



Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Kemampuan Shooting Permainan Bolabasket Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga ISDIK Kie Raha Maluku Utara

Alief Lam Akhmady

ISDIK Kie Raha Maluku Utara

Abstract

Received: 01 Juni 2024

Revised: 08 Juni 2024

Accepted: 15 Juni 2024

This study aims to determine the relationship with the formation of the wrist with the ability to shoot in the bolabasket game in students of the ISDIK Kie Raha Maluku Utara Sports Education Study Program in Ternate City. This research is a correlational research. The subjects in this study were students of the 2023 Sports Education Study Program ISDIK Kie Raha Maluku Utara, totaling 20 students. The hypothesis test consists of a product moment correlation from Pearson at a significance level $\alpha = 0.05$ and multiple correlation tests or multiple regression using the SPSS 16.0 computer program. The results of this study concluded that in the 2023 Sports Education Study Program ISDIK Kie Raha Maluku Utara: (1) There is a significant relationship with the formation of the wrist with shooting capabilities as evidenced by the value of R Product Moment (0.869) > R Table (0.456).

Keywords: *wrist formation, shooting ability*

(*) Corresponding Author: lamaliefakhmady05@gmail.com

How to Cite: Akhmady, A. L. (2024). Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Kemampuan Shooting Permainan Bolabasket Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga ISDIK Kie Raha Maluku Utara. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12835951>.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah sebuah alat yang kuat untuk meningkatkan Kebugaran Jasmani, tapi bahkan merupakan sebuah alat yang lebih kuat untuk membangun modal sosial, dan mungkin sistem yang paling efektif yang kita punya, di luar keluarga, untuk memberikan kepada orang-orang muda model-model peran dan mentor-mentor dewasa yang positif dan kesempatan untuk pengembangan yang positif (Kusnadi, 2015: 79).

Dari berbagai cabang olahraga, bolabasket merupakan salah satu jenis olahraga prestasi yang sangat terkenal di seluruh dunia. Pada saat ini hampir semua Negara di permukaan bumi ini telah berlomba-lomba untuk mempelajari dan mengembangkan berbagai teknik dan strategi permainan bolabasket. Menurut Khoeron (2017:1) Basketball adalah sebuah cabang olahraga yang dimana bola menjadi media utama dalam berjalannya sebuah permainan. Cara bermain permainan ini adalah dengan memasukkan bola kedalam sebuah keranjang, dan mengumpulkan *point* sebanyak mungkin agar keluar menjadi pemenang.



Dalam olahraga bolabasket terdapat berbagai teknik dasar, diantaranya *shooting*, *dribling* dan *passing*. Teknik *shooting* adalah sebuah gerakan yang di mana seorang pemain menembakan bola ke arah keranjang tim lawan. Berakhirnya sebuah teknik *shooting* ialah di mana seorang pemain telah melepaskan bola dari tangannya menuju ring lawan dengan kaki yang menyentuh lantai setelah melakukan sedikit melakukan *jumping*. Ada beberapa jenis cara melakukan penembakan atau *shooting*.

a. *Set shoot*

Gerakan ini bisa dilakukan ketika pemain melakukan lemparan bebas. Bisa juga sewaktu pemain memutuskan sendiri untuk melempar bola dari jarak yang cukup jauh ke keranjang dengan tujuan mengambil *poins* sebelum lawan berhasil mencuri bola.

b. *Lay-up*

Teknik *lay-up* ialah salah satu teknik *shooting* yang banyak dilakukan oleh pemain *basketball*. Dan menjadikan teknik ini yang termudah diantara teknik-teknik lainnya. Melakukan *lay-up* dengan cara memantulkan bola ke arah papan pantul atau bisa juga dengan memasukkan ke dalam keranjang langsung. Namun sebelum memasukkan bola ke keranjang, pemain biasanya *men-dribble* terlebih dahulu dari garis tembakan bebas. Dilanjutkan dengan *jumping* menggunakan salah satu kaki secara bergantian. Ketika melakukan tembakan diperkenankan menggunakan satu tangan dan tangan lain menjaga agar bola tak meleset dari keranjang.

c. *Underhead shot*

Hampir sama dengan *lay-up* teknik *under head shot* ini memiliki pergerakan mengangkat tangannya ke udara ketika tim lawan menghadang. Setelah jarak antara pemain dan keranjang dekat maka pemain *jumping* dan melempar bola ke dalam ring.

d. *Jump shot*

Jenis tembakan ini menjadi salah teknik yang dapat menyulitkan tim lawan. Pasalnya, posisi bola berada di atas udara setelah pemain melompat tinggi.

