

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bola basket adalah olahraga untuk semua orang. Walaupun bola basket adalah olahraga anak muda dengan pemain terbanyak pria remaja, namun bola basket dimainkan oleh pria maupun wanita segala usia dan ukuran tubuh bahkan oleh mereka yang cacat, termasuk yang duduk di kursi roda. Bola basket 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.

Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang tertutup maupun terbuka 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. Dalam permainan bola basket, semua pemain harus mempunyai teknik dasar bermain yang baik. Teknik dasar permainan bola basket meliputi gerakan kaki (*footwork*), menembak (*shooting*), operan (*passing*) dan menangkap, menggiring (*dribbling*), *rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola dan bertahan.

Permainan bola basket merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan dengan jumlah anggota tiap regu lima orang. Dalam pelaksanaan permainan bola basket, setiap pemain dapat

memainkan bola dengan memakai satu atau dua tangan dengan cara bola dioper, dilempar sesuai peraturan dan ketentuan yang berlaku.

Permainan bola basket merupakan aktivitas olahraga yang bermanfaat untuk menjaga stamina dan kesehatan tubuh. Namun, di masa pandemi ini para pemain bola basket yang biasanya latihan bersama dapat menjalaninya secara terbatas. Tetap berlatih di rumah adalah cara terbaik untuk sehat dan tidak terpapar *Covid-19*. Pemain bola basket yang ingin latihan bersama tetap dapat melakukan dengan berbagai syarat. Pemerintah melalui Kementerian Pemuda dan Olahraga mengeluarkan surat edaran dengan Nomor 6.11.1 Tahun 2020 Tentang Protokol Kesehatan Pencegahan Penularan *Covid-19* pada kegiatan Kepemudaan dan Keolahragaan. Pada surat edaran tersebut, beberapa kegiatan olahraga di tempat umum sudah dapat dilakukan kembali, tentunya dengan berbagai syarat.

Hal tersebut juga diterapkan kepada para pemain tim inti bola basket putri SMA Negeri 1 Ngadirojo untuk terus menjaga stamina dan mengasah kemampuan. Pemain tim inti bola basket putri SMA Negeri 1 Ngadirojo merupakan salah satu tim bola basket putri yang berada di Kecamatan Ngadirojo Kabupaten Pacitan. Pembinaan pemain tim inti bola basket putri SMA Negeri 1 Ngadirojo, sudah mengalami perkembangan. Meskipun sudah banyak kemajuan, tetapi masih banyak kendala yang harus dihadapi oleh para pemain. Kendala yang dialami oleh para pemain saat ini adalah para pemain tim inti bola basket putri SMA Negeri 1 Ngadirojo menjalani *lockdown* lokal semenjak pandemi *Covid-19*, ditambah dengan diterapkannya sistem PPKM

sampai saat ini, sehingga berpengaruh terhadap kondisi fisik dan teknik pemain bola basket yang menjadi tidak efisien ketika menjalani program latihan.

Dalam permainan bola basket, teknik *jump shoot* merupakan tembakan yang biasanya dilakukan oleh pemain bola basket pada setiap pertandingan, sebab tembakan ini mempunyai banyak keuntungan untuk pemain yang relatif kurang tinggi. Selain itu, tembakan ini memerlukan *power* yang kuat pada bagian tungkai dan lengan, serta dibutuhkan koordinasi mata dan tangan yang baik. *Jump shoot* merupakan tembakan yang paling sering digunakan, maka dari itu harus diberikan kepada pemain dan dilatih sesering mungkin agar penguasaan *jump shoot* lebih baik dan mahir. Menurut Danny Kosasih (2008:51) ”*jump shoot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan”.

Dalam melakukan *jump shoot*, ada beberapa faktor penentu, di antaranya kondisi fisik dan koordinasi gerakan. Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam melakukan *jump shoot* adalah *power* tungkai untuk mencapai lompatan yang tinggi dan *power* lengan untuk mendorong bola sampai masuk ke dalam keranjang lawan, selain itu menambahkan koordinasi gerakan, koordinasi mata tangan dibutuhkan untuk mengarahkan bola kedalam keranjang. Dalam teknik melakukan gerakan dalam *jump shoot* adalah posisi tubuh stabil, rendahkan tubuh dengan menekuk lutut, ketika hendak menembak, seiring tangan yang naik tubuh juga ikut naik,

melompatlah setinggi-tingginya, lepaskan bola sewaktu mencapai titik tertinggi.

Power adalah kekuatan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. dua unsur penting dalam *power* yaitu kekuatan otot dan kecepatan, dalam mengerahkan tenaga maksimal. Pengertian *power* oleh Harsono (2001: 24) disebutkan bahwa: “*power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat”. Sedangkan koordinasi adalah kemampuan untuk mengontrol gerakan tubuh, seseorang dikatakan mempunyai koordinasi baik bila mampu bergerak dengan mudah, dan lancar dalam rangkaian gerakan, iramanya terkontrol dengan baik, serta mampu melakukan gerakan yang efisien.

Untuk melakukan *jump shoot* dibutuhkan *power* tungkai untuk meloncat setinggi mungkin, *power* lengan untuk mendorong bola sampai masuk kedalam keranjang dan koordinasi mata tangan berguna mengarahkan bola ke keranjang/ *ring*, sehingga bola bisa masuk ke dalam *ring* karena letak ring yang cukup tinggi dan berdiameter kecil. Tanpa memiliki *power* tungkai, *power* lengan dan koordinasi mata tangan yang baik, jangan mengharapkan pemain dapat melakukan teknik *jump shoot* bola basket dengan baik. Dengan demikian *power* tungkai, *power* lengan dan koordinasi mata tangan mempunyai peranan penting, artinya komponen kondisi fisik *power* tungkai, *power* lengan, dan koordinasi mata tangan merupakan komponen yang menentukan dalam keberhasilan *jump shoot*.

Dalam permainan bola basket, teknik *jump shoot* yang baik sangat diperlukan pada saat bertanding. Pada saat bertanding, musuh pasti akan menghalangi pemain melakukan tembakan ke arah *ring*, sehingga selain dibutuhkan kemampuan menembak yang baik, pemain juga membutuhkan *power* tungkai, *power* lengan dan koordinasi mata tangan yang baik pada saat melakukan *jump shoot*. Agar pada saat pemain melakukan tembakan, musuh pasti kesulitan untuk menghalangi pemain tersebut melakukan tembakan ke arah ring. Semakin baik *power* dan koordinasi yang dimiliki seorang pemain dalam melakukan *jump shoot*, maka keuntungan yang didapat pemain untuk melakukan tembakan semakin banyak.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk mengadakan suatu penelitian dengan judul “Hubungan antara *power* tungkai, *power* lengan dan koordinasi mata tangan terhadap *jump shoot* tim inti bola basket putri SMA Negeri 1 Ngadirojo”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah yang muncul dalam penelitian ini dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Dimasa pandemi *Covid-19* sekarang ini porsi latihan pemain tim inti bola basket putri SMA Negeri 1 Ngadirojo menjadi berkurang.
2. Pemain tim inti bola basket putri SMA Negeri 1 Ngadirojo belum menguasai teknik bola basket yang benar khususnya *jump shoot*.

3. Latihan terhadap kekuatan *power* tungkai, *power* lengan dan koordinasi mata tangan belum maksimal.
4. Perhitungan *power* tungkai, *power* lengan dan koordinasi mata tangan belum pernah dilakukan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan hasil identifikasi masalah tersebut, peneliti membatasi masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Hubungan antara *power* tungkai terhadap *jump shoot* bola basket
2. Hubungan antara *power* lengan terhadap *jump shoot* bola basket
3. Hubungan antara koordinasi mata-tangan terhadap *jump shoot* bola basket.
4. Hubungan secara bersamaan antara *power* tungkai, *power* lengan dan koordinasi mata tangan terhadap *jump shoot* bola basket.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Adakah hubungan antara *power* tungkai terhadap *jump shoot* tim inti bola basket putri SMA Negeri 1 Ngadirojo?
2. Adakah hubungan antara *power* lengan terhadap *jump shoot* tim inti bola basket putri SMA Negeri 1 Ngadirojo?
3. Adakah hubungan antara koordinasi mata tangan terhadap *jump shoot* tim inti bola basket putri SMA Negeri 1 Ngadirojo?

4. Adakah hubungan antara *power* tungkai, *power* lengan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama terhadap *jump shoot* tim inti bola basket putri SMA Negeri 1 Ngadirojo?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan *power* tungkai terhadap *jump shoot* tim inti bola basket putri SMA Negeri 1 Ngadirojo.
2. Untuk mengetahui hubungan *power* lengan terhadap *jump shoot* tim inti bola basket putri SMA Negeri 1 Ngadirojo.
3. Untuk mengetahui hubungan koordinasi mata-tangan terhadap *jump shoot* tim inti bola basket putri SMA Negeri 1 Ngadirojo.
4. Untuk mengetahui secara bersamaan hubungan antara *power* tungkai, *power* lengan dan koordinasi mata tangan terhadap *jump shoot* tim inti bola basket putri SMA Negeri 1 Ngadirojo.

