKOR FIK UNM.

Praja, A. G., & Saman, A. (2022). PENGARUH LEG BOUND TERHADAP KEMAMPUAN LAY UP SHOOT PERMAINAN BOLA BASKET TEAM

BAU-BAU. *Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport)*, 2(2), 51– 58.

Prasetyo, D. W., & Sukarmin, Y. (2017). Pengembangan model permainan untuk pembelajaran teknik dasar bola basket di SMP. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 12– 23.

Priyanto, P. (2016). PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN PASSING BOLABASKET DENGAN PERMAINAN TR Putra, W. T. (2019). Kontribusi

Power Otot Lengan Terhadap Kemampuan Lay- up Shoot Bolabasket Siswa Putra Ekstrakurikuler MAN 1 Pekanbaru.

Universitas Islam Riau.

Putro, B. N., Kurniawan, A., Fudin, M. S., & Trenggalek, S. P. (2018). Pengembangan buku pedoman man to man defense Bola basket untuk pelatih. *Journal Sport Area*, 3(2), 111.

Rahmat, A., Arini, I., Aryadi, D., Suharto, T. H., Sudirman, R., & Ridwan, M. (2022). Pengaruh Latihan Teknik Footwork dengan 2 Langkah Kaki terhadap Lay Up dalam Permainan Bola Basket Mahasiswa Prodi Penjaskes STKIP Setiabudhi Rangkasbitung. *JOURNAL RESPECS (Research Physical Education and Sports)*, 4(2), 165–171.

Setyagraha, E. (2010). Perbedaan Pengaruh Metode Pembelajaran dan Power Otot Tungkai terhadap Keterampilan Lay Up Shot Bolabasket (Studi Eksperimen Metode Pembelajaran Massed Practice dan Distributed Practice pada Pemain Bolabasket FIK UNM). *UNS (Sebelas Maret University)*.

Sitepu, I. D. (2018). Manfaat permainan bola basket untuk anak usia dini. *Jurnal Prestasi*, 2(3), 27–33.

sugiyono. (2017). *Statistika Untuk Penelitian*.

Suhartiwi, S. (2022). Pengaruh Latihan Single Leg Bound terhadap Kecepatan Lari 100 Meter. *Jurnal Porkes*, 5(1), 283–291. ADISIONAL GOBAK SODOR.

Jackson Baumgartner dalam Setiadi (2013). *Formasi Tes Lay Up Shoot*.