
Jurnal Pendidikan Jasmani

<https://unimuda.e-journal.id/unimudasportjurnal>

KONTRIBUSI KOORDINASI MATA TANGAN, DAYA LEDAK OTOT LINGGIAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING BOLA BASKET SISWA KELAS XI SMA NEGERI I AIFAT KABUPATEN MAYBRAT

Jusrianto AS¹, Sepinus Kocu²

Jusrianto33@gmail.com, sepinus721@gmail.com,

Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, Indonesia¹

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Januari 2020

Disetujui Februari 2020

Dipublikasikan

Keywords:

Koordinasi mata tangan, Daya ledak lengan, Daya ledak otot tungkai.

Abstrak

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan teknik regresi. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Aifat Kabupaten Maybrat sebanyak 10 siswa putra total populasi siswa SMA Negeri 1 Kabupaten Maybrat dengan teknik pengambilan sampel adalah total sampling. Teknik analisis yang dimaksud dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dan inferensial. Sebelum rumus tersebut, maka terlebih dahulu dilakukan analisis normalitas dengan menggunakan teknik Kolmogorov Smirnov (KS-Z) dengan program SPSS 16.00. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa (1) ada Kontribusi yang signifikan Koordinasi Mata Tangan dengan kemampuan Shooting bola basket pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Aifat Kabupaten Maybrat diperoleh nilai dengan $R=0.404$ ($P>0.05$) dengan nilai determinasi 0.165 atau berkontribusi sebesar 16.5%. (2). Ada Kontribusi yang signifikan Daya ledak lengan dengan kemampuan Shooting bola basket pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Aifat Kabupaten Maybrat diperoleh nilai dengan $R=0.245$ ($P>0.05$) dengan derajat determinasi 0.060 atau berkontribusi sebesar 6.0%. (3.) Ada Kontribusi yang signifikan Daya ledak otot tungkai dengan kemampuan Shooting bola basket pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Aifat Kabupaten Maybrat diperoleh nilai dengan $R=0.252$ ($P < 0.05$). Dengan derajat determinasi 0.063 atau berkontribusi sebesar 6.3%. (4). ada Kontribusi yang signifikan Koordinasi mata tangan, Daya ledak lengan dan Daya ledak otot tungkai terhadap Kemampuan Shooting bola basket pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Aifat Kabupaten Maybrat diperoleh nilai R hitung (R_o)= 0.406 terhadap $F_o=0.165$ ($P < 0.05$) dengan hubungan sebesar 16.5%.

Abstract

This research is a descriptive study using regression techniques. Research instruments in the form of Hand Eye Coordination test is

done by stopwatch, arm muscle power test using meter, Limb Muscle test using basketball shooting ability meter is done by means of basketball shooting ability test towards basketball ring. The sample used in this study was a male student grade XI of Sma Negeri 1 Aifat Maybrat District as many as 10 male students totaling the population of high school students in State High School 1 Maybrat District with sampling techniques is total sampling. The analysis techniques intended in this study are descriptive and infrencial analysis. Descriptive analysis to describe the data as it is. Before the formula, the normality analysis was first performed using kolmogorov smirnov (KS-Z) technique with SPSS 16.00 program. Based on the results of the study, it can be concluded that (1) there is a significant Contribution of Eye Coordination with basketball Shooting ability in grade XI students of Sma Negeri 1 Aifat Maybrat District obtained a score with $R=0.404$ ($P > 0.05$) with a determination value of 0.165 or a contribution of 16.5%. (2). There is a significant contribution of arm explosiveness with basketball shooting capability in grade XI students of Sma Negeri 1 Aifat Maybrat District obtained grades with $R=0.245$ ($P > 0.05$). With a determination of 0.060 or contributing .6.0% (3.) There is a significant contribution of muscle explosiveness of limbs with basketball shooting ability in grade XI students of Sma Negeri 1 Aifat Maybrat District obtained grades with $R=0.252$ ($P < 0.05$). With a determination of 0.063 or contributing 06.30% (3). there was a significant contribution of hand eye coordination, arm explosiveness and limb muscle explosiveness to basketball shooting ability in Grade XI students of Sma Negeri 1 Aifat Maybra District obtained a grade of R count (R_o)= 0.406 against $F_o=0.165$ ($P < 0.05$) with a relationship of 16.5%

PENDAHULUAN

Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin terhadap memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut.

