

Koordinasi Mata Tangan Terhadap Peningkatan Keterampilan *Lay Up Shooting* Bola Basket

¹ Galang Sulaksono, ²R Hariyo Padmoyo, ³Deny Sambodo

^{1,2,3}Universitas Doktor Nugroho Magetan,

^{1,2,3}Magetan, Indonesia,

E-mail: ¹ galangsulaksono@udn.ac.id, ² hariyopadmoyo@udn.ac.id

Abstrak---- Tujuan dari penelitian ini, untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara daya tungkai, koordinasi mata-tangan, dan rasa percaya diri dengan hasil kemampuan menembak pada bola basket. Metode penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan perhitungan product moment teknik. Sampel berjumlah 20 orang dari semua pemain / atlet bola basket ekstra di SMK Kesehatan Maospati. Hasil perhitungan yang diperoleh menunjukkan; 1). Ada hubungan positif antara Leg Power (X1) dengan hasil keterampilan *Lay-up Shoot* (Y) sebesar 68%. 2). Ada hubungan positif antara koordinasi mata tangan (X2), dengan hasil keterampilan *Lay-up Shoot* (Y) sebesar 42,2%. 3) Ada hubungan positif antara kepercayaan diri (X3) dan hasil keterampilan *Lay-up Shoot* (Y) sebesar 47,5%. Jadi ada hubungan positif antara kekuatan tungkai (X1) koordinasi mata-tangan (X1) dan kepercayaan diri (X3) bersama terhadap hasil keterampilan *Lay-up Shoot* (Y) yang diperoleh dari koefisien korelasi R sebesar 81,8%. Jadi kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa kekuatan anggota tubuh, koordinasi mata-tangan, dan kepercayaan diri memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil kemampuan lay-up menembak basket.

Kata Kunci--- *Lay-Up, Hand Eye Coordination.*

I. PENDAHULUAN

Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri dari dua tim yang beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang milik lawan. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena bisa dilakukan di ruang terbuka dan di ruang 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.

Selain itu Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari oleh penduduk Amerika Serikat dan penduduk di seluruh dunia, antara lain di Eropa Selatan, Amerika Selatan, Lithuania, China, dan juga di Indonesia. Permainan Bola Basket dimainkan oleh dua regu yang berlawanan. Tiap tiap regu yang melakukan permainan di lapangan terdiri dari 5 orang, sedangkan pemain pengganti sebanyak-banyaknya 7 orang, sehingga setiap regu paling banyak terdiri dari 12 orang pemain.

Permainan Bola Basket dilakukan di atas lapangan keras yang sengaja diadakan untuk itu, baik di lapangan terbuka maupun di ruangan tertutup. Pada hakekatnya, tiap-tiap regu mempunyai kesempatan untuk menyerang dan memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan, dan sebisa mungkin menjaga keranjangnya sendiri agar tidak kemasukan oleh lawan.

Secara garis besar permainan Bola Basket dilakukan dengan mempergunakan tiga unsur teknik yang menjadi pokok permainan, yaitu : menggiring bola (dribbling), mengoper dan menangkap bola (pasing and catching), serta menembak (shooting). Ketiga unsur teknik tersebut berkembang menjadi beberapa teknik lanjutan yang memungkinkan permainan Bola Basket hidup dan bervariasi. Misalnya, dalam teknik mengoper dan menangkap bola terdapat beberapa cara seperti : tolakan dada (chest pass), tolakan di atas kepala (overhead pass), tolakan pantulan (bounce pass), dan lain sebagainya. Dalam rangkaian teknik ini, dikenal pula sebutan pivot yakni pada saat memegang bola, salah satu kaki bergerak dan satu kaki lainnya tetap di lantai sebagai tumpuan.

II. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode diskriptif dengan studi korelasional, dengan menggunakan analisis regresi ganda bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan power otot tungkai, koordinasi mata tangan dan rasa percaya diri dengan keterampilan tembakan lay-up shoot. Serta menjelaskan hubungan setiap variabel bebas dengan variabel terikat baik secara tersendiri-sendiri maupun bersama-sama.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil Pengujian Hipotesis Power Tungkai (X1), Koordinasi Mata-tangan (X2), dan Rasa Percaya Diri (X3) Dengan Hasil Keterampilan Lay-up Shoot bola basket (Y), maka didapat: Dengan melakukan analisis regresi linier sederhana dengan bantuan SPSS 17.0 for windows dapat dilihat bahwa nilai koefisien korelasi (R) = 0,909 yang berarti hubungan variabel power tungkai (X1), koordinasi mata tangan (X2), dan rasa percaya diri (X3) dengan variabel hasil keterampilan Lay-up Shoot bola basket (Y) positif hubungannya hampir sempurna. Lebih jelasnya dapat dilihat pada table 1

sebagai berikut:

Tabel 1. Nilai Koefisien Korelasi (R) dan Koefisien Determinasi (R Square) dari Variabel Power Tungkai (X1), Koordinasi Mata-tangan (X2), dan Rasa Percaya Diri (X3) Dengan Variabel Hasil Keterampilan Lay-up Shoot bola basket (Y) Model Summary

Adjusted R Std. Error of the

Model R R Square Square Estimate

1. 904a .818 .784 4.62567

a. Predictors: (Constant), X3, X2, X1

b. Dependent Variable: Y

Koefisien determinasi atau R Square sebesar 0,818 adalah pengkuadratan dari koefisien korelasi. Hal ini menunjukkan 81,8% variabel hasil keterampilan Lay-up Shoot bola basket (Y) ditentukan oleh factor variabel Power Tungkai (X1), Koordinasi Mata-tangan (X2), dan rasa percaya diri (X3) sedangkan sisanya 18.2% ditentukan faktor-faktor lain. Uji t dilakukan untuk menguji signifikansi regresi variabel power tungkai (X1), koordinasi mata-tangan (X2), dan rasa percaya diri (X3) terhadap variable hasil keterampilan Lay-up Shoot bola basket (Y). Keputusan yang diambil adalah sebagai berikut :

- 1) $H_0 = 0$; atau koefisien regresi variabel power tungkai (X1), koordinasi mata-tangan (X2), dan rasa percaya diri (X3) tidak signifikan terhadap variabel hasil keterampilan Lay-up Shoot bola basket (Y)
- 2) $H_1 = 0$; atau koefisien regresi variabel power tungkai (X1), koordinasi mata-tangan (X2), dan rasa percaya diri (X3) signifikan terhadap variabel hasil keterampilan Lay-up Shoot bola basket (Y)

Dasar dari pengambilan keputusan adalah membandingkan thitung dengan t tabel :

- 1) jika $thitung < ttabel$ maka H_1 ditolak, H_0 diterima
- 2) jika $thitung > ttabel$ maka H_1 diterima, H_0 ditolak

Tabel 2. Thitung dan Signifikansi Variabel Power Tungkai (X1), Koordinasi Mata-

tangan (X2), dan Rasa Percaya Diri (X3) Dengan Variabel Hasil Keterampilan Lay-up Shoot bola basket (Y) Coefficientsa Unstandardized Coefficients Standardized Coefficients program SPSS 17.0 for windows diperoleh nilai thitung dan signifikansinya seperti yang terdapat pada Tabel 4.23. berikut Model B Std. Error Beta t

	Sig.				
1	(Constant)	-3.876	6.536	-.593	.561
X1		.578	.134	.581	4.320 .001
X2		.305	.118	.320	2.582 .020
X3		.191	.141	.189	1.350 .196

a. Dependent Variable: Y

Berdasarkan perhitungan SPSS 17.0 for windows, thitung variabel power tungkai yang diperoleh adalah sebesar 4,320 dengan df 18 pada $\frac{1}{2} \alpha (0,05)$ diperoleh ttabel sebesar 2,101, sehingga jelas H0 ditolak dan H1 diterima.

Sedangkan thitung variabel koordinasi mata-tangan yang diperoleh adalah sebesar 2,582 dengan df 18 pada $\frac{1}{2} \alpha (0,05)$ diperoleh ttabel sebesar 2,101, sehingga jelas H1 diterima dan H0 ditolak. Selanjutnya t hitung variabel rasa percaya diri yang diperoleh adalah sebesar 1,350 dengan df 18 pada $\frac{1}{2} \alpha (0,05)$ diperoleh ttabel sebesar 2,101, sehingga jelas H0 diterima dan H1 ditolak.