F. Manfaat Penelitian

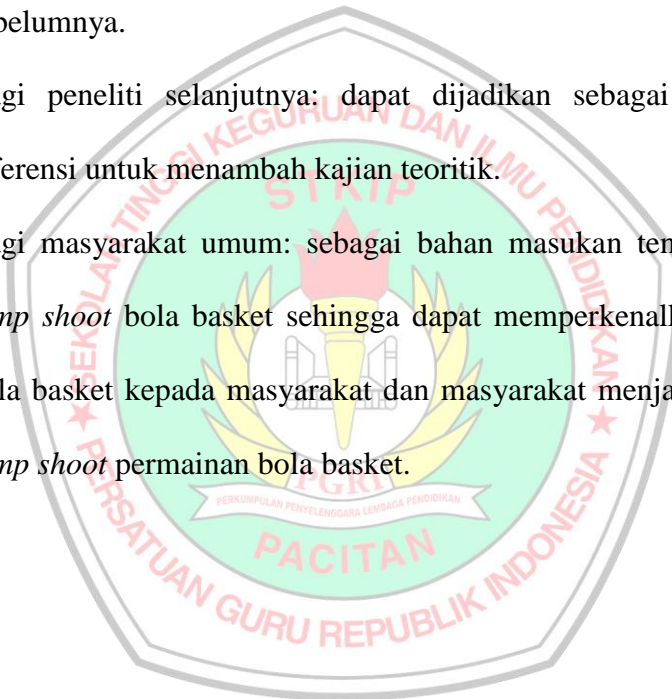
Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi referensi umumnya orang-orang yang menekuni dunia olahraga dan khususnya bagi pecinta cabang permainan bola basket.

2. Secara Praktis

- a. Bagi guru: dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui faktor kondisi fisik yang sangat potensial bagi maksimalnya *jump shoot* bola basket, sehingga pencapaian prestasi akan lebih baik lagi.
- b. Bagi sekolah: untuk khasanah pengetahuan ilmu dan teori sehingga dapat menambah kelengkapan ilmu dan teori yang telah ada sebelumnya.
- c. Bagi peneliti selanjutnya: dapat dijadikan sebagai masukan dan referensi untuk menambah kajian teoritik.
- d. Bagi masyarakat umum: sebagai bahan masukan tentang gambaran *jump shoot* bola basket sehingga dapat memperkenalkan *jump shoot* bola basket kepada masyarakat dan masyarakat menjadi tahu tentang *jump shoot* permainan bola basket.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Hakikat Permainan Bola Basket

Permainan bola basket merupakan olahraga permainan menggunakan bola besar, dimainkan dengan dua tangan. Permainan bola basket mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan, serta menahan lawan agar jangan memasukkan bola ke keranjang sendiri dengan lempar tangkap, menggiring, dan menembak, (Dedy Sumiyarso, 2002:1).

Menurut John Oliver (2007: 10-11) permainan bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Dalam memainkan bola pemain dapat mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan terbuka, melemparkan atau menggiring bola ke segala penjuru dalam lapangan permainan.

Menurut Machfud Irsyada (2000:14), bahwa sesuai dengan tujuan utama permainan bola basket itu sendiri yaitu memasukan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan dengan cara yang sportif sesuai dengan aturan yang telah disepakati. Regu yang dapat mencatat atau mencetak angka (*score*) paling tinggi adalah sebagai pemenang.

Sependapat dengan diatas, menurut Hal Wissel (2000: 20), bahwa teknik dasar bolabasket yaitu : Bola dapat diberikan hanya dengan *passing* (operan) dengan tangan atau dengan mendribbel (*batting, pushing, atau tapping*) beberapa kali pada lantai tanpa menyentuhnya dengan dua tangan secara bersamaan. Teknik dasar mencakup *footwork* (gerak kaki), *shooting* (menembak), *passing* (operan), dan menangkap, *dribbel, rebound, bergerak dengan bola*.

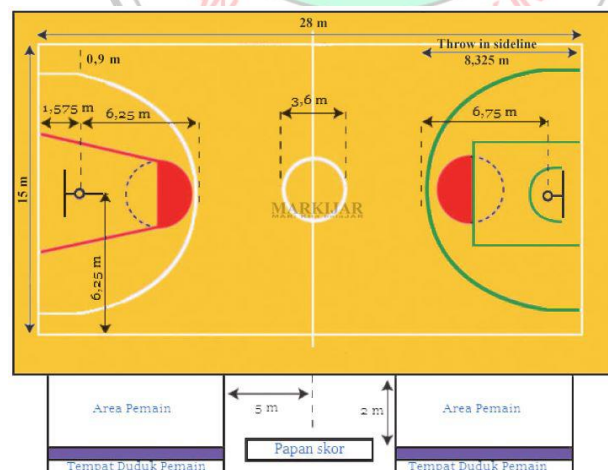
Arifin (2004: 16) menjelaskan bahwa “bola basket merupakan olahraga yang mengandung unsur-unsur gerakan yang kompleks dan beragam, artinya gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam bermain bola basket merupakan gabungan dari unsur-unsur gerakan yang saling menunjang”.

Menurut Khoreon (2017: 1) bola basket adalah sebuah cabang olahraga yang dimana bola menjadi media utama dalam berjalannya sebuah permainan olahraga ini dilakukan oleh dua tim dan setiap tim terdiri dari lima pemain. Cara bermain permainan ini adalah dengan memasukan bola ke dalam sebuah keranjang dan menumpulkan point sebanyak mungkin agar keluar menjadi pemenang.

Menurut Elra (2017: 2) pengertian permainan bola basket adalah “suatu permainan yang dimainkan oleh 5 orang pemain melawan 5 orang pemain yang bertujuan memasukan bola sebanyak-banyaknya ke dalam ring lawan sehingga mencapai suatu kemenangan.

Bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu terdiri atas lima pemain. Menurut PERBASI *Official Basketball Rules* (2012:1) Perbandingan bola basket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan angka. Sedangkan keranjang yang diserang oleh suatu tim adalah keranjang yang dipertahankan oleh suatu tim adalah keranjang sendiri. Selain itu tim yang mencetak angka lebih banyak pada akhir waktu permainan akan menjadi pemenang.

Lapangan permainan bola basket harus rata, memiliki permukaan keras yang bebas dari segala sesuatu yang menghalangi. Ukuran lapangan bola basket standar internasional dari FIBA adalah panjang 28 meter dan lebar 15 meter yang diukur dari sisi dalam garis batas, panjang diameter tengah 3,6 meter, jarak three point line 6,6 meter dari sisi corner dan 6,75 meter dari area tengah lapangan.



Gambar 1. Lapangan bola basket standar internasional FIBA
Sumber: <http://www.firmanwinardi.com/>

Dengan demikian dinyatakan bahwa permainan bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Permainan bola basket mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan. Bola basket juga merupakan olahraga paling populer didunia. Penggemarnya berasal dari berbagai usia. Merasakan bahwa bola basket merupakan olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Bola basket juga sangat cocok untuk ditonton karena bisa dimainkan diruang 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.

2. Teknik Dasar Bola Basket

a. Teknik *Passing* (Mengoper Bola)

Dari beberapa teknik bola basket, *passing* adalah teknik pertama yang harus dikuasai oleh pemain sebelum bermain bolabasket. *Passing* bola basket selalu berkaitan dengan tangkapan. *Passing* yang tepat dan akurat serta tangkapan yang baik akan meningkatkan kualitas tim. *Passing* yang akurat dan tangkapan yang baik akan memberi peluang sedekat mungkin dengan *ring* basket untuk memasukkan bola. Ahmadi (2007: 13) menyatakan, “dengan *passing* pemain dapat melakukan gerakan mendekati *ring* basket untuk kemudian tembakan”.

Menurut Sodikun (2012: 77) “*passing* merupakan keterampilan bermain pertama bola basket, sebab dengan cara inilah pemain dapat melakukan gerakan mendekati ring (basket) dan seterusnya melakukan tembakan”.