Pembinaan dan pengembangan olahraga melalui jalur pendidikan memberikan kebebasan kepada peserta didik untuk memilih dan melakukan kegiatan sesuai terhadap bakat dan minat mereka. Upaya pembinaan olahraga tersebut dinyatakan dalam struktur kurikulum yang di keluarkan yaitu dalam pengembangan

diri terhadap tujuan adalah untuk memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai terhadap kebutuhan bakat, minat setiap peserta didik sesuai terhadap kondisi sekolah.

Dari uraian diatas, jelas bahwa seorang pemain bolabasket harus benar – benar menguasai teknik dasar ini sehingga seorang pemain bolabasket bisa bermain terhadap baik dan dalam pertandingan tidak mendapatkan kesulitan. Teknik – teknik dasar ini sehingga seorang pemain bolabasket bisa bermain terhadap baik dan dalam pertandingan tidak mendapatkan kesulitan. Teknik – teknik dasar dalam olahraga permainan bola basket yang harus dimiliki pemain atau penggemarnya, adalah *Passing* (melempar), *Catching* (menangkap), *dribbling* (mengiring), *Shooting* (menembak), *star* (berlari), *stop* (berhenti), *Bodycontrol* (penguasaan tubuh), *Pivoting*

(memoros) dan *guarding* (Menjaga Lawan), (Darni, 2019:43)

Salah satu teknik dasar dalam permainan bolabasket adalah *shooting* (menembak), maksudnya menembak disini yaitu memasukan bola ke ring atau keranjang. Terhadap penguasaan teknik dasar *shooting* (menembak), yang baik dan benar maka efisiensi, keefektifitas gerak akan dicapai selanjutnya akan menghasilkan keterampilan yang berkualitas, terhadap demikian perolehan skor dapat diraih sebanyak – banyaknya dan hal ini merupakan angka atau poin untuk memenangkan suatu pertandingan.

Daya ledak otot lengan adalah merupakan unsur penting dalam tubuh manusia yang dikemukakan oleh Rusli Lutan, dkk (2000:66) kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan, sedangkan menurut Nurhasan (2005:3) kemampuan sekelompok otot dalam menahan beban secara maksimal, secara sederhana kekuatan dapat diberikan sebagai kemampuan untuk memberikan tenaga terhadap tekanan. Daya ledak otot tungkai kemampuan daya ledak yang baik, terutama daya ledak otot tungkai, menentukan seseorang untuk mencapai prestasi optimal, sebab otot tungkai merupakan pusat gerakan utama yang bagi tubuh secara keseluruhan.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan di lapangan terhadap siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Aifat Kabupaten Maybrat. Hasil *shooting* (menembak bola) masih rendah, sehingga tidak menghasilkan *shooting* yang dapat memperoleh angka dalam suatu permainan, artinya siswa sering gagal menembak bola ke ring atau keranjang. Bola lebih sering memantul di papan ring dan tidak masuk ke dalam keranjang atau tidak menghasilkan tembakan yang sempurna (baik). Dapat juga dikatakan bola tidak terarah dengan baik dan juga lebih banyak mantul di atas ring basket. Hal ini pulalah yang menyebabkan sekolah ini siswanya kurang berprestasi pada cabang olahraga bola basket.

Melihat kenyataan diatas, maka pada kesempatan ini penulis tertarik dan ingin melakukan suatu penelitian terhadap harapan hasil shooting olahraga bolabasket bagi siswa Kelas XI SMA Negeri 1Aifat Kabupaten Maybrat rendahnya hasil shooting olahraga

bolabasket siswa penulis duga disebabkan oleh daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan yang dimilikinya. Terhadap demikian judul penelitian ini adalah “Kontribusi koordinasi mata tangan daya ledak lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *Shooting* bolabasket Siswa Kelas XI SMA Negeri 1Aifat Kabupaten Maybrat”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian lapangan (*Field Reseach*) atau penelitian kuantitatif terhadap menggunakan metode korelasional. Penelitian ini berakar dari permasalahan untuk mengetahui kontribusi kordinasi mata tangan, daya ledak lengan dan daya ledak ototungkai terhadap kemampuan *shooting* bola basket Siswa Kelas XI SMA Negeri 1Aifat Kabupaten Maybrat.

