

KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA-TANGAN TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN BOLABASKET

Erman Efendi¹

ABSTRAK: Masalah dalam penelitian ini adalah tingkat penguasaan teknik keterampilan bermain bolabasket yang belum optimal yang antara lain dipengaruhi oleh kelincahan dan koordinasi mata-tangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan kontribusi kelincahan dan koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan bermain bolabasket. Penelitian ini dilaksanakan pada siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 3 Pekanbaru dengan jumlah populasi sebanyak 70 orang. Teknik penarikan sampel dilakukan dengan *purposive sampling* dimana sampel yang diambil telah ditetapkan terlebih dahulu, siswa putra kelas X dan kelas XI yang berjumlah 38 orang. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah *Zig-zag run test* (lari berkelok-kelok) untuk mengukur kelincahan, melemparkan bola ke dinding (*ballwarfen-und fangen*) untuk mengukur koordinasi mata-tangan dan keterampilan bermain bolabasket diukur dengan tes keterampilan bermain bolabasket untuk siswa SMA dengan item tes menggiring bola dengan rintangan, *passing* ke dinding dan memasukan bola ke *ring* selama satu menit. Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Kelincahan memberikan kontribusi yang berarti (61,9%) terhadap keterampilan bermain bolabasket. (2) Koordinasi mata-tangan memberikan kontribusi yang berarti 78,9% terhadap keterampilan bermain bolabasket. (3) Kelincahan dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama memberikan kontribusi yang berarti (85,5%) terhadap keterampilan bermain bolabasket.

Kata Kunci : kelincahan, kordinasi mata tangan, keterampilan, bermain bolabasket

PENDAHULUAN

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan salah satu wadah dalam membentuk manusia Indonesia kearah peningkatan kualitas kemampuan dalam segala aspek pada diri manusia. Sumber daya manusia yang berkualitas diantaranya ditandai dengan peningkatan kesehatan jasmani dan rohani, Kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi

¹ Guru SMPN 1 Bandar Sei Kijang, Kabupaten Pelalawan, Riau

yang dapat membawa rasa kebanggaan nasional. Pentingnya pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga ini sebagaimana dicantumkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional Bab II Pasal 4 yang berbunyi “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, ketahanan nasional serta mengangkat harkat dan martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan Undang-Undang RI No 3 (2005) tentang sistem keolahragaan Nasional, saat sekarang ini sangat banyak olahraga yang mendapat perhatian serius dalam pembinaannya. Salah satu cabang olahraga yang mendapat perhatian yang serius dalam pembinaannya adalah permainan bolabasket. Permainan bolabasket merupakan permainan bola besar beregu yang sangat digemari oleh semua kalangan masyarakat. Mulai dari tingkat anak-anak, remaja maupun orang dewasa baik itu putra maupun putri.

Dalam permainan bolabasket, kemampuan teknik dasar harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu dalam mengembangkan prestasi atlet. Menurut Fardi (1999:24) teknik dasar dalam permainan bolabasket mencakup *footwork* (gerakan kaki), menembak (*shooting*), berlari (*start*) dan berhenti (*stop*), penguasaan tubuh (*body control*), memeros (*pivot*) dan menjaga lawan (*guarding*). Dengan adanya pendapat di atas dapat dijadikan sebagai panduan dalam mengetahui teknik dasar dalam permainan. Penguasaan teknik dasar dalam permainan merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya satu tim dalam suatu pertandingan di samping unsur kondisi fisik, mental dan taktik.

Untuk mendapatkan keterampilan bermain yang baik bagi seorang atlet, seorang atlet harus menguasai tehnik dasar dalam bermain dengan sempurna seperti teknik *dribble*, teknik memasukan bola ke *ring*, teknik mengoper bola kekawan dan lain sebagainya. Keterampilan bermain yang sempurna akan dapat ditampilkan oleh seorang atlet apabila didukung oleh kemampuan kondisi fisik yang prima.