Menurut Dinata (2013:30) *passing* adalah “Salah satu teknik dasar bola basket yang bertujuan untuk mengoper bola ke teman satu tim”. Selanjutnya Wissel (2008: 71) menyatakan, “*passing* dan tangkapan yang baik penting bagi permainan tim, dan keahlian seperti itulah yang membuat bola basket menjadi permainan tim yang indah”. *Passing* atau mengoper memiliki 6 jenis gerakan yang bisa digunakan sesuai dengan kondisi lapangan, yaitu:

1) *Overhead pass*

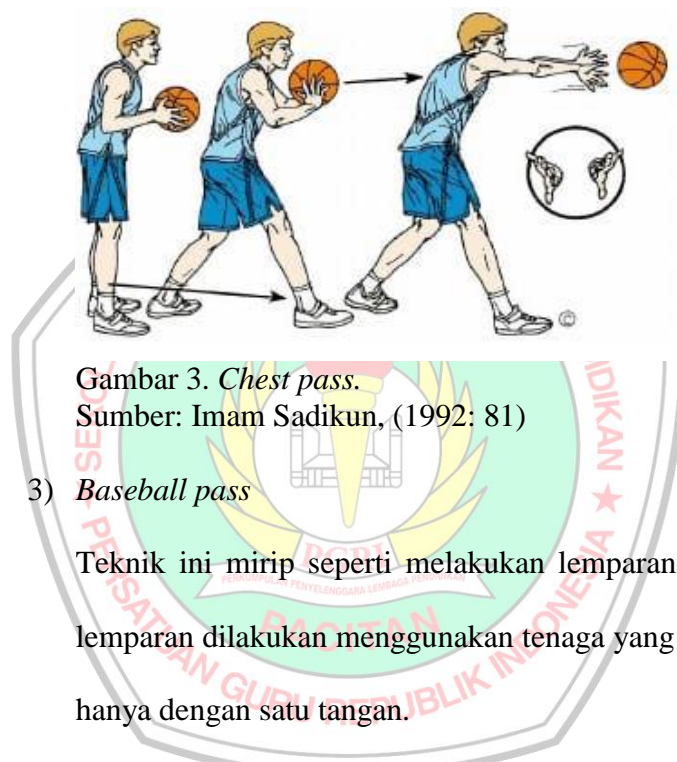
Mengoper dengan posisi bola diatas kepala. Umpan jenis ini dilakukan untuk melakukan serangan balik (dengan melempar bola jauh kearah pertahanan lawan) atau untuk keluar dari tekanan lawan.



Gambar 2. *Overhead pass*.
Sumber: Nuril Ahmadi, (2007: 15)

2) *Chest pass*

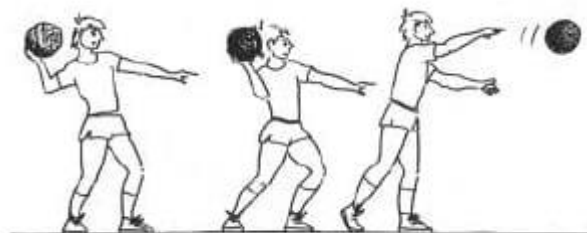
Mengoper dengan posisi bola di depan dada dengan dua tangan. Operan akan lurus dan akurat, tapi rentan dibaca dan direbut oleh lawan sehingga pemain sebaiknya melakukan gerak tipu dengan tidak melihat ke arah teman saat melakukan *chest pass*.



Gambar 3. *Chest pass*.
Sumber: Imam Sadikun, (1992: 81)

3) *Baseball pass*

Teknik ini mirip seperti melakukan lemparan baseball, yaitu lemparan dilakukan menggunakan tenaga yang cukup kuat dan hanya dengan satu tangan.



Gambar 4. *Baseball pass*.
Sumber: Imam Sadikun, (1992: 87)

4) *Bounce pass*

Teknik *passing* ini dilakukan dengan memantulkan bola ke lantai, kemudian diterima oleh teman satu tim.



Gambar 5. *Bounce pass*.

Sumber: Nuril Ahmadi, (2002: 16)

5) *Hook pass*

Teknik *passing* ini dilakukan dengan satu tangan yang membentuk seperti kait (*hook*), tepatnya dengan menekuk lengan dan melewati bahu. Lepaskan bola didepan wajah untuk operan datar, atau lebih jauh menuju bahu untuk operan yang lebih tinggi.



Gambar 6. *Hook pass*.

Sumber: Penjasorkes Sodikin

6) *Underhand pass*

Operan ini dilakukan setinggi pinggang dengan bola diarahkan secara lurus ke teman satu tim. Teknik ini bisa diterapkan untuk operan jarak pendek.



Gambar 7. *Underhand pass*.
Sumber: Penjasorkes Sodikin

b. Teknik *Dribbling* (Menggiring Bola)

Menggiring bola (*dribbling ball*) adalah suatu usaha membawa bola ke depan. Caranya yaitu dengan memantulkan bola beberapa kali ke lantai dengan satu tangan, saat bola bergerak ke atas telapak tangan menempel pada bola dan mengikuti arah bola. Tekanlah bola saat mencapai titik tertinggi ke arah bawah dengan sedikit meluruskan siku tangan diikuti dengan kelenturan pergelangan tangan. Menggiring bola dalam permainan bola basket dapat dibagi menjadi dua cara, yaitu menggiring bola rendah dan menggiring bola tinggi. Menggiring bola rendah bertujuan untuk melindungi bola dari jangkauan lawan. Menggiring bola tinggi dilakukan untuk mengadakan serangan yang cepat ke daerah pertahanan lawan. *Dribble* dilakukan oleh pemain bola basket dengan tujuan utamanya adalah untuk menyelamatkan bola agar tidak sampai direbut dan lepas ke tangan lawan.

Elra (2017:50) mengemukakan bahwa “*dribbling* adalah salah satu teknik dasar dalam bola basket dengan cara menguasai bola sambil bergerak untuk mengamankan bola dari rampasan oleh lawan. Bola di pantulkan ke lantai, sesuai peraturan yang disyahkan. Pada awalnya bola harus lepas dari tangan sebelum kaki anda di angkat ke lantai, sementara menggiring bola tidak boleh menyentuh bola dengan dua tangan. Ada dua jenis teknik *dribbling* dalam permainan bola basket, yaitu:

1) *Dribble* rendah

Teknik ini dilakukan untuk mempertahankan bola dari rebutan lawan. Teknik ini digunakan ketika sedang berhadapan langsung dengan lawan dan ingin membuat sebuah terobosan yang memanfaatkan celah yang dibuat oleh lawan ketika lengah.

2) *Dribble* tinggi

Dilakukan untuk menggiring bola secara cepat memasuki pertahanan lawan dengan cara jalan cepat atau lari, teknik ini digunakan ketika pemain lawan cukup jauh dari pemegang bola.



Gambar 8. Menggiring rendah dan menggiring tinggi.
Sumber: Nuril Ahmadi, (2002: 17)

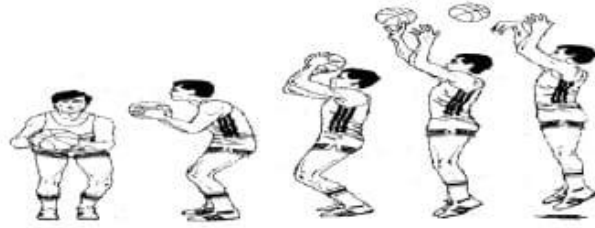
c. Teknik *Shooting* (Menembak Bola)

Shooting adalah usaha memasukkan bola ke keranjang lawan untuk mencetak point sebanyak mungkin. *Shooting* dapat dilakukan dengan menggunakan satu tangan, dua tangan dan *lay up*.

Penjelasan masing-masing jenis tembakan adalah sebagai berikut:

1) Tembakan dengan satu tangan (*One hand set shoot*)

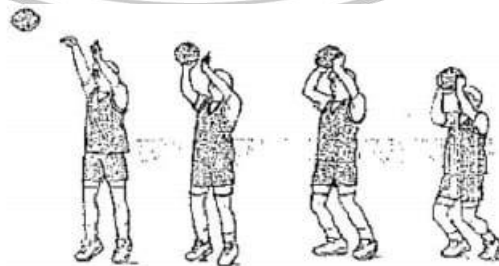
Hal yang mendasar yang perlu diperhatikan ketika shooting adalah; bola dipegang dengan kedua tangan, kedua kaki dibuka sebesar bahu lutut ditekuk, pada saat akan *shooting* tangan yang digunakan untuk *shooting* digeser ke belakang bola, bola dipindahkan ke samping atau depan kepala siku tangan membentuk huruf “ L ” pada saat melepas bola (*shooting*) tangan yang tidak *shooting* melindungi bola. Pada saat melepas bola, siku, pergelangan tangan dan jari-jari tangan mengarah ke keranjang (Tuasikal, 2015:46).



Gambar 9. Menembak dengan satu tangan.
Sumber: Nuril Ahmadi (2002: 18)

2) Tembakan dengan dua tangan (*Two hand set shoot*)

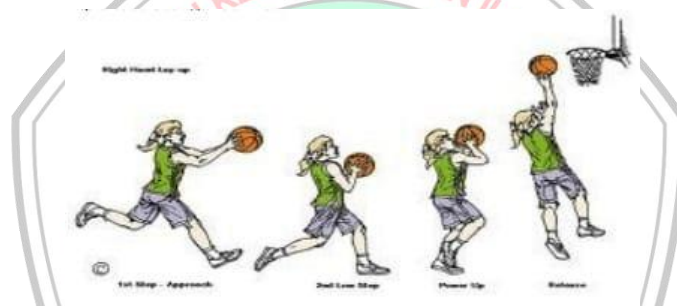
Sikap badan pada waktu melakukan tembakan adalah badan tegak, kaki dibuka sejajar, kedua lutut ditekuk, bola dipegang dengan kedua belah tangan di atas dan bola di depan dahi, kedua siku ditekuk, pandangan diarahkan ke keranjang bola basket yang menjadi sasaran tembak, bola ditembakkan ke keranjang bola basket dengan bantuan dorongan lengan (siku), badan dan lutut diluruskan secara serempak, pada waktu bola lepas jari-jari tangan dan pergelangan tangan diaktifkan, artinya digerakan ke atas, ke depan, ke bawah, jadi jalanya bola ke atas, ke depan, ke bawah menuju keranjang (Ahmadi, 2007:18).