Desain pada penelitian ini menggunakan analisis korelasional, terhadap metode survei, dan sampel yang tidak terpisah maksudnya peneliti hanya memiliki satu kelompok (sampel) saja yang diukur kontribusi kordinasi mata tangan dan daya ledak lengan, daya ledak otot tungkai serta mengukur kemampuan shooting bola basket terhadap menembak bola ke ring selama satu menit pada tiga titik yang berbeda.

Populasi

Suharsimi Arikunto (2002:108) menyatakan populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Menurut Sugiyono (2013:55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 27 sorang Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Aifat Kabupaten Maybrat.

Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah di olah (Arikunto, 2002:136). Adapun teknik pengumpulan data sebagai berikut: Adapun teknik pengumpulan data sebagai berikut:

1. *Wall Pass* (Halim dan Anwar, 2018:35–36)

Tujuan : untuk mengukur kordinasi mata – tangan. **Penilaian** : jumlah pantulan bola yang sah yang dapat di lakukan dari lempar-tangkap

bola selama 15 detik, di catat sebagai hasil akhir peserta tes.

2. hot Put Test(Halim dan Anwar, 2018:33–34)

Tujuan : untuk mengukur daya ledak lengan.

Penilaian : jarak tolak peluru yang terjauh dari 3 kali kesempatan yang di hitung sampai mendekati 1 *feet*, di catat sebagai hasil akhir peserta tes.

3. Standing Broad Jump(Halim and Anwar, 2018:32–33)

Tujuan : Untuk mengukur daya ledak otot tungkai.

Petugas : pemandu tes pembantu tes, pencatat nilai.

Penilaian : jarak lompatan yang terjauh dari 3 kali kesempatan ,yang di hitung sampai mendekat 1 inch di catat sebagai hasil akhir peserta tes.

4. Field Goal Speed Test(Halim dan Anwar, 2018:120)

Tujuan : mengukur kemampuan memasukan bola ke dalam basket. **Petugas** : pemandu tes, pencatat nilai. **Penilaian** : jumlah Imparan bola yang sah dan masuk kedalam basket selama 30 detik, di catat sebagai hasil akhir peserta tes.

TEKNIK ANALISIS DATA

1. Uji Persyaratan Penelitian

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas.

a. Uji Normalitas

Data-data berskala interval sebagai hasil pengukuran pada umumnya mengikuti distribusi normal atau tidak, maka untuk mengetahuinya dilakukan uji normalitas. Kapasitas terpenuhinya syarat normalitas akan menjamin dapat dipertanggung jawabkan langkah-langkah statistic selanjutnya, sehingga kesimpulan yang diambil juga dapat dipertanggungjawabkan.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas adalah untuk mengetahui apakah variabel bebas yang dijadikan *predictor* mempunyai hubungan linier atau tidak terhadap variabel terikat. Kapasitas linier atau tidaknya sebaran skor data yang dimiliki tidak cukup dipertanggung jawabkan terhadap asumsi-asumsi. Untuk memperoleh kapasitas itu harus dilakukan uji Linieritas yang dilakukan terhadap uji statistik F, yaitu

dinyatakan linier apabila nilai $P >$ dari pada 0,05. Sebaliknya, apabila nilai $P <$ dari pada 0,05 dinyatakan tidak linier.

HASIL PENELITIAN

Hasil pengukuran daya ledak otot lengan , koordinasi mata tangan dan kemampuan *shooting*. Adapun hasil dari koordinasi mata tangan yaitu rata-rata koordinasi mata tangan dari 10 peserta didik adalah 5.4000 dengan standar deviasi 0.84327, nilai minimum sebesar 4.00 dan nilai maksimum didapatkan sebesar 7.00. Hasil dari daya ledak otot lengan didapatkan nilai rata-rata 6.1430, standar deviasi 0.55835, nilai minimum 5.32 dan nilai maksimum 7.12, hasil dari daya ledak lengan didapatkan nilai rata-rata 1.5820, standar deviasi 0.12345, nilai minimum 1.43 dan nilai maksimum 1.83, sedangkan kemampuan shooting memiliki nilai rata-rata sebesar 5.4000, standar deviasi 1.17379, nilai minimum 4.00 dan nilai maksimum sebesar 7.00. Deskripsi data penelitian yang menggambarkan data dari hasil tes dan pengukuran koordinasi mata tangan, daya ledak otot lengan dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan shooting Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Aifat kabupaten maybrat yang dihitung menggunakan bantuan program *SPSS 16.00 for Windows*.

PEMBAHASAN

Penelitian yang di rancang untuk kontribusi koordinasi mata tangan, daya ledak otot lengan dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan *shooting* menggunakan metode korelasional dari variabel di atas.

4.1.1 Kontribusi Koordinasi mata tangan Terhadap Kemampuan *shooting*

Berdasarkan perhitungan di peroleh nilai koefisien determinasi sebesar 16,3%. Dari hasil tersebut dinyatakan bahwa koordinasi mata tangan memiliki kontribusi terhadap kemampuan *shooting* bola basket Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Aifat kabupaten maybrat dengan demikian, peserta didik yang memiliki koordinasi mata tangan ideal maka kemampuan *shooting* bisa lebih baik di dibandingkan dari yang kurang memiliki koordinasi mata tangan yang kurang.

Hasil penelitian ini juga mendukung peneliti terdahulu di lakukan oleh Anita Rusyana Dewi (2015) yang berjudul “Kontribusi Koordinasi mata tangan, daya ledak lengan, dan

daya ledak tungkai dengan Kelincahan Pemain Futsal Putri Universitas Negeri Yogyakarta” Terbukti terdapat kontribusi signifikan antara koordinasi mata tangan dengan kelincahan pemain Futsal Putri Universitas Negeri Yogyakarta dengan memberikan sumbangan terhadap kelincahan sebanyak 9,15%.

K. Mustakim, Priyanto (2015) yang berjudul “Kontribusi Panjang Tungkai Dan Koordinasi mata tangan Terhadap Kemampuan shooting Universitas Negeri Semarang”. Hasil penelitiannya ada kontribusi koordinasi mata tangan dengan kemampuan shooting menghasilkan koefisien korelasi sebesar 0,716 atau 71,6%.

Jadi, berdasarkan analisa data yang di peroleh peneliti dan di perkuat dari data peneliti terdahulu dan pendapat para ahli bahwa ada kontribusi koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *shooting* bola basket Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Aifat kabupaten maybrat.

4.1.2 Kontribusi Daya ledak otot lengan Terhadap Kemampuan shooting

Berdasarkan perhitungan di peroleh nilai koefisien determinasi sebesar 6,0%. Dari hasil tersebut dinyatakan bahwa daya ledak len otot memiliki kontribusi terhadap kemampuan *shooting* bola basket Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Aifat kabupaten maybrat demikian, peserta didik yang memiliki daya ledak otot lengan yang mumpuni mampu mengefisienkan service di bandingkan peserta didik yang tidak memiliki daya ledak otot lengan yang rendah.

Hasil penelitian ini juga mendukung peneliti terdahulu di lakukan oleh Anita Rusyana Dewi (2015) yang berjudul “Kontribusi Koordinasi mata tangan, daya ledak lengan, dan daya ledak otot tungkai dengan Kelincahan Pemain Futsal Putri Universitas Negeri Yogyakarta” Terbukti terdapat kontribusi signifikan antara daya ledak lengan dengan kelincahan pemain Futsal Putri Universitas Negeri Yogyakarta dengan memberikan sumbangan terhadap kelincahan sebanyak 60,95%. Dan Akhmad Aji Pradana (2010) yang berjudul “Kontribusi Daya ledak otot lengan , Koordinasi mata tangan , Dan Panjang Tungkai terhadap Kemampuan shooting Cepat (*Sprint*) 100 Meter Putra”. Hasilnya bahwa kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan shooting sebesar 62,57%.

4.2.3 Kontribusi daya ledak tungkai Terhadap Kemampuan shooting

Berdasarkan perhitungan di peroleh nilai koefisien determinasi sebesar 6,3%. Dari hasil tersebut dinyatakan bahwa daya ledak tungkai memiliki kontribusi terhadap kemampuan *shooting* bola basket Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Aifat kabupaten maybrat Dengan demikian, peserta didik yang memiliki daya ledak otot lengan yang mumpuni mampu mengefisienkan service di bandingkan peserta didik yang tidak memiliki daya ledak otot lengan yang rendah.

4.2.4 Kontribusi Koordinasi mata tangan, daya ledak otot lengan dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan shooting.

Berdasarkan perhitungan yang menggunakan uji koefisien determinasi untuk mencari seberapa besar kontribusi yang di berikan koordinasi mata tangan (X1) terhadap kemampuan shooting (Y), daya ledak otot lengan (X2) terhadap kemampuan *shooting* (Y), dan daya ledak tungkai(X3) terhadap kemampuan shooting(Y) maka didapatkan data sebesar 16,5%.

Hal ini juga di dukung dengan pendapat Sajoto dalam (Aji Pradana, 2013) bahwa “faktor penentu pencapaian prestasi olahraga dapat dikelompokkan dalam empat aspek salah satunya yaitu aspek biologis yang meliputi : Postur dan struktur tubuh yang terdiri dari ukuran daya ledak lengan , koordinasi mata tangan , serta bentuk tubuh lainnya”. Dengan hal itu, koordinasi mata tangan, daya ledak lengan, dan daya ledak otot tungkai menjadi penyumbang dalam keberhasilan dalam melakukan kemampuan shooting.

Hasil penelitian ini juga di dukung dengan hasil penelitian terdahulu yaitu Anita Rusyana Dewi (2015) yang berjudul “Kontribusi Koordinasi mata tangan, daya ledak otot lengan, dan daya ledak otot tungkai dengan Kelincahan Pemain Futsal Putri Universitas Negeri Yogyakarta” Terbukti terdapat kontribusi signifikan antara koordinasi mata tangan, daya ledak otot lengan, dan daya ledak otot tungkai dengan kelincahan pemain Futsal Putri Universitas Negeri Yogyakarta dengan memberikan sumbangan terhadap kelincahan sebanyak 70,1%.

Jadi, berdasarkan analisa data yang di peroleh peneliti dan di perkuat dari data peneliti terdahulu dan pendapat para ahli bahwa ada kontribusi koordinasi mata tangan, daya ledak otot lengan, dan daya ledak otot tungkai

terhadap kemampuan shooting bola basket Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Aifat.kabupaten maybrat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat di peroleh suatu kesimpulan, bahwa:

1. Terdapat kontribusi koordinasi mata tangan terhadap kemampuan shooting bola basket Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Aifat,kabupaten maybrat hal ini di tunjukkan pada nilai R Square sebesar 16,3%.
2. Terdapat kontribusi daya leda otot k lengan terhadap kemampuan *shooting* bola basket Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Aifat,kabupaten maybrat hal ini di tunjukkan pada nilai R Square sebesar 6,0%.
3. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* bola basket Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Aifat kabupaten maybrat dengan nilai R Square sebesar 6,3%
4. Terdapat kontribusi koordinasi mata tangan, daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* bola basket Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Aifat kabupaten maybrat dengan nilai R Square sebesar 16,5% selebihnya di pengaruhi faktor lain di luar penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. "Permainan Bola Basket." *Surakarta: Era Intermedia.*
- Arikunto, Suharsimi. 2002. "Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek, Cet." *Ke-12. Jakarta. Rineka Cipta.*
- Djoko Pekik, Irianto. 2004. "Bugar Dan Sehat Dengan Berolahraga." *Yogyakarta: Andi Yogyakarta.*
- Hall, Wissel. 2000. "Basket Ball Step to Succes." *Amerika: Raja Grafindo.*
- Irawadi, Hendri. 2011. "Kondisi Fisik Dan Pengukurannya." *Padang: FIP UNP.*

Kosasih, Danny. 2008. "Fundamental Basket." *Semarang. Karangturi Media Yayasan Pendidikan Nasional Karangturi.*

Lutan, Rusli, Sudrajat Prawirasaputra, and Ucup Yusup. 2000. "Dasar-Dasar Kepeleatihan." *Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.*

Nurhasan. 2005. *Aktivitas Kebugaran.* Jakarta: Depdiknas.

Oliver, Jon. 2007. "Dasar-Dasar Bola Basket." *Bandung: Pakar Raya.*

PERBASI. 2008. *Pengaturan Permainan Bola Basket.* Jakarta: PERBASI.

Sajoto. 2009. *Peningkatan Dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Semarang: Dahana Prize.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga.* Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.