SMA Negeri 3 Pekanbaru merupakan salah satu SMA Negeri di Pekanbaru yang mempunyai prestasi cukup baik pada cabang permainan bolabasket. Ini dibuktikan dengan selalu sekolah ini masuk finalis dalam kejuaraan-kejuaraan antar pelajar SMA se kota Pekanbaru. Namun dari pengamatan yang peneliti lakukan di SMA Negeri 3 Pekanbaru pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket ada beberapa permasalahan yang

perlu diperhatikan dalam peningkatan keterampilan bermain bolabasket di sekolah ini pada masa-masa yang akan datang. Atlet sekolah ini masih mempunyai kemampuan keterampilan bermain yang belum sempurna, ini terlihat saat melakukan teknik dasar seperti *balhandling*, *dribble*, *Passing*, *catching*, *shotting*, *rebounding* (baik saat *offence* dan *defence*), *pivoting* dan lain sebagainya. Dalam melakukan permainan masih banyak pemain yang menunggu datangnya bola dan lambat dalam melakukan gerakan-gerakan baik itu gerakan tanpa bola maupun gerakan dengan bola.

Kelincahan dan koordinasi mata-tangan yang baik akan tampak pada penampilan keterampilan bermain siswa, dan begitu pula sebaliknya. Kedua variabel ini sangat berpengaruh dalam pencapaian keterampilan bermain yang optimal bagi atlet. Oleh karena itu secara teoritis variabel ini sangat berpengaruh dalam keterampilan bermain.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini tergolong pada penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis korelasional (*Correlational Research*) yang dilanjutkan dengan menghitung besarnya kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat. Adapun Variabel yang dihubungkan dalam penelitian ini adalah kelincahan (X_1) dan koordinasi mata-tangan (X_2) sebagai variabel bebasnya dan keterampilan bermain bolabasket (Y) sebagai variabel terikatnya. Berdasarkan koefisien korelasi akan dapat diketahui seberapa kuatnya korelasi tersebut dan dengan koefisien determinasi diketahui besarnya sumbangan variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y).

Sesuai dengan permasalahan dan objek yang hendak diteliti, maka dalam penelitian ini yang akan dijadikan populasi adalah seluruh siswa yang mengambil ekstrakurikuler bolabasket di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 3 Pekanbaru tahun ajaran 2009/2010. Siswa yang dijadikan populasi adalah seluruh siswa putera yang ikut kegiatan ekstrakurikuler bolabasket. Alasan memilih siswa putera untuk dijadikan populasi adalah karena siswa putera dalam melakukan latihan lebih serius dibandingkan dengan siswa puteri.

Berdasarkan informasi yang diperoleh, siswa SMA Negeri 3 Pekanbaru siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket berjumlah 130 orang yang terdiri dari 70 orang putra dan 60 orang putri. untuk lebih jelasnya dapat dilihat Tabel 1 :

Tabel 1. Jumlah Total Populasi siswa ekstra kurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Pekanbaru

NO	KELAS	JENIS KELAMIN		JUMLAH
		PUTERA	PUTERI	
1	X	26	28	54
2	XI	29	22	51
3	XII	15	10	25
Jumlah populasi		70	60	130

2. Sampel

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Penentuan sampel secara *purposive* dengan maksud dan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu. Dengan demikian sampel yang akan diteliti telah Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Penentuan sampel secara *purposive* dengan maksud dan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu. Dengan demikian sampel yang akan diteliti telahditetapkan terlebih dahulu. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putera kelas X dan kelas XI yang mengambil ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 3 Pekanbaru yang berjumlah sebanyak 55 orang siswa. Alasan siswa putera dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah; menurut pengamatan peneliti siswa putera dalam melakukan latihan lebih serius dibandingkan siswa puteri. Siswa puteri tingkat kehadirannya tidak tetap atau sering tidak datang. Dalam melakukan latihan siswa puteri kurang serius dalam menerima beban latihan atau bahkan malas melakukan gerakan latihan.