Gambar 10. Menembak dengan dua tangan.
Sumber: <http://raezo-streetball.blogspot.com>

3) Tembakan *lay up*

Tembakan *lay up* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan keranjang basket, sehingga seolah-olah bola itu diletakkan ke dalam keranjang basket yang didahului dengan gerakan dua langkah. Tembakan ini disebut dengan gaya tembakan langkah tiga. Gerakan melangkah dapat dilakukan dari menerima operan atau gerakan menggiring bola. Melangkahkan kaki dua kali, mengoper, atau menembakkan bola merupakan unsur yang sangat penting dalam gerakan *lay up* (Ahmadi, 2007:19).



Gambar 11. *Lay up*.

Sumber: A. Sarumpaet dkk., (1992: 234)

d. Teknik *Catching* (Menangkap Bola)

Menurut Jon Oliver (2014: 41-42) menyatakan bahwa *Catch* menangkap umpan dengan baik sama pentingnya dengan memberi umpan yang baik. Penangkap bola harus selalu tanggap dimana bola berada dan harus siap menerima umpan setiap saat. Seorang penangkap bola harus menyiapkan tangannya sebagai sasaran pengumpan, untuk memastikan ke mana umpan tersebut harus diarahkan. Seorang penangkap bola juga harus memutuskan apakah menggunakan satu atau dua tangan untuk menangkap bola. Menangkap

umpan ada beberapa cara, yaitu : 1. Menangkap bola diatas pinggang dengan dua tangan 2. Menangkap bola dibawah pinggang dengan dua tangan 3. Menangkap bola dengan satu tangan.



Gambar 12. Teknik Dasar Menangkap Bola.
Sumber: Imam Sadikun, (1992: 91)

e. Teknik *Pivot*

Dalam permainan bola basket tidak diperkenankan membawa bola tanpa menggiring. Bila memegang bola tanpa menggiring, maka hanya diperbolehkan melangkah satu kali dan hanya boleh memutar badan, yang akan memberikan kesempatan pemain untuk mempertahankan bola dari rebutan lawan.



Gambar 13. Gerakan *Pivot*.
Sumber: Imam Sodikun, (1992: 103)

3. Pengertian *Jump Shoot*

Salah satu jenis tembakan bola basket yang sangat perlu dikuasai pemain adalah *jump shoot*. *Jump shoot* merupakan tembakan yang paling sering digunakan, maka dari itu harus diberikan kepada pemain dan dilatih

sesering mungkin agar penguasaan *jump shot* lebih baik dan mahir. Menurut Danny Kosasih (2008:51) "*jump shoot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan".

Tembakan dengan cara ini dasarnya sama dengan tembakan satu tangan di tempat. Yang membedakan cara kedua tembakan ini adalah adanya gerakan melompat saat melepaskan bola. Tembakan ini biasa dilakukan di daerah medium (dalam garis *three point*) dan tidak jarang juga dilakukan untuk melakukan *three point shoot*. Tembakan *jump shoot* ini biasanya dilakukan dengan suatu gerakan yang cepat mengikuti suatu gerak berhenti yang cepat dalam menerima bola atau akhir suatu *dribble*.

Untuk melakukan tembakan dengan baik seorang pemain juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik, hal ini sesuai yang disampaikan Fardi dalam penelitian Yenes (2009:16) yaitu, kondisi yang dibutuhkan untuk melakukan tembakan diantaranya adalah 1) kekuatan otot lengan untuk melakukan tembakan yang kuat dan tepat serta kekuatan otot kaki untuk menambah koordinasi gerakan, 2) koordinasi mata tangan dibutuhkan untuk mengarahkan bola ke dalam keranjang, 3) dengan tahan dibutuhkan untuk melakukan intensitas gerakan tanpa rasa lelah, 4) kecepatan reaksi dibutuhkan untuk dapat bergerak dan merespon dengan cepat ransangan yang datang.

4. Hakikat *Power* Tungkai

Power tungkai adalah cara bagaimana otot dapat memaksimalkan kekuatan yang ada dengan waktu yang cepat dan singkat pada bagian tungkai. *Power* adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu sesingkat-singkatnya Sajoto (1995:17). *Power* dijelaskan Marieb (2001:241) adalah suatu tingkat kemampuan otot melepaskan tenaga sebesar-besarnya dalam waktu yang singkat. *Power* atau daya ledak tungkai adalah salah satu unsur fisik yang banyak diperlukan dalam berbagai cabang olahraga yang mempunyai karakteristik fisik yang kuat dan cepat.

Tungkai adalah anggota tubuh bagian bawah (*lower body*) yang tersusun oleh tulang paha atau tungkai atas, tulang tempurung lutut, tulang kering, tulang betis, tulang pangkal kaki, tulang telapak kaki, dan tulang jari-jari kaki. Menurut Marieb (2001:242) *power* tungkai dapat disumbangi oleh kekuatan, kecepatan, kontraksi otot, banyaknya fibril otot putih dalam berolahraga, otot merupakan suatu hal yang dominan yang tidak dapat dipisahkan.

Dengan demikian komponen yang berperan atau berpengaruh dalam *power* yaitu kerja, waktu, kekuatan, kecepatan dan jarak. *Power* tungkai akan sangat berpengaruh dalam melakukan *jump shoot* pada bola basket. Oleh karena itu diperlukan berbagai cara untuk meningkatkannya. *Power* tungkai merupakan unsur penopang dalam melakukan *jump shoot* bola basket yang perlu diperhatikan. Sebab

dengan adanya *power* tungkai yang baik, maka kemampuan loncatan pada tungkai akan sangat berpengaruh pada saat melakukan *jump shoot*.

5. Hakikat *Power* Lengan

Telah diketahui bahwa betapa pentingnya kekuatan bagi hampir semua cabang olahraga. Oleh karena itu latihan strength harus senantiasa masuk dalam program latihan kondisi fisik untuk pemain. Akan tetapi apakah kekuatan sudah cukup bagi pemain untuk meningkatkan prestasinya, jawabannya tentu belum cukup karena orang yang memiliki kekuatan saja atau yang kuat ototnya belum cukup dengan sendirinya akan berprestasi tinggi apabila tidak mempunyai otot-otot yang cepat.

Kebanyakan pemain yang hanya sekedar berlatih untuk meningkatkan kekuatannya saja, akan tetapi kekuatan tersebut haruslah ditingkatkan menjadi daya ledak (*power*). Daya ledak lebih diperlukan dan boleh dikatakan semua cabang olahraga, oleh karena itu di dalam daya ledak terdapat unsur fisik yaitu kekuatan dan kecepatan. Harsono (1988) mengemukakan bahwa: "*Power* adalah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dengan kontraksi yang sangat cepat, *power* sangat penting untuk cabang-cabang yang *eksplosif*."

Selanjutnya Moch. Sajoto (1988) mengemukakan: *Power* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Dalam hal ini dikatakan bahwa daya ledak otot atau *power* = kekuatan atau *force* x kecepatan atau *velocity*. Pendapat tersebut di atas menyebutkan dua

unsur yang penting dalam *power* yaitu kekuatan otot dan kecepatan otot dalam mengerahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan, sehingga dengan demikian dapat disimpulkan batasan daya ledak adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

Power telah diakui sebagai komponen kondisi fisik yang memungkinkan atlet untuk mengembangkan kemampuannya guna mencapai tingkat prestasi yang lebih tinggi dalam olahraga yang digelutinya. *Power* lengan sangat diperlukan dalam melakukan *jump shoot* bola basket karena *power* lengan diperlukan untuk mendorong bola sampai masuk kedalam keranjang lawan. Oleh karena itu daya ledak sebagai penggerak utama di dalam melakukan gerakan bola basket harus ditunjang dua komponen unsur fisik yaitu *power* tungkai dan *power* lengan, agar di dalam melakukan gerakan *jump shoot* dalam olahraga bola basket dapat memberikan hasil yang maksimal.

6. Hakikat Koordinasi Mata Tangan

Koordinasi mata tangan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesulitan dengan cepat dan tepat serta efisien. Koordinasi merupakan hasil interaksi system saraf dengan *system muskulus skeletal* dalam suatu gerakan sehingga gerakan tersebut menjadi efisien, efektif dan tepat sasaran.

Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan secara cepat dan tepat (Sukirno, 2011:271). Koordinasi

menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Kemampuan koordinasi merupakan dasar yang baik bagi kemampuan belajar yang bersifat sensomotorik, makin baik tingkat kemampuan koordinasi, akan makin cepat dan efektif pula gerakan yang sulit dapat dilakukan (Widiastuti, 2011:18). Berdasarkan beberapa teori tersebut diatas, maka yang di maksud dengan koordinasi mata dan tangan pada tulisan ini adalah seseorang yang mampu melakukan gerakan dengan cepat dan tepat dengan menggabungkan kedua komponen (otot) atau lebih, koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan sehingga gerakan dapat menjadi efisien, efektif dan tepat sasaran.