e. *Hook shot*

Hook shot merupakan teknik tembakan yang sangat efektif. Apabila teknik ini dilakukan dengan tepat boleh jadi tim lawan susah untuk menghalanginya. Tangan pemain berada jauh dari pemain lawan kalah melesatkan tembakan, sekalipun lawan kita berpostur tubuh tinggi besar. Cara melakukan teknik ini ialah melesatkan bola dari samping, yang sebelumnya diawali dengan *jumping* seraya mengangkat salah satu lutut kaki secara bersamaan.

f. *Dunking shot*

Pergerakan teknik ini adalah seperti gerakan terbang di udara. Untuk melakukan teknik *dunking*, pemain tidak harus melakukan *jumping* terlalu jauh sehingga lawan sukar manakala mencoba menghalangi. Teknik ini diperkenankan

dengan satu tangan atau keduanya dari sisi depan atau sebaliknya. Pada awalnya *dunking* dianggap sebagai gerakan akrobatik yang dilakukan oleh para pemain.

g. *Reverse lay-up shot*

Gerakan ini dilakukan ketika seorang pemain menerima bola di area terlarang. *Jumping* seraya mengangkat salah satu tangan untuk melempar bola dengan posisi badan membelakangi keranjang.

4. *Pivot*

Sebuah teknik memutar tubuh ke segala arah dengan menggunakan salah satu kaki sebagai porosnya. Biasanya *pivot* dilakukan setelah seorang pemain menerima bola dari teman setimnya. Tujuan teknik ini untuk melindungi bola dari tim lawan. Melakukan *pivot* bisa digabungkan dengan *dribbling*, *passing*, dan *shooting* setelahnya. Dan pemain yang berpostur tinggilah yang bertanggung jawab melakukan *pivot* ini untuk menembak bola ke keranjang.

5. *Jumping stop*

Biasanya seorang penyerang melakukan *jump stop* dengan tujuan mengontrol kaki manakala hendak melakukan *pivot*, menghindari *traveling*, dan menjaga keseimbangan tubuh.

6. *Rebound*

Menurut Khoeron (2017:1) Teknik *shooting* adalah sebuah gerakan yang di mana seorang pemain menembakan bola ke arah keranjang tim lawan. Berakhirnya sebuah teknik *shooting* ialah di mana seorang pemain telah melepaskan bola dari tangannya menuju ring lawan dengan kaki yang menyentuh lantai setelah melakukan sedikit melakukan *jumping*.

begitu pula dalam penyempurnaan pelaksanaan shooting harus memiliki beberapa komponen fisik yakni, koordinasi mata tangan dan kelentukan pergelangan tangan.

Menurut Dinata (2008:48) sering dianggap sebagai sinonim dari ketangkasan, koordinasi adalah kemampuan untuk mengatur seluruh komponen kebugaran dan atribut atletik. Koordinasi melibatkan konsep sinergi, berarti kesatuan seluruh produk lebih bagian metode pengajaran seluruh-sebagian dari keahlian olahraga.

Menurut Lutan, Supandi, Griwijoyo, Ichsan, Harsono, Setiawan, Nadisa, Hidayat, Nurhasan dan Wiramihardja (1991:114) Kelentukan (*Flexibility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan ruang gerak dengan seluas-luasnya dalam persendiannya. Faktor utama yang menentukan kelentukan seseorang ialah bentuk sendi, *elastisitas* otot dan *ligamen*.

Dalam kurikulum pembelajaran yang dirancang oleh Program Studi Pendidikan Olahraga ISDIK Kie Maluku Utara dan diterapkan pada mahasiswa semester I angkatan 2023 dengan mata kuliah bolabasket. Sesuai dari hasil pengamatan sebelumnya dengan keterangan yang ada di atas saat berlangsungnya perkuliahan permainan bolabasket bahwasanya Mahasiswa Putra Program Studi

Pendidikan Olahraga Angkatan 2023 ISDIK Kie Raha Maluku Utara mampu saat melakukan *shooting* pada permainan bolabasket akan tetapi akurasi shooting yang kurang terarah atau tepat pada sasaran sehingga bola yg di *shooting* tidak mengenai sasaran dengan tepat pada jaring atau ring basket. Kenyataannya di lapangan hanya sebagian yang maksimal dalam melakukan *shooting* dengan baik. Begitu pula dari sekian siswa hanya sebagian yang mampu dalam melakukan hubungan suatu gerakan atau beberapa komponen kondisi fisik yakni koordinasi mata tangan dengan kemampuan *shooting* dan kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket. Karena dua komponen kondisi fisik ini adalah sebagai faktor pendukung dalam pelaksanaan *shooting* pada permainan bolabasket. Selain dari itu terdapat juga masalah terkait dengan melakukan *shooting* yakni Mahasiswa tersebut kurang berlatih atau minat pada permainan bolabasket sehingga mahasiswa tersebut kurang mengetahui teknik dasar *shooting* itu sendiri.