Dalam penelitian ini ada tiga variabel, agar ketiga variabel ini dapat diukur secara kuantitatif, maka variabel-variabel didefinisikan secara operasional sebagai berikut:

Kelincahan

Adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara tiba-tiba dengan kecepatan tinggi yang diukur dengan satuan detik. Skor berupa angka yang diperoleh dari tes kelincahan dengan menggunakan *Zig-zag run test* (lari berkelok kelok).

Koordinasi Mata-Tangan

Koordinasi mata tangan adalah integrasi antara mata sebagai pemegang fungsi utama untuk melihat informasi dan tangan sebagai pemegang fungsi untuk melakukan tugas gerakan sesuai informasi yang dinyatakan mata. Dimana pengukurannya berupa angka/skor yang diperoleh dari tes koordinasi (*Ballwerfen Und-Fangen test*) dalam satuan banyaknya bola yang berhasil ditangkap setelah bola dilempar kesasaran yang telah ditentukan sesuai dengan waktu yang diberikan yakni 15 detik.JJJJ

Keterampilan Bermain Bolabasket

Kemampuan seseorang untuk dapat melakukan permainan bolabasket dengan baik dan benar. Angka yang diperoleh di sini adalah angka yang diperoleh dari hasil tes keterampilan bermain bolabasket yang meliputi tiga item yakni; memantulkan bola ke dinding, mengiring bola (*dribble*) dan memasukan bola ke keranjang (*shooting*) selama satu menit.

PEMBAHASAN

Kelincahan (X_1)

Data yang diperoleh dari variabel kelincahan diukur dengan satuan detik menggunakan *zig-zag run test* yang di ikuti oleh sampel sebanyak 38 orang, setelah ditentukan T Scorenya maka dapat disimpulkan skor tertinggi adalah 66 dan skor terendah 34. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (*mean*) 49,82, dengan simpangan baku 9,90, skor tengah (*median*) adalah 48, skor yang banyak muncul (*mode*) adalah 48, varians (*variance*) adalah 98,07 dan jarak pengukuran (*range*) 32. Untuk lebih jelasnya penyebaran skor kelincahan ini dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi skor kelincahan

NO	KELAS INTERVAL	Fa	Fr
----	-------------------	----	----

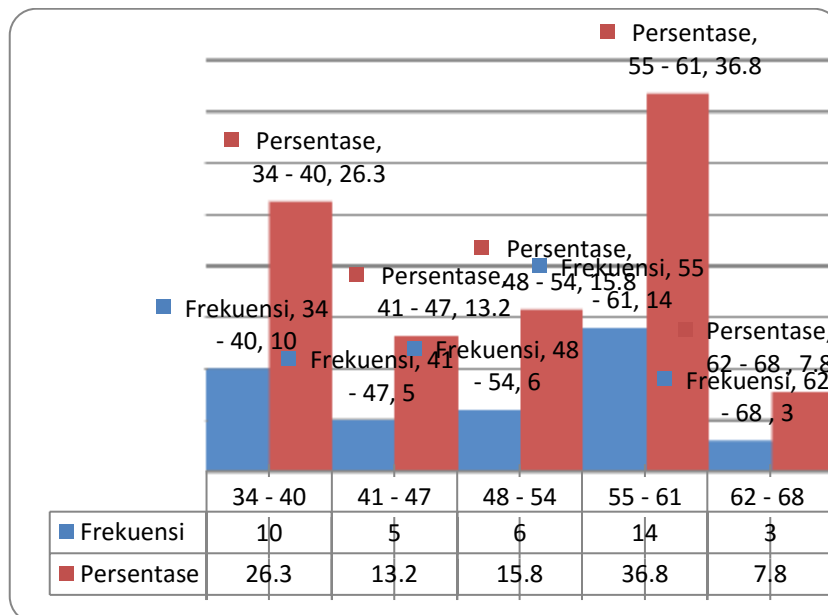
1	62 - 68	3	7,8%
2	55 - 61	14	36,8 %
3	48 - 54	6	15,8 %
4	41 - 47	5	13,2 %
5	34 - 40	10	26,3 %
Jumlah		38	100%