Koordinasi mata tangan hubungannya dengan *jump shoot* bola basket terlihat pada saat melakukan gerakan *jump shoot*, dimana tujuannya untuk memasukan bola ke dalam keranjang. Unsur keakuratan menjadi penting dimana kemampuan pemain untuk memperhitungkan gerak secara tepat sebagai hasil koordinasi gerakan mata dengan tangan yang diarahkan ke keranjang lawan, sehingga teknik *jump shoot* dapat dilakukan dengan maksimal.

7. Karakteristik Siswa SMA

Karakteristik siswa merupakan salah satu variabel dari kondisi pengajaran. Variabel ini didefinisikan sebagai aspek-aspek atau kualitas perseorangan siswa. Aspek-aspek ini bisa berupa bakat, minat, sikap, motivasi belajar, gaya belajar, kemampuan berpikir, dan kemampuan awal

(hasil belajar) yang telah dimilikinya. Karakteristik siswa akan sangat mempengaruhi dalam pemilihan strategi pengelolaan, yang berkaitan dengan bagaimana menata pengajaran, agar sesuai dengan karakteristik perseorangan siswa (Uno, 2010:158). Karakteristik siswa merupakan ciri atau sifat dan atribut yang melekat pada siswa yang menggambarkan kondisi siswa, misalnya kemampuan akademis yang telah dimiliki, gaya dan cara belajar serta kondisi sosial ekonomi (Pribadi, 2009:211). Karakteristik siswa merupakan keseluruhan pola kelakuan dan kemampuan yang ada pada siswa sebagai hasil dari pembawaan dari lingkungan sosialnya sehingga menentukan pola aktivitas dalam meraih cita-citanya. Berikut aspek-aspek psikologis siswa:

a. Inteligensi

Inteligensi adalah kecakapan yang terdiri dari tiga jenis yaitu kecakapan untuk menghadapi dan menyesuaikan ke dalam situasi yang baru dengan cepat dan efektif, mengetahui menggunakan konsep-konsep yang abstrak secara efektif, mengetahui relasi dan mempelajarinya dengan cepat. Inteligensi sangat besar pengaruhnya terhadap kemajuan belajar (Slameto, 2003:56).

b. Perhatian

Perhatian adalah keaktifan jiwa yang dipertinggi, jiwa itu pun semata-mata tertuju pada suatu objek atau sekumpulan objek. Untuk menjamin hasil belajar yang baik, maka siswa harus mempunyai perhatian terhadap bahan yang dipelajarinya, jika bahan belajar tidak

menjadi perhatian siswa, maka timbullah kebosanan, sehingga ia tidak suka belajar (Slameto, 2003:56).

c. Minat

Minat adalah kecenderungan yang tepat untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan. Kegiatan yang diminati seseorang, diperhatikan secara terus menerus yang disertai dengan rasa senang. Minat besar pengaruhnya terhadap belajar, karena bila bahan pelajaran yang dipelajari tidak sesuai dengan minat siswa, siswa tidak akan belajar dengan sebaik-baiknya, karena tidak ada daya tarik baginya. Jika terdapat siswa yang kurang berminat terhadap belajar, dapatlah diusahakan agar ia mempunyai minat yang lebih besar dengan cara menjelaskan hal-hal yang menarik dan menarik bagi kehidupan sehari-hari yang berhubungan dengan cita-cita serta kaitannya dengan bahan pelajaran yang dipelajari itu (Slameto, 2003:57).

d. Bakat

Bakat adalah kemampuan untuk belajar. Kemampuan itu akan baru terealisasikan menjadi kecakapan yang nyata sesudah belajar atau berlatih. Bakat itu sangat mempengaruhi belajar. Jika bahan pelajaran yang dipelajari siswa sesuai dengan bakatnya, maka hasil belajarnya lebih baik karena siswa lebih senang belajar dan pastilah selanjutnya ia lebih giat lagi dalam belajarnya itu (Slameto, 2003:57-58).

e. Motif

Motif erat sekali hubungannya dengan tujuan yang akan dicapai. Di dalam menentukan tujuan itu dapat disadari atau tidak, akan tetapi untuk mencapai tujuan itu perlu berbuat, sedangkan yang menjadi penyebab berbuat adalah motif itu sendiri sebagai daya penggerak/pendorongnya. Dalam belajar haruslah diperhatikan apa yang dapat mendorong siswa agar dapat belajar dengan baik atau padanya mempunyai motif untuk berfikir dan memutuskan perhatian, merencanakan, dan melaksanakan kegiatan yang berhubungan untuk menunjang pelajaran (Slameto, 2003:59).

f. Kematangan

Kematangan adalah suatu tingkat/ fase dalam pertumbuhan seseorang, dimana alat-alat tubuhnya sudah siap untuk melaksanakan kecakapan baru. Kematangan belum berarti anak melaksanakan kegiatan secara terus menerus, untuk itu diperlukan latihan-latihan dan pelajaran. Dengan kata lain anak yang sudah siap belum dapat melaksanakan kecakapannya sebelum belajara (Slameto, 2003:59).

g. Kesiapan

Kesiapan adalah kesediaan untuk memberi respon atau bereaksi. Kesediaan itu timbul dari dalam diri seseorang dan juga berhubungan dengan kematangan, karena kematangan berarti kesiapan untuk melaksanakan kecakapan. Kesiapan ini perlu diperhatikan dalam

proses belajar, karena jika siswa belajar dan padanya sudah ada kesiapan, maka hasil belajarnya akan lebih baik (Slameto, 2003:59).

B. Penelitian Yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan digunakan sebagai acuan sebelum penelitian ini dilaksanakan :

Penelitian yang dilakukan oleh Clara Intan Ismalia pada tahun 2019 yang berjudul "Hubungan kekuatan otot punggung dan daya ledak otot tungkai dengan hasil *jump shoot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Natar tahun 2019". (Skripsi). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya hubungan kekuatan otot punggung dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil *jump shoot* bola basket siswa SMAN 1 Natar Tahun 2019. Metode yang digunakan adalah deskriptif korelasional. Sampel yang digunakan sebanyak 30 siswa. Analisis data menggunakan korelasi *product moment*. Dari hasil penelitian di dapat bahwa kekuatan otot punggung dan daya ledak otot tungkai memiliki hubungan dengan hasil *jump shoot*. Hasil penelitian menunjukkan hubungan kekuatan otot punggung dengan *hasil jump shoot* sebesar 38,18% kemudian hubungan kekuatan daya ledak otot tungkai dengan hasil *jump shoot* sebesar 55,50%. Dan hubungan kekuatan otot punggung dan daya ledak otot tungkai dengan hasil *jump shoot* sebesar 56,02%. Dari kedua variabel tersebut dapat disimpulkan bahwa hubungan terhadap hasil *jump shoot* bola basket yaitu sebesar 56,02%.

Penelitian yang dilakukan Muharam Syuhada pada tahun 2018 yang berjudul "Hubungan antara *power* otot lengan bahu, kekuatan otot tungkai,

dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *free throw* pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Ngemplak Sleman”. (Skripsi). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *power* otot lengan bahu, kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *free throw* pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Ngemplak Sleman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan dan bahu dengan kemampuan *free throw* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Ngemplak Sleman, dengan $r_{x1.y} = 0,957 > r(0.05)(20) = 0,360$. (2) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *free throw* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Ngemplak Sleman, dengan $r_{x2.y} = 0,958 > r(0.05)(20) = 0,360$. (3) Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan *free throw* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Ngemplak Sleman, dengan $r_{x3.y} = 0,689 > r(0.05)(20) = 0,360$. (4) Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan dan bahu, kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *free throw* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Ngemplak Sleman, dengan $R_{y(x1.x2.x3)} = 0,983 > R(0.05)(20) = 0,360$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sumbangan daya ledak otot lengan dan bahu, kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata, tangan dengan kemampuan *free throw* sebesar 96,6% dan sisanya sebesar 3,4% dipengaruhi oleh variabel lain.

Penelitian yang dilakukan Fitri Agung Nanda pada tahun 2016 yang berjudul “Hubungan antara *power* tungkai dan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *lay-up* dalam permainan bola basket siswa ekstrakurikuler SMPN 21 Bandar Lampung tahun 2015/2016”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *power* tungkai dan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *lay-up* dalam permainan bola basket siswa ekstrakurikuler SMPN 21 Bandar Lampung. Metode penelitian menggunakan metode deskriptif korelasional dengan cara pengambilan data menggunakan survey (mengamati secara langsung saat pengambilan data). Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN 21 Bandar Lampung yang berjumlah 25 orang. Untuk teknik pengambilan data *power* tungkai dengan menggunakan alat *vertical jump*, sedangkan teknik pengambilan data tes kelentukan pergelangan tangan dengan *goniometer*, dan teknik pengambilan data tes kemampuan *lay-up* dengan *kerbleger test*. Teknik analisis data dengan menggunakan rumus korelasi ganda sebelum menggunakan rumus tersebut diadakan uji persyaratan untuk mengetahui kelayakan data meliputi uji normalitas dengan rumus *kolmogrov smirnov* dan uji linieritas data dengan rumus *varians*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara *power* tungkai sebesar 0,579 dengan hasil *lay-up*, ada hubungan antara kelentukan pergelangan tangan sebesar 0,618 dengan hasil *lay-up*. Dan ada hubungan bersamaan antara *power* tungkai dan kelentukan pergelangan tangan sebesar 0,734. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara *power* tungkai dan kelentukan

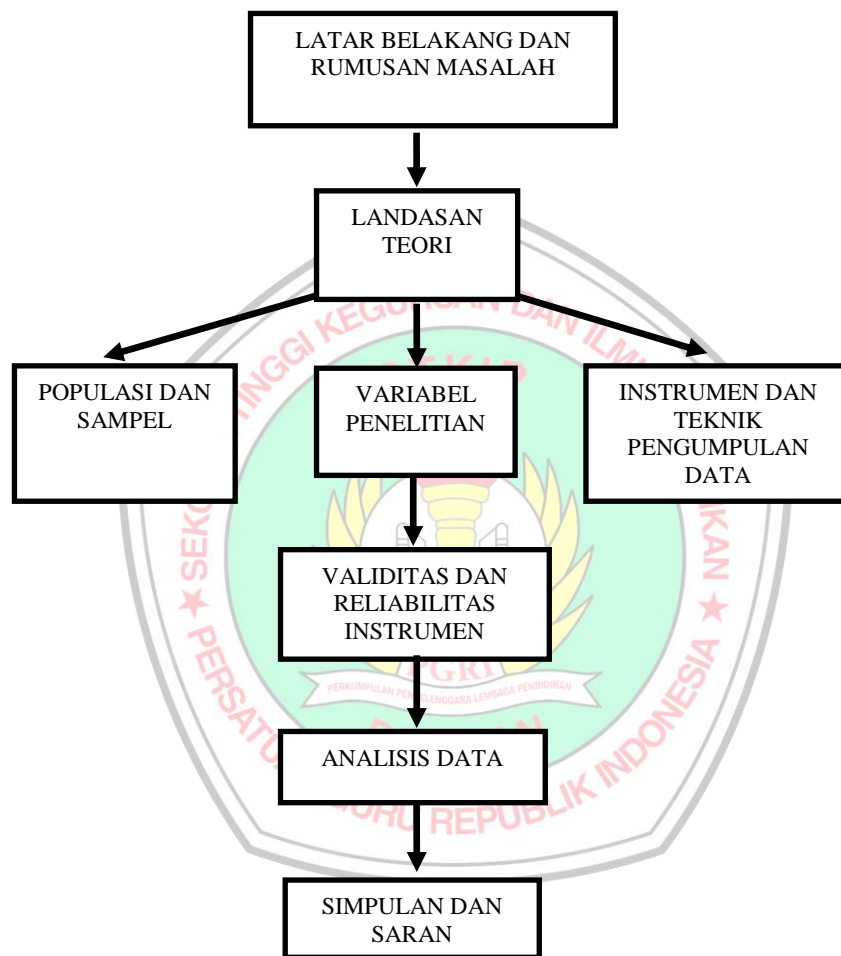
pergelangan tangan terhadap hasil *lay-up* dalam permainan bola basket siswa ekstrakurikuler SMPN 21 Bandar Lampung 2015/2016.

C. Kerangka Pikir

Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang ada di masyarakat. Permainan bola basket memiliki banyak manfaat dan tujuan, salah satunya adalah meningkatkan prestasi serta meningkatkan kesehatan masyarakat. Salah satu teknik dalam dasar bola basket adalah *jump shoot*. Dalam permainan bola basket *jump shoot* merupakan tembakan yang paling sering digunakan pemain untuk mencetak angka. Tembakan ini biasa dilakukan di daerah medium (dalam garis *three point*) dan tidak jarang juga dilakukan untuk melakukan *three point shoot*. Pengaruh porsi latihan *jump shoot* yang cukup tentunya akan meminimalisir terjadinya kesalahan-kesalahan saat melakukan *jump shoot* dalam permainan maupun pertandingan, bahkan apabila sebuah tim yang memiliki pemain yang tingkat kualitas *jump shoot* baik dapat digunakan sebagai senjata untuk merusak pertahanan lawan.

Dalam melakukan *jump shoot* yang baik pemain tidak hanya bergantung pada latihan semata, namun hasil *jump shoot* yang baik dituntut mempunyai *power* tungkai, *power* lengan dan koordinasi mata tangan yang baik pula. *Power* tungkai yang kuat akan membantu pemain untuk melompat setinggi mungkin. Sedangkan *power* lengan untuk mendorong bola sampai masuk kedalam keranjang. *Jump shoot* yang baik juga dipengaruhi oleh koordinasi mata tangan karena koordinasi mata tangan sangat diperlukan pada saat melakukan teknik *jump shoot*. Koordinasi mata tangan dalam melakukan *jump shoot* berguna

untuk mengarahkan bola ke keranjang, sehingga bola bisa masuk ke dalam keranjang karena letak keranjang yang cukup tinggi dan berdiameter kecil. Untuk mengetahui hubungan antara *power* tungkai, *power* lengan dan koordinasi mata tangan dengan *jump shoot* perlu dilakukan tes.



Gambar 14. Bagan Kerangka Pikir

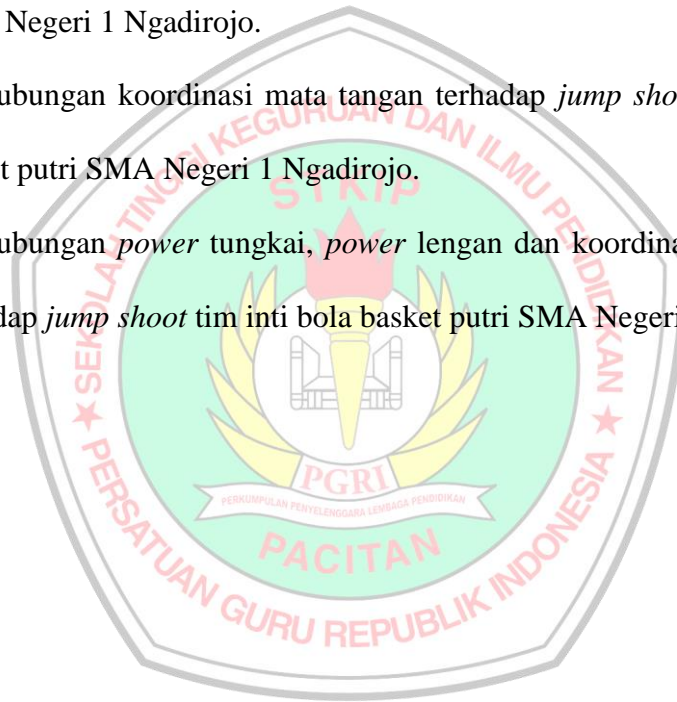
D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2010:110). Suatu hipotesis akan diterima apabila hasil-

hasil dari penelitian membenarkan pernyataan-pernyataan dari hipotesis itu. Tetapi suatu dengan hipotesis yang kita ajukan.

Berdasarkan kajian yang berhubungan dengan permasalahan, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

1. Ada hubungan *power* tungkai terhadap *jump shoot* tim inti bola basket putri SMA Negeri 1 Ngadirojo.
2. Ada hubungan *power* lengan terhadap *jump shoot* tim inti bola basket putri SMA Negeri 1 Ngadirojo.
3. Ada hubungan koordinasi mata tangan terhadap *jump shoot* tim inti bola basket putri SMA Negeri 1 Ngadirojo.
4. Ada hubungan *power* tungkai, *power* lengan dan koordinasi mata tangan terhadap *jump shoot* tim inti bola basket putri SMA Negeri 1 Ngadirojo.

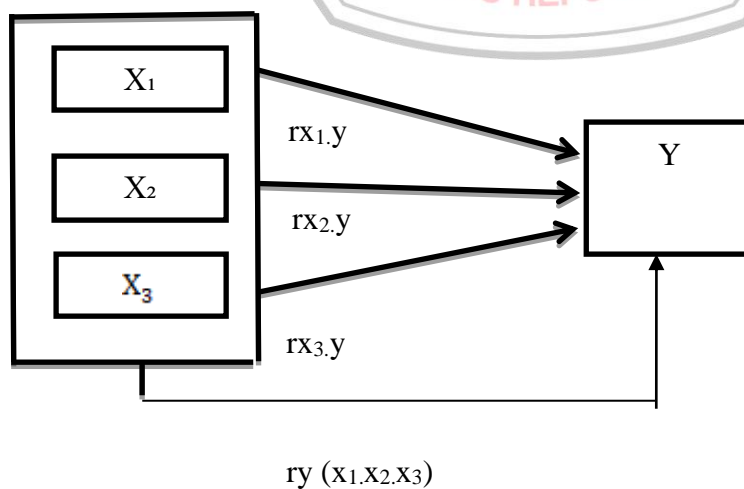


BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis atau Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian korelasional. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Sugiyono, 2016: 7). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *power* tungkai, *power* lengan dan koordinasi mata tangan terhadap *jump shoot* ekstrakurikuler bola basket siswa SMA Negeri 1 Ngadirojo. Pada penelitian ini terdapat tiga variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. (X_1) *power* tungkai, (X_2) *power* lengan, (X_3) koordinasi mata tangan adalah variabel bebas dan (Y) *jump shoot* bola basket adalah variabel terikat. Adapun desain penelitian sebagai berikut:



Gambar 15. Desain Penelitian

Keterangan :

X_1 : *Power* tungkai (variabel bebas)

X_2 : *Power* lengan (variabel bebas)

X_3 : Koordinasi mata tangan (variabel bebas)

Y : *Jump shoot* bola basket (variabel terikat)

$rx_{1.y}$: Koefisien korelasi antara X_1 dengan Y

$rx_{2.y}$: Koefisien korelasi antara X_2 dengan Y

$rx_{3.y}$: Koefisien korelasi antara X_3 dengan Y

$ry_{(x_1,x_2,x_3)}$: Koefisien korelasi antara X_1, X_2, X_3 dengan Y

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah SMA Negeri 1 Ngadirojo. SMA ini terletak di Kecamatan Ngadirojo, Kabupaten Pacitan, Jawa Timur. Dari jenjang kelas X sampai XII jumlah siswa di SMA Negeri 1 Ngadirojo stabil dari tahun ke tahun, berkisar antara 700 anak sampai 750 anak. Tahun 2021 jumlah siswa SMA Negeri 1 Ngadirojo seluruhnya 737 anak dan jumlah siswi yang masuk seleksi tim inti bola basket sebanyak 15 orang.

Lokasi ini dipilih karena adanya beberapa pertimbangan, antara lain dekat dengan tempat tinggal serta mudah dijangkau dengan waktu yang relatif singkat, sarana dan prasarana yang memadai, sehingga memudahkan peneliti mengambil data yang diperlukan, sedangkan dari segi geografis SMA Negeri 1 Ngadirojo terletak di daerah yang strategis

di pusat Kecamatan Ngadirojo. Peneliti juga memiliki alasan metodologis yaitu kesesuaian judul skripsi dengan lokasi penelitian. Siswa SMA Negeri 1 Ngadirojo berasal dari berbagai daerah di Ngadirojo dan sekitarnya. Latar belakang sosial budaya serta status sosial ekonomi berbeda, sehingga memungkinkan adanya keragaman sifat dan kebiasaan siswa yang akan mempengaruhi hasil belajar siswa.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dilaksanakan tanggal 20 Juli 2021. Alokasi waktu dilaksanakan pada pukul 15.00- 17.00 WIB.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti yang nantinya akan dikenai generalisasi. Generalisasi adalah suatu cara pengambilan kesimpulan terhadap kelompok individu atau objek yang lebih luas berdasarkan data-data yang diperoleh dari sekelompok individu atau objek yang lebih luas berdasarkan data yang diperoleh dari sekelompok individu atau objek yang lebih sedikit (Maksum, 2012: 53). Dalam penelitian ini, peneliti mengambil populasi yaitu pemain tim inti bola basket putri SMA Negeri 1 Ngadirojo yang berjumlah 15 orang.

2. Sampel

Menurut Anggoro (2008: 4.3) Sampel adalah sebagian anggota populasi yang memberikan keterangan atau data yang diperlukan dalam suatu penelitian. *Sampling* pun harus dilakukan dengan benar dan mengikuti cara-cara yang dapat dipertanggungjawabkan agar kesimpulannya dapat dipercaya. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh jumlah populasi (*totally sampling*) anggota tim inti bola basket putri SMA Negeri 1 Ngadirojo berjumlah 15 orang.

D. Variabel Penelitian

Suharsimi Arikunto (2010:159) menyatakan bahwa variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Definisi operasional ketiga variabel tersebut dapat dijelaskan secara rinci sebagai berikut:

1. Variabel Bebas

Variabel bebas dalam penelitian ada tiga yang berupa.

a. *Power Tungkai* (X_1)

Power atau daya ledak tungkai adalah salah satu unsur fisik yang banyak diperlukan dalam berbagai cabang olahraga yang mempunyai karakteristik fisik yang kuat dan cepat. *Power* atau daya ledak tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi. Kemampuan otot tungkai dapat mengatasi tahanan beban atau dengan kecepatan tinggi dalam

satu gerakan yang utuh dalam waktu yang singkat mampu mengatasi kesulitan belajar mengenai *jump shoot* bola basket.

b. Power Lengan (X_2)

Dalam *power* lengan terdapat unsur yang penting yaitu kekuatan otot dan kecepatan otot dalam mengerahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan, sehingga dengan demikian dapat disimpulkan batasan *power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

Oleh karena itu, *power* sebagai penggerak utama di dalam melakukan gerakan bola basket harus ditunjang dua komponen unsur fisik yaitu kekuatan dan kecepatan otot lengan. Agar di dalam melakukan gerakan *jump shoot* dalam olahraga bola basket dapat memberikan suatu yang maksimal.

c. Koordinasi mata tangan (X_3)

Koordinasi mata tangan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesulitan dengan cepat dan tepat serta efisien. Koordinasi merupakan hasil interaksi system saraf dengan system muskulus skeletal dalam suatu gerakan sehingga gerakan tersebut menjadi efisien, efektif dan tepat sasaran.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat pada penelitian ini adalah *jump shoot* bola basket (Y). *Jump Shoot* bola basket adalah gerakan menembak atau melempar bola dengan awalan meloncat tinggi menggunakan tolakan kedua kaki.

Gerakan melompat dalam *jump shoot* dilakukan agar lemparan bola tidak dapat dihalau oleh lawan.

E. Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 136) "Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik". Sedangkan menurut Sugiyono (2009: 348) Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran (Fenanlampir & Faruq, 2015).

Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data masing-masing variabel adalah sebagai berikut:

a. Tes Pengukuran *Power Tungkai Menggunakan Vertical Jump*

1) Tujuan:

Mengukur *power* tungkai dalam arah vertikal

2) Sasaran:

Laki-laki dan perempuan yang berusia 9 tahun ke atas

3) Perlengkapan:

a) Dinding sedikitnya setinggi 365 cm (12 feet)

b) Bubuk kapur

- c) Papan bermeteran yang dipasang di dinding dengan ketinggian dari 150 cm hingga 350 cm. Tingkat ketelitiannya hingga 1 cm.

4) Pelaksanaan:

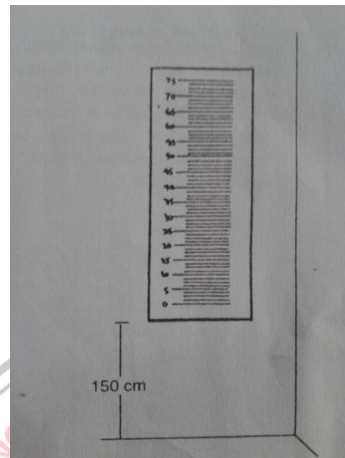
- a) Testi berdiri menyamping arah dinding, kedua kaki rapat, telapak kaki menempel penuh di lantai, ujung jari tangan yang dekat dinding di bubuhi bubuk kapur.
- b) Satu tangan testi yang dekat dinding meraih ke atas setinggi mungkin, kaki tetap menempel di lantai, catat tinggi raihnya pada bekas ujung jari tengah.
- c) Testi meloncat keatas setinggi mungkin dan menyentuh papan. Lakukan tiga kali loncatan. Catat tinggi loncatannya pada bekas ujung jari tengah.
- d) Posisi awal ketika meloncat adalah: telapak kaki tetap menempel di lantai, lutut ditekuk, tangan lurus agak di belakang badan.
- e) Tidak boleh melakukan awalan ketika akan meloncat keatas.

5) Penilaian:

- a) Ukur selisih antara tinggi loncatan dan tinggi raihan.
- b) Nilai yang diperoleh testi adalah selisih tinggi raihan dan tinggi loncatan dari ketiga ulangan, kemudian hitung dengan rumus berikut:

$$P = \{ 4.9 (W) D'' \}$$

P = Power, W = Berat dalam kg, D'' = jarak selisih antara tinggi raihan dan tinggi loncatan.



Gambar 16. Papan Loncat Tegak

Sumber: Kemendiknas, (2010: 17)

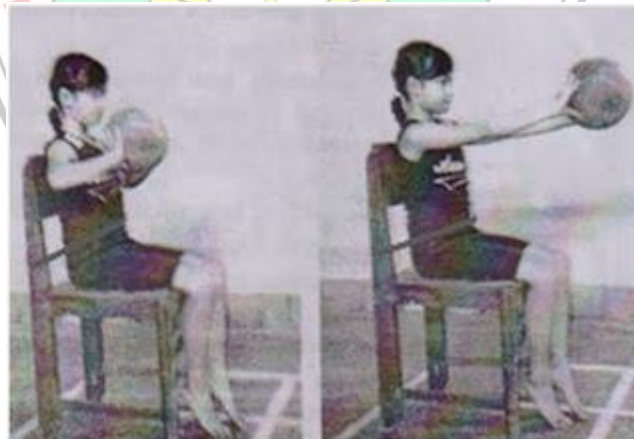
b. Tes Pengukuran *Power* Lengan Menggunakan *Two-Hand Medicine Ball Put*.

- 1) Tujuan: Mengukur *power* lengan dan bahu,
- 2) Sasaran: Laki-laki dan perempuan yang berusia 12 tahun sampai mahasiswa.
- 3) Perlengkapan:
 - a) *Medicine ball* seberat 2 kg (6 pound)
 - b) Kapur atau isolasi berwarna, tali yang lunak untuk menahan tubuh, bangku, dan meteran.
- 4) Pelaksanaan:
 - a) Testi duduk di bangku dengan punggung lurus

- b) Testi memegang *medicine ball* dengan dua tangan, di depan dada dan di bawah dagu.
- c) Testi mendorong bola ke depan sejauh mungkin, punggung tetap menempel di sandaran bangku. Agar punggung tetap menempel di sandaran bangku, ketika mendorong bola, tubuh ditahan dengan menggunakan tali oleh pembantu teser.
- d) Testi melakukan ulangan sebanyak 3 kali.
- e) Sebelum melakukan tes, testi boleh mencoba melakukannya sebanyak 1 kali.

5) Penilaian:

- a) Jarak diukur dari tempat jatuhnya bola hingga ujung bangku.
- b) Nilai yang diperoleh adalah jarak yang terjauh dari ketiga ulangan yang dilakukan.



Gambar 17. *Two-Hand Medicine Ball Put*

c. Tes Pengukuran Koordinasi Mata Tangan Menggunakan Tes Lempar Tangkap Bola Tennis

- 1) Tujuan: Mengukur koordinasi mata dan tangan

2) Sasaran: Laki-laki dan perempuan yang berusia 10 tahun ke atas.

3) Perlengkapan: Bola tenis, tembok sasaran

4) Pelaksanaan:

- Bola dilempar dengan satu tangan dan ditangkap dengan tangan yang lain.

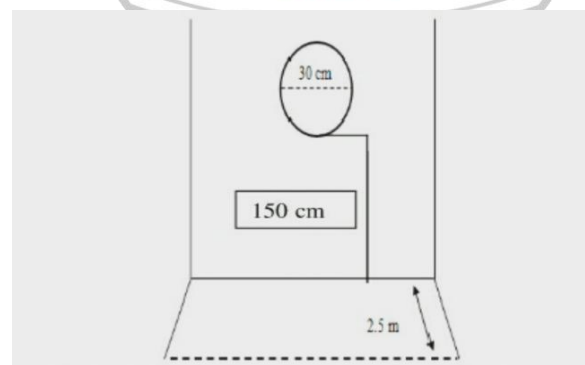
-Sebelum melakukan tes, orang boleh mencoba terlebih dahulu sampai merasa terbiasa.

5) Penilaian:

- Tiap lemparan yang mengenai sasaran dan tertangkap tangan memperoleh nilai satu.

- Untuk memperoleh nilai satu: Bola harus dilemparkan dari arah bawah (*under arm*). Bola harus mengenai sasaran. Bola harus dapat ditangkap tangan tanpa halangan sebelumnya. Orang coba tidak beranjak atau berpindah ke luar garis batas untuk menangkap bola.

- Jumlahkan nilai hasil 10 lemparan dan 10 lemparan ke dua. Nilai total yang mungkin dapat dicapai adalah 20.



Gambar 18. Dinding target lempar tangkap bola tenis

Sumber: Isrmayati, (2009: 54)

d. Tes Pengukuran *Jump Shoot* Menggunakan Tes Menembakkan Bola Kedalam Keranjang.

1) Tujuan:

Mengukur tingkat ketelitian dan ketepatan teser di dalam melakukan *jump shoot*.

2) Alat/ Fasilitas:

Lapangan bola basket, bola basket, peluit, alat tulis dan blangko penilaian.

3) Pelaksanaan:

- a) Testi dengan bola di depan dada berdiri di sembarang tempat di bawah keranjang basket.
- b) Setelah ada aba-aba peluit, testi berusaha memasukan bola ke dalam keranjang sebanyak mungkin selama 30 detik.
- c) Sebelum masuk/ kedalam keranjang, maka terlebih dahulu bola harus menyentuh papan basket.

4) Penilaian:

Skor diberikan hanya untuk bola yang berhasil masuk ke dalam keranjang secara sah.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2010:308). Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Penelitian

diawali dengan memberikan pemanasan kepada testi untuk mengurangi resiko cedera saat melakukan tes. Sebelum dilakukan pengukuran sebelumnya alat yang digunakan dilakukan peneraan untuk mengetahui apakah alat yang digunakan masih baik atau tidak. Setelah itu dilakukan pengukuran pada tiap-tiap variabel.

F. Validitas Dan Reliabilitas Instrumen

Suatu alat ukur harus handal, sehingga perlu dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas.

1. Validitas Instrumen

Alat ukur atau instrumen dari suatu penelitian yang terpenting adalah kevalidan suatu tes. Tes yang valid adalah tes yang mampu mengukur yang hendak di ukur. Suatu pengukuran dapat dikatakan valid , bila alat pengukuran atau tes benar-benar tepat untuk mengukur apa yang hendak diukur dan sesuai dengan gejala yang diukurnya (Anggoro, 2008:5.28). Pengujian tinggi rendahnya derajat validitas suatu tes, dapat dilakukan dengan cara mengkorelasikan hasil tes itu dengan kriterium. Suatu tes memiliki validitas jika hasilnya sesuai dengan kriterium (Anggoro, 2008:5.30). Teknik yang digunakan menguji kesesuaian tes dengan kriteria, yaitu teknik korelasional dengan menggunakan rumus yang digunakan adalah korelasi *product moment* dari *Pearson*. Rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N(XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi antara X dan Y

N = Jumlah sampel atau responden

X = Skor variabel bebas

Y = Skor variabel terikat

$\sum X$ = Jumlah skor variabel X

$\sum Y$ = Jumlah variabel Y

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel X

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel Y

2. Reliabilitas Instrumen

Anggoro (2008:5.31) menyatakan bahwa reliabilitas berkenaan dengan tingkat kejelasan atau ketetapan hasil pengukuran. Reliabilitas mengandung pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercayai juga. Teknik yang dipakai untuk menentukan reliabilitas adalah dengan menggunakan rumus Alpha, namun dalam penelitian ini tidak melakukan uji reliabilitas karena mengadopsi tes yang sudah baku dan

tergolong *reliabel* (dapat dipercaya). Tes dan pengukuran dalam olahraga (Fenanlampir & Faruq, 2014).

G. Teknik Analisis Data

Data yang dianalisis ditunjukkan untuk mengetahui jawaban dari pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan rumus kolerasi ganda dan penghitungan menggunakan *SPSS for windows release 16*. Sebelum menggunakan rumus tersebut diadakan uji persyaratan untuk mengetahui kelayakan data meliputi uji normalitas dengan rumus *kolmogorov smirnov* dan uji linieritas data dengan rumus varians.

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya data yang akan dianalisis. Uji normalitas yang digunakan adalah uji *Kolmogorov-Smirnov*.

H_0 : data berdistribusi normal

H_1 : data tidak berdistribusi normal

Kriteria ujiannya adalah:

1) Jika nilai probabilitas (p) $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak

2) Jika nilai probabilitas (p) $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dimaksudkan untuk menguji apakah data yang diperoleh linier ataukah tidak. Apabila data linier dapat dilanjutkan pada uji parametrik dengan teknik regresi tetapi apabila data tidak

linier digunakan uji regresi non linier. Uji linieritas menggunakan teknik analisis varians untuk regresi atau uji F dengan kriteria pengujian yaitu jika signifikansi < 0,05 data dinyatakan linier, sebaliknya jika signifikan > 0,05 data dinyatakan tidak linier.

2. Uji Hipotesis

Rumus kolerasi ganda adalah : Menurut Arikunto (2002:100), untuk menguji hipotesis antara X_1 dengan Y dan X_2 dengan Y digunakan statistik melalui korelasi *product moment* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N(XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi antara X dan Y

N = Jumlah sampel atau responden

X = Skor variabel bebas

Y = Skor variabel terikat

$\sum X$ = Jumlah skor variabel X

$\sum Y$ = Jumlah variabel Y

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel X

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel Y

Setelah diketahui besar kecilnya r_{xy} maka taraf signifikan dilihat

dengan :

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Kriteria pengujian hipotesis tolak H_0 jika t hitung $>$ t tabel, dan terima H_0 jika t hitung $<$ t tabel. Untuk dk distribusi t diambil $n-2$ dengan $\alpha = 0,05$.

Dilanjutkan dengan uji F untuk mencari taraf signifikan antara variabel X_1 , X_2 dan Y , dengan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{\frac{R^2}{K}}{\frac{(1-R^2)}{n-k-1}}$$

Kriteria pengujian hipotesis tolak H_0 jika F hitung $>$ F tabel, dan terima H_0 F hitung $<$ F tabel. Dimana distribusi dk pembilang $k=2$ dan dk penyebut $(n-k-1)$ dengan mengambil taraf uji $\alpha = 0,05$.