Dari beberapa masalah yang dijabarkan diatas, perlu dilakukan penelitian yang sistematis agar bisa diketahui hubungan koordinasi mata tangan dan kelentukan pergelangan dengan kemampuan *Shooting* dalam permainan bolabasket. Maka dari itu diusulkan proposal penelitian dengan judul " Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Kemampuan *Shooting* Permainan Bolabasket Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga ISDIK Kie Raha Maluku Utara".

1. Dengan memperhatikan variabel-variabel yang dikemukakan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah 1) Untuk mengetahui hubungan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *shooting* bolabasket pada Mahasiswa Putra Program Studi Pendidikan Olahraga Angkatan 2023 ISDIK Kie Raha Maluku Utara.
2. Untuk mengetahui hubungan kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan *shooting* bolabasket pada Mahasiswa Putra Program Studi Pendidikan Olahraga Angkatan 2023 ISDIK Kie Raha Maluku Utara.
3. untuk mengetahui hubungan secara bersama-sama antara kekuatan otot Untuk mengetahui hubungan secara bersama-sama antara koordinasi mata tangan dan kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan *shooting* bolabasket pada Mahasiswa putra Program Studi Pendidikan Olahraga Angkatan 2023 ISDIK Kie Raha Maluku Utara.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian adalah Menurut Winarno (2017: 59) rancangan penelitian korelasional bermaksud untuk mengungkapkan hubungan antara variabel. Hubungan yang dimaksud adalah fungsional yang berdasarkan teori dan logika berfikir dapat diterima, sehingga korelasi yang dimaksud bukan hanya menghubungkan dua data yang tidak memiliki makna.

Variabel merupakan sesuatu yang menjadi objek pengamatan penelitian, sering juga disebut sebagai faktor yang berperan dalam penelitian atau gejala yang akan diteliti. Menurut Siyoto dan Sodik, (2015: 50) Variabel merupakan atribut sekaligus objek yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel adalah karakteristik yang bisa diduplikasikan ke dalam sekurang-kurangnya dua klasifikasi atau indikator (Suryana, 2010: 30).. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen) yaitu dua variabel bebas, koordinasi Mata tanagn (X1) dan kelentukan pergelangan tangan (X2), sedangkan satu variabel terikat yaitu kemampuan *shooting* (Y).

Sumber data dalam penelitian ini yaitu dengan melakukan tes dan pengukuran diantaranya: 1) tes Lempar Tangkap Bola yang bertujuan untuk mengukur Koordinasi Mata Tanagn, 2) tes Mengukur Dengan Menggunakan Pengaris untuk mengukur Kelentukan Pergelangan Tangan, 3) Tes *Shooting* yang bertujuan untuk mengukur Kemampuan *Shooting* dalam permainan bolabasket. Kemudian populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2023 program studi pendidikan olahraga ISDIK Kie Raha Maluku Utara.

Data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistik deskriptif, maupun inferensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Seluruh rangkaian analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan pengolahan data penelitian yang sudah paten yaitu program statistik SPSS versi 16.0. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan pengajuan prasyarat yaitu uji normalitas dan uji linieritas sebagai prasyarat uji korelasi *product moment* dan juga data penelitian akan ditransformasikan dalam bentuk T-skor.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang sudah terkumpul dari ketiga variabel tersebut selanjutnya digunakan sebagai bahan untuk analisis. Untuk itu, Kumpulan data yang sudah di analisis dari ketiga variabel tersebut dapat dideskripsikan pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Rangkuman Data Deskriptif Variabel X dan Y

Deskriptifstatistik	Kelentukan Pergelangan Tangan	Shooting
Rata-Rata	228	6.25
Standar Deviasi	30.32	1.74
Varians	919.47	3.03
Rentang	95	8
Nilai Tertinggi	270	9
Nilai Terendah	175	1
Jumlah	1620	125

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis yang diajukan atau dimunculkan dalam penelitian. Sebelum dilakukan uji hipotesis *product moment* data dari kedua variabel independen dan satu variabel dependen tersebut dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu, yaitu dengan uji normalitas dan uji linieritas dengan bantuan komputer SPSS 16.0 pada taraf kesalahan 5%. Kriteria pengambilan keputusannya adalah jika diperoleh nilai (*Sig.*) > 0.05 maka, normal dan linier. dan jika nilai (*Sig.*) < 0.05 maka, tidak normal dan linier. Berikut adalah pemaparan hasil uji prasyarat dalam penelitian ini yang dapat dilihat pada tabel 2 dan tabel 3:

Tabel 2. Data Penelitian dirubah menjadi T-Skor

No.	Kelentukan Pergelangan Tangan		Kemampuan <i>Shooting</i>	
	Data Mentah	T-Skor	Data Mentah	T-Skor
1	70	39,96	5	42,82
2	90	58,22	7	54,31
3	65	35,39	1	19,83
4	70	39,96	5	42,82
5	70	39,96	5	42,82
6	85	53,65	7	54,31
7	75	44,52	6	48,56
8	100	67,34	8	60,06
9	75	44,52	6	48,56
10	80	49,09	6	48,56
11	85	53,65	7	54,31
12	70	39,96	6	48,56
13	90	58,22	8	60,06
14	65	35,39	4	37,07
15	90	58,22	7	54,31
16	90	58,22	7	54,31
17	85	53,65	7	54,31
18	90	58,22	8	60,06
19	75	44,52	6	48,56
20	100	67,34	9	65,80

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis terdiri atas analisis korelasi sederhana dengan bantuan komputer SPSS 16.0 pada taraf kesalahan 5%. Untuk memperjelas hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat atau hubungan secara bersama-sama maka dilakukan analisis korelasi berganda, hasilnya sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis X ke Y

Variabel	N	r hitung	r tabel	Keterangan
----------	---	----------	---------	------------

Kelentukan Pergelangan Tangan – Kemampuan Shooting	20	0,869	0,456	Signifikan
--	----	-------	-------	------------

Hasil penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut:

Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dengan Kemampuan Shooting

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan Pergelangan tangan dengan kemampuan shooting dalam permainan bolabasket hasil dari korelasi *product moment* dari kedua variabel yakni kelentukan pergelangan tangan dengan variabel kemampuan shooting bolabasket di atas, terlihat bahwa nilai r-hitung 0,869. Koefisien korelasi ini bila dikonsultasikan dengan r-tabel pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, $dk = n - 1$ atau $20 - 1 = 19$ yakni sebesar 0,456 (r-hitung 0,869 > r-tabel 0,456). Dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan shooting bolabasket pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Angkatan 2023 ISDIK Kie Raha Maluku Utara.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang sudah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan shooting dalam permainan bolabasket pada mahasiswa program studi pendidikan olahraga angkatan 2018 STKIP Kie Raha Kota Ternate.

REFERENSI

- Atmojo, Mulyono Biyakto. (2010). *Tes dan Pengukuran pendidikan jasmani/olahraga* Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Pencetakan UNS (UNS Pres) Jl. Ir. Sutami 36A Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia.
- Dinata. Marta. (2008). *Konsep dan Teknik Bermain Bola Basket*. Jakarta: Cerdas Jaya Jl. Duta Darma I No. 4 Pondok Hijau - Ciputat Indonesia.
- Fenanlampir, Albertus dan Faruq, Muhammad Muhyi. (2014). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Ambon: CV ANDI OFFSET (Penerbit andi) Jl. Beo 38-40, Yogyakarta.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta.
- Halim, Nur Iksan. (2011). *Tes Dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makasar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makasar, Gedung BP 101 Kampus UNM Gunung Sari Baru Jl. A. P. Petta Rani Makasar.
- Khoeron, Nidhom (2017). *Buku Pintar Basket*. Jakarta: Anugra Jl. Pule No.30 Ciracas-Jakarta Timur.
- Kurniawan. (2012). *Buku Pintar Pengetahuan*

- Olahraga*. Jakarta: JI. Raya Munjul No.1 Munjul-Cipayung Jakarta Timur, Perpustakaan Nasional RI: Katalog Dalam Terbitan (KDT).
- Lutan Rusli, Supandi, Griwijoyo Santoso, Ichsan M, Harsono, Setiawan iwan, Nadisa, Hidayat Imam, Nurhasan dan Wiramihardja Kunkun K. (1991). *Manusia Dan Olahraga*. Bandung:
- Sutanto, Teguh. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press JI. Wonosari Km 6, RT 04, Demblaksari, Baturetno, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta.
- Sidik Dikdik Jafar, Pesurnay Paulus L, Dan Afari Luki. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya JI. Ibu Inggit Garnasi No. 40.
- Sugiyono. (2008). *Metode Peneltian Kuantitatif Kualitatif Dan R Dan D*. Bandung: ALFABETA, cv. Wisahati, Aan Sunjata Dan Santosa Tegu. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional Tahun 2010 Diperbanyak Oleh: Aneka Ilmu JI. Raya Semarang – Demak Km. 8.5 Semarang.
- Widiastuti. (2011). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Percetakan PT Bumi Timur Jaya, JI. Cantex No. 27 Ciracas, Jakarta Timur.
- Winarno. (2017). *Metodologi Penelitian Dalam pendidikan jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM PRESS) d/a Ikip Malang, Anggota IKAPI JI. Semarang 5 (JI. Gombang 1).