Keterangan;

fa = frekuensi absolut

Fr = frekuensi relatif

Berdasarkan Tabel 2 dari 38 siswa terdapat 3 orang (7,8%) yang memiliki skor baik sekali, 14 orang (36,8%) yang memiliki skor baik, 6 orang (15,8%) memiliki skor cukup, 5 orang (13,2%) yang memiliki skor kurang dan 10 orang (26,3%) yang memiliki skor kurang sekali. Untuk lebih jelasnya distribusi skor kelincihan dapat dilihat pada Gambar17.



Gambar 17. Grafik Histogram Skor Kelincihan Siswa SMA Negeri 3 Pekanbaru (X₁)

Koordinasi Mata-Tangan (X₂)

Data yang diperoleh dari variabel Koordinasi Mata-Tangan diukur dengan menggunakan *Ballwerfen Und-Fangen test* yang diikuti oleh sampel sebanyak 38 orang, Data yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan data skor tertinggi adalah 21 dan skor terendah 8. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (*mean*) 15,13, dengan simpangan baku

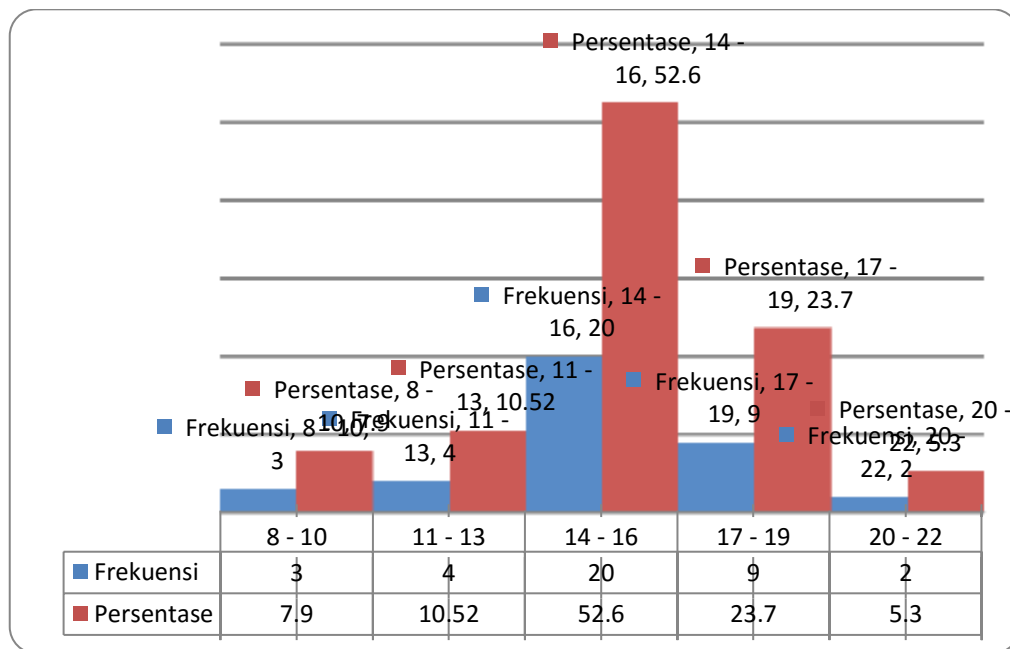
2,69, skor tengah (*median*) adalah 15, skor yang banyak muncul (*mode*) adalah 15, varians (*variance*) adalah 7,25 dan jarak pengukuran (*range*) 13. Untuk lebih jelasnya penyebaran skor Koordinasi mata-tangan ini dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi koordinasi mata-tangan

NO	KELAS INTERVAL	Fa	Fr
1	20 - 22	2	5,3%
2	17 - 19	9	23,7%
3	14 - 16	20	52,6%
4	11 - 13	4	10,52%
5	8 - 10	3	7,9 %
JUMLAH		38	100%

