

Hubungan Kelentukan Tubuh dan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan Dribbling

Gusbil Mahendra, Hendri Neldi, Madri M, Frizki Amra

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

gusbilmahendra@gmail.com, hendrineldi62@gmail.com, , madrri58@gmail.com, frizkiamra@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kelentukan Tubuh; Koordinasi Mata Tangan; Kemampuan Dribbling

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan koordinasi kelentukan tubuh dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *dribbling*. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi penelitian ini seluruh siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Sutera Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan sebanyak 21 orang, sedangkan sampel diambil secara *total sampling* sehingga diperoleh sampel yaitu sebanyak 21 orang. Data diperoleh melalui tes, kelentukan tubuh dengan tes *v-sit and reach tes*, koordinasi mata tangan dengan menggunakan tes lempar tangkap bolabasket ke dinding, dan kemampuan *dribbling* dengan tes *dribbling*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis *product moment*. Berdasarkan dari hasil analisis data menunjukkan bahwa; Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan tubuh dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Sutera Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.

Keywords : *Body Flexibility; Hand Eye Coordination; Dribbling Ability*

Abstract : *This study aims to determine the relationship between body flexibility coordination and hand eye coordination with dribbling ability. This type of research is correlational. The population of this study were all basketball extracurricular students at SMP Negