

HUBUNGAN ANTARA KOORDINASI MATA TANGAN DENGAN KEMAMPUAN SHOOTING TIM BASKET SMP NEGERI 1 LUBUK ALUNG

Muhammad Ridho¹, Afrizal S²

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya prestasi tim basket SMP Negeri 1 Lubuk Alung. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari satu variabel bebas (koordinasi mata tangan) dan satu variabel terikat (kemampuan *shooting*). Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan *shooting* tim basket SMP Negeri 1 Lubuk Alung. Jenis penelitian ini adalah Korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain tim basket SMP Negeri 1 Lubuk Alung yang berjumlah 16 orang. Dengan menggunakan teknik *total sampling*, sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 orang anggota tim basket SMP Negeri 1 Lubuk Alung. Instrumen yang digunakan yaitu *Wall Bounce Test* digunakan untuk mengukur Koordinasi Mata Tangan, kemampuan *Shooting* di ukur dengan pelaksanaan *Shooting*. Analisis data yang dilakukan dengan menggunakan *statistic* analisis korelasi *product moment* dari Pearson guna melihat hubungan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *shooting*. Uji ini bertujuan melihat, apakah variabel bebas mempunyai hubungan terhadap variabel terikat. Hasil pengumpulan data dianalisis dengan teknik analisis korelasional dengan taraf signifikan α 0,05 data diolah secara manual dengan bantuan program Excel. Hasil penelitian didapatkan r_{hitung} (0.910), uji keberartian koefisien korelasi antara variabel X_1 dengan Y diperoleh nilai t_{hitung} (8.191). Pada taraf signifikan α (0.05) dan $db = n-1$, diperoleh nilai t_{tab} (2.131) dengan demikian t_{hitung} (8.191) > t_{tab} (2.131), artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dinyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan *shooting* tim basket SMP Negeri 1 Lubuk Alung.

Kata kunci: koordinasi mata-tangan, kemampuan *Shooting*, bolabasket

PENDAHULUAN

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

Dalam permainan bolabasket ada beberapa teknik dasar dan keterampilan yang harus dimiliki oleh pemain basket. Teknik dasar dan keterampilan itu adalah mengoper (*passing*), menggiring bola (*dribblingball*), memeros (*pivot*), menembak (*shooting*), dan tembakan melayang (*lay-up*).

Dalam permainan bolabasket, *shooting* adalah salah satu teknik menembakkan bola ke jaring lawan. Dalam bolabasket, teknik ini paling banyak mencetak angka dan menentukan dalam pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke ring basket. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk dapat melakukan *shooting*, oleh karena itu unsur *shooting* ini merupakan teknik dasar yang harus dipelajari baik dan benar serta ditingkatkan keterampilannya dengan latihan. Teknik dasar seperti operan, *dribbling*, bertahan, *rebounding*, mungkin akan mengantarkan pemain untuk memperoleh peluang besar membuat skor, tetap tetap saja pemain harus melakukan *shooting* (Wissel, 2000: 43).

Shooting merupakan teknik yang ampuh untuk menambah angka dalam permainan bolabasket. Oleh karena itu seorang pemain basket harus dapat menguasai teknik *shooting*. Bila seorang pemain basket terampil dalam melakukan teknik *shooting*, maka pemain tersebut akan mudah menciptakan *point*. Teknik *shooting* dapat diukur dengan melihat ketepatan bola. Apabila penempatan bola tepat di tengah garis kotak ring, maka kemungkinan besar bola akan masuk. Namun apabila arah bola melenceng dari garis kotak ring, maka kemungkinan besar bola tidak akan masuk.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang dilakukan oleh penulis dan tim pelatih saat latihan bersama, kemampuan *shooting* tim basket SMP Negeri 1 Lubuk Alung masih lemah. Dalam game 5 vs 5 dengan waktu 4x10 menit, para pemain Tim Basket SMP Negeri 1 Lubuk Alung mampu melakukan 15-20 kali *shooting* per 10 menit dan hanya mampu mengumpulkan poin sebanyak 9 point (1 tembakan dari luar area *three poin* dan 3 tembakan dari dalam area *three poin*).

METODOLOGI

Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian yang diajukan, maka penelitian ini dapat digolongkan dalam bentuk penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan setelah seminar proposal dan di setujui oleh pembimbing dan penguji. Sehingga penelitian ini dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 22 Januari bertempat di SMP Negeri 1 Lubuk Alung. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain yang tergabung dalam tim basket SMP Negeri 1 Lubuk Alung yang berjumlah 16 orang putra. sampel diambil dengan menggunakan

teknik *total sampling*. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 16 orang putra.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Penjelasan tes dan pengukuran adalah proses untuk mengumpulkan suatu informasi atau data mentah dan alat yang digunakan adalah tes. Agar data yang diperoleh lebih akurat diperlukan alat ukur yang tepat sesuai dengan apa yang diukur. Dalam penelitian ini tes dan pengukuran menggunakan *wall bounce test* untuk mengukur koordinasi mata tangan dan tes *shooting* untuk mengukur kemampuan *shooting*.

Analisis korelasi yang digunakan untuk membuktikan penelitian yang diajukan adapun rumus korelasi tersebut menggunakan rumus korelasi *Product Moment*

HASIL PENELITIAN

Uji normalitas dilakukan terhadap variabel menggunakan uji *Liliefors* dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dimana L_{tabel} bernilai 0,213 yang didasari pada jumlah sampel sebanyak 16 orang. H_0 diterima apabila L_{tabel} lebih besar dari L_0 maka menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Untuk lebih jelasnya hasil dari uji *Liliefors* dalam penelitian dapat dilihat di bawah ini.

Tabel 1
Uji Normalitas Data

No	Variabel	L_0	L_t	Keterangan
1	Koordinasi Mata Tangan	0.111	0.213	Normal
2	<i>Shooting</i>	0.169	0.213	Normal

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil L_0 (L hitung) variabel koordinasi mata tangan, dan *shooting* lebih kecil dari L_t (L tabel), maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Setelah uji persyaratan analisis dilakukan, ternyata setiap variabel penelitian memenuhi persyaratan untuk dilakukan pengujian statistik lebih lanjut. Maka selanjutnya dilaksanakan pengujian hipotesis penelitian yakni koordinasi mata tangan memiliki hubungan yang signifikan terhadap *shooting*. Uji statistik yang digunakan adalah analisis regresi dan korelasi pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Untuk lebih jelasnya akan disajikan secara berurutan sebagai berikut.

Berdasarkan analisis yang dilakukan sebagaimana terlampir. Analisis korelasi antara daya ledak otot tungkai dengan *shooting* didapatkan r_{hitung} (0.910). Uji keberartian koefisien korelasi antara variabel X_1 dengan Y diperoleh nilai t_{hitung} (8.191). Pada taraf signifikan α (0.05) dan $db = n-1$, diperoleh nilai t_{tab} (2.131) dengan demikian t_{hitung} (8.191) > t_{tab} (2.131), artinya h_0 ditolak dan h_a diterima, sehingga dinyatakan terdapat hubungan yang berarti antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan *shooting* tim basket SMP Negeri 1 Lubuk Alung.

Berdasarkan data tes dan pengukuran koordinasi mata tangan dan kemampuan *shooting* bolabasket yang dilakukan terhadap tim basket SMP Negeri 1 Lubuk Alung, kemudian dilakukan analisis data dengan menggunakan *statistic* analisis korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa h_0 ditolak dan h_a diterima, sehingga dinyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan *shooting* tim basket SMP Negeri 1 Lubuk Alung.

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam merangkai berbagai gerakan menjadi satu dalam satu satuan waktu dengan gerakan yang selaras dan sesuai dengan tujuan, artinya tujuan dalam melakukan *shooting* dengan tepat ke dalam sasaran merupakan hasil dari efektifitasnya suatu gerakan yang kita lakukan. Semakin baik koordinasi mata tangan maka semakin baik juga efektifitas gerakan yang kita lakukan, sehingga kita mampu untuk melakukan shooting dengan baik.

Koordinasi merupakan salah satu unsur yang sangat diperlukan untuk menguasai suatu keterampilan olahraga. Tingkat koordinasi seseorang menentukan terhadap penguasaan suatu keterampilan olahraga, apalagi keterampilan itu tergolong kepada penguasaan teknik *shooting* dalam bolabasket. Bolabasket merupakan permainan bola yang menggunakan tangan dan *shooting* adalah cara untuk mendapatkan poin demi poin dalam permainan basket. Oleh karena itu perlunya kemampuan koordinasi mata tangan yang bagus untuk mengoptimalkan kemampuan *shooting*. Integrasi antara mata sebagai pemegang utama, dan tangan sebagai pemegang fungsi yang melakukan suatu gerakan tertentu, dalam hal ini kedua mata akan memberitahukan kapan bola berada di suatu titik agar tangan langsung mengayun untuk melakukan shooting yang tepat.

Meningkatkan kemampuan koordinasi dibutuhkan peningkatkan kemampuan berpikir dan intelegensi dalam menganalisis setiap gerakan sehingga menghasilkan kehalusan dan

ketepatan gerak. Pengalaman motorik yang tinggi dan pengembangan komponen biomotor dari proses pelatihan juga menentukan keberhasilan dalam melakukan koordinasi.

Pada dasarnya koordinasi merupakan kemampuan untuk mengontrol gerak tubuh, individu yang mempunyai koordinasi gerak yang baik akan mampu mengendalikan gerak tubuhnya sesuai dengan kemampuannya, sehingga mampu menghasilkan suatu bentuk keterampilan yang cukup sempurna. Koordinasi mata tangan merupakan keterampilan yang tidak dapat diabaikan dan perlu dimiliki oleh atlet bola basket didalam mempelajari gerakan dasar. Seperti pada keterampilan menembak ke ring basket (*shooting*) hal ini dikarenakan penguasaan teknik gerakan perlu didukung oleh unsur-unsur kondisi fisik seperti koordinasi mata tangan. Sehingga dapat disimpulkan koordinasi mata tangan merupakan kemampuan yang dapat meningkatkan keterampilan gerak termasuk pada menembak ke ring basket (*shooting*). Selain dari koordinasi mata tangan, dalam menghasilkan shooting yang baik perlu juga diperhatikan beberapa hal diantaranya: (1) Jarak, melakukan shooting dengan jarak yang lebih dekat dengan ring akan menjadi mudah untuk memasukan bolanya karena akurasi dalam melakukan shooting menjadi lebih tepat. Akan tetapi melakukan shooting tepat di bawah ring menjadi sangat sulit untuk dilakukan karena bola harus masuk melalui sisi atas ring; (2) Mobilitas, melakukan shooting dengan sikap berhenti (diam) lebih mudah dilakukan dibanding dengan sikap berlari atau memutar. Dengan sikap berhenti penembak dapat fokus terhadap sasaran. Hal tersebut disebabkan juga karena dasar teknik shooting yang dimiliki belum baik, serta kebiasaan yang dilakukan pada saat berlatih; (3) Sikap Penembak, sikap pemain terhadap ring basket mempengaruhi sulit atau mudahnya penembak. Shooting dengan sikap menghadap ke ring basket lebih mudah untuk dilakukan dibandingkan dengan membelakangi ring basket. Saat membelakangi ring basket pemain tidak mengetahui dimana letak ring sesungguhnya dan untuk bisa melakukannya pemain perlu melakukan latihan agar menjadi terbiasa; (4) Ulangan Tembakan, ulangan tembakan atau jumlah kesempatan yang diperoleh penembak untuk melakukan shooting, semakin sedikit mendapat jumlah kesempatan shooting semakin sulit untuk memperoleh keberhasilan penembak. Saat melakukan shooting belum berhasil masuk maka pemain akan melakukan koreksi kesalahan shooting pada dirinya dan saat penembak melakukan shooting berikutnya bisa menjadi benar; (5) Situasi dan Suasana, faktor situasi dan suasana fisik serta psikis menjadi persoalan yang penting bagi semua pemain. Saat kondisi letih atau kecapekan akan

berpengaruh dalam permainan, karena faktor fisik adalah faktor yang paling penting dalam semua olahraga. Faktor kawan dan lawan juga berpengaruh terhadap pemain untuk melakukan tembakan seperti saat kawan tidak bisa diajak kerjasama dan lawan yang sangat tangguh dalam bertahan, sehingga mempengaruhi penembak dalam melakukan tugasnya untuk dalam menghasilkan tembakan yang baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan *shooting* tim bola basket SMP Negeri 1 Lubuk Alung.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril.(2007). *Permainan Bolabasket*. Surakarta: Eva Intermedia.
- Agus, Apri.(2012).Oahraga Kebugaran Jasmani.Padang: Suka Bima Press.
- Arsil.(2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK-UNP Padang.
- _____.(2015). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang : DIP-UNP.
- Budi Raharjo.(2011). *Macam-macam komponen kondisi fisik dalam olahraga prestasi*. Diakses dari: Aglan Latihan Kondisi Fisik_Files/Aglan Latihan Kondisi Fisik.htm pada tanggal 12 November 2012.jam 00.34 WIB
- Madri M.(2012). *The Basic Learning Basketball Technique*. Padang : Sukabina Press.
- Oliver, Jon.(2007). *Dasar-Dasar Bolabasket*. Terjemahan Oleh Wawan Eko Yulianto. Bandung: Pakar Karya.
- Syafruddin.(2004). Ilmu Keplatihan Olahraga. Padang : FIK UNP.
- Widiastuti.(2011). *Tes dan Pengukuran*. Jakarta : PT Bumi Timur Jaya.
- Witarsyah.(2005). *Bolabasket Pendalaman*. Padang : FIK UNP.
- Usuf, Muri.(2007). *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP-Press.