Keterangan;
 Fa = frekuensi absolut
 Fr = frekuensi relatif

Berdasarkan Tabel 3 dari 38 siswa terdapat 2 orang (5,3%) yang memiliki skor baik sekali, 9 orang (23,7%) yang memiliki skor baik, 20 orang (52,6%) memiliki skor cukup, 4 orang (10,52%) yang memiliki skor kurang dan 3 orang (7,9%) yang memiliki skor kurang sekali. Untuk lebih jelas distributor skor koordinasi mata-tangan dapat dilihat pada Gambar 18.



Gambar 18. Grafik Histogram Skor Koordinasi Mata-Tangan Siswa SMA Negeri 3 Pekanbaru (X_2)

Keterampilan Bermain Bolabasket (Y)

Data yang diperoleh dari variabel Keterampilan bermain bolabasket diukur dengan menggunakan tes keterampilan bermain bolabasket untuk SMA yang diikuti oleh sampel sebanyak 38 orang, setelah ditentukan T Scorenya sesuai dengan kaedah tes maka dapat disimpulkan skor tertinggi siswa adalah 218 dan skor terendah 134. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (*mean*) 188,3, dengan simpangan baku 21,60, skor tengah (*median*) adalah 191, skor yang banyak muncul (*mode*) adalah 208, varians (*variance*) adalah 466,76 dan jarak pengukuran (*range*) 84. Berikut penyebaran skor keterampilan bermain bolabasket sesuai dengan norma tes keterampilan bermain bolabasket untuk SMA ini dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Skor keterampilan Bermain Bolabasket (Y)

NO	KELAS INTERVAL	Fa	Fr
1	≥ 222	0 orang	0%
2	193 - 221	18 orang	47,36%
3	165 - 192	14 orang	36,84%
4	136 - 164	5 orang	13,15%
5	107 - 135	1 orang	2,6%
6	79 - 106	0 Orang	0%
7	≤ 78	0 orang	0%
Jumlah		38 orang	100 %

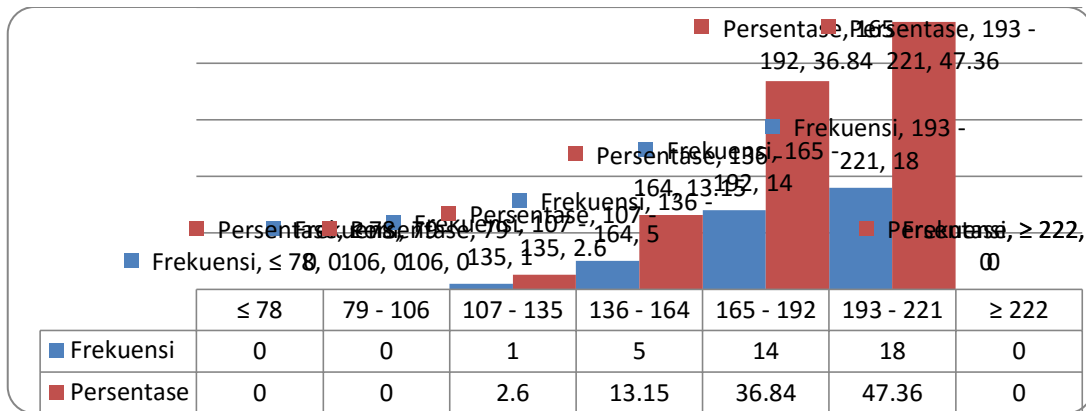
Keterangan;

Fa = frekuensi absolut

Fr = frekuensi relatif

Berdasarkan Tabel 4 dari 38 siswa terdapat 18

orang (47,36%) yang memiliki skor baik, 14 orang (36,84%) yang memiliki skor cukup, 5 orang (13,15%) memiliki skor sedang, 1 orang (2,6%) yang memiliki skor kurang, 0 orang (0%) yang memiliki skor kurang sekali dan sangat kurang sekali. Untuk lebih jelasnya distributor skor keterampilan bermain bolabasket dapat dilihat pada Gambar 9.