Berdasarkan analisis di atas dengan bantuan komputer menggunakan perhitungan SPSS 17.0 for windows diperoleh persamaan regresi berganda sebagai berikut:

$$\hat{Y} = b_0 + b_1 X_1 + b_2 X_2 + b_3 X_3$$

$$\hat{Y} = -3,876 + 0,578X_1 + 0,305X_2 + (0,191)X_3$$

Konstanta sebesar -3,876 menyatakan bahwa jika tidak ada nilai power tungkai (X1), koordinasi mata-tangan (X2), dan rasa percaya diri (X3) maka hasil keterampilan Lay-up

Shoot bola basket (Y) nilainya -3,876 sedangkan koefisien regresi sebesar 0,578X1 menyatakan bahwa setiap penambahan 1 (satu) nilai pada variabel power tungkai (X1) akan meningkatkan variabel hasil keterampilan Lay-up Shoot bola basket (Y) sebesar 0,578 kali pada konstanta - 3,876. Koefisien regresi sebesar 0,305 X2 menyatakan bahwa setiap penambahan 1 (satu) nilai pada variabel koordinasi mata-tangan (X2) akan meningkatkan variabel hasil keterampilan Lay-up Shoot bola basket sebesar 0,305 kali pada konstanta -3,876. Koefisien regresi sebesar 0,191X3 menyatakan bahwa setiap penambahan 1 (satu) nilai pada variabel rasa percaya diri (X3) akan meningkatkan variabel hasil keterampilan Lay-up Shoot bola basket sebesar 0,191 kali pada konstanta - 3,876. Uji F bertujuan untuk menguji signifikansi model regresi power tungkai (X2) koordinasi mata-tangan (X1), dan rasa percaya diri (X3) terhadap hasil keterampilan Lay-up Shoot bola basket (Y). Hasil uji F seperti yang terdapat pada Tabel 4.24 sebagai berikut:

Tabel 3. Fhitung variabel Power tungkai (X1), Koordinasi mata-tangan (X2), dan Rasa Percaya Diri (X3) Dengan Variabel Hasil Keterampilan Lay-up Shoot bola basket (Y) ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	1536.851	3	512.284	23.942	.000a
Residual	342.349	16	21.397		
Total	1879.200	19			

Uji F dilakukan untuk menguji hipotesis ini adalah;

- 1) $H_0 = 0$; atau model regresi tidak signifikan
- 2) $H_1 \neq 0$; atau model regresi signifikan

Dasar pengambilan keputusan adalah :

1) Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka H_1 ditolak, H_0 diterima

2) Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka H_1 diterima, H_0 ditolak

Dengan bantuan pengolahan komputer berdasarkan perhitungan SPSS 17.0 tersebut diperoleh F_{hitung} sebesar $23,942 > F_{tabel}$ $4,381$, sehingga jelas H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa model regresi variabel power tungkai, koordinasi mata-tangan, dan rasa percaya diri sangat signifikan terhadap variabel hasil keterampilan Lay-up Shoot bola basket.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan deskripsi teori dan kerangka berpikir yang diajukan, maka dapat ditarik simpulan berikut: (1) Terdapat hubungan positif antara Power Tungkai (X_1) dengan hasil keterampilan Lay-up Shoot (Y) sebesar 68%. (2) Terdapat hubungan positif antara koordinasi mata tangan (X_2), dengan hasil keterampilan Lay-up Shoot (Y) sebesar 42,2%. (3) Terdapat hubungan positif antara rasa percaya diri (X_3) dengan hasil keterampilan Lay-up Shoot (Y) sebesar 47,5%. (4) Terdapat hubungan positif antara power tungkai (X_1) koordinasi mata – tangan (X_2) dan rasa percaya diri (X_3) secara bersama-sama terhadap hasil keterampilan Lay- up Shoot (Y) yang diperoleh dari koefisien korelasi R sebesar 81,8%.

DAFTAR PUSTAKA

- Dayakisni, T & Hudaniah. Psikologi sosial. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang. (2003).
- Ismaryati. Tes dan Pengukuran. Surakarta : Sebelas Maret University Press. 2006.
- Nuril Ahmad. Permainan Bola Basket. Surakarta : Era Intermedia. 2007
- Perbasi. Peraturan Permainan Bola Basket. Jakarta. Diterbitkan oleh Direktorat Keolahragaan, Direktorat Jendral Pendidikan Luar Sekolah, Pemuda Dan Olahraga. 2008.
- Suharsimi Arikunto, 2016. 207. Jenis –jenis Penelitian. Jakarta: Rosda karya.