Gambar 19. Grafik Histogram Skor Keterampilan Bermain Bolabasket Siswa Ekstra kurikuler Siswa SMA Negeri 3 Pekanbaru (Y)

Hasil penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan sebagai berikut: Penelitian hanya dilakukan pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Pekanbaru sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan dengan sekolah lain. Hasil dalam penelitian ini hanya melihat kontribusi Kelincahan dan koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan bermain bolabasket, masih banyak lagi hal yang dapat mempengaruhi keterampilan bermain bolabasket.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan bermain bolabasket, dengan persamaan garis regresi $\hat{Y} = 104,4 + 1,69X_1$. Sedangkan kontribusi variabel kelincahan terhadap keterampilan bermain bolabasket adalah 61,9%. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan dengan keterampilan bermain bolabasket, dengan persamaan garis regresi $\hat{Y} = 130,1 + 3,95X_2$. Sedangkan kontribusi variabel koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan bermain bolabasket adalah 78,9%. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama dengan keterampilan bermain bolabasket dengan persamaan garis regresi $\hat{Y} = 107,7 + 0,73x_1 + 2,92x_2$. Sedangkan kontribusi variabel inteligensi dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama terhadap keterampilan bermain sepakbola adalah 85%.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian dapat disarankan beberapa hal: Pelatih yang akan membentuk suatu team yang bagus harus mencari pemain yang mempunyai tingkat kelincahan dan koordinasi mata-tangan yang tinggi; Pelatih diharapkan dalam memberikan materi latihan bolabasket agar dapat memperhatikan kelincahan dan koordinasi mata-tangan; Dalam upaya meningkatkan keterampilan bermain bolabasket para pelatih, pembina perlu mengembangkan berbagai bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan kelincahan dan koordinasi mata-tangan; Peneliti lain, karena keterbatasan penelitian ini dan masih kecilnya ruang lingkup dan kecilnya kelompok sampel, disarankan pada peneliti lain yang ingin untuk melakukan penelitian lanjutan, baik untuk meneliti unsur yang sama maupun unsur yang berbeda sebaiknya memperluas ruang lingkup dan kelompok sampel yang lebih banyak; Kepada atlet yang ingin meningkatkan keterampilan bermain bolabasket untuk selalu mengoptimalkan kemampuan kelincahan dan koordinasi mata-tangan dengan latihan yang teratur.

Daftar Pustaka

- Adnan, Aryadi. 2005. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Bidang Kepelatihan PB PERBASI. 2004. *Metode Pelatihan Bolabasket dasar*.
- Bompa. Tudor O. 1999. *Total Training For Young Champion*. York University:
- Depdikbud. 1977. *Tes Keterampilan Bermain Bolabasket*. Untuk siswa Putra SMA.
- Dinata, Marta. 2008. *Konsep dan Teknik Bermain Bolabasket*. Jakarta. Cerdas Jaya
- Erianti. 2009. *Kontribusi Koordinasi Mata Tangan dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Dasar Bolavoli*. Tesis program pascasarjana UNP
- Fardi, Adnan. 2004. *Kemampuan-kemampuan Biomotorik dan metode pengembangannya*. Padang: KEPEL FIK UNP
- Hartyani, Zollt. 2006. *Bolabasket Untuk Semua*. Jakarta. Bidang III PB PERBASI
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Kiram, Yanuar. 2008. *Analisis Proses Belajar Motorik disampaikan pada perkuliahan Pascasarjana Program Administrasi Pendidikan Olahraga*. Padang: UNP Padang
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang. Cv Elwas Offset

- Pascasarjana. 2009. *Buku Panduan Penulisan Tesis*. Padang: Pascasarjana UNP Padang.
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK
- Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang: Dahara Prize
- Sudjana. 1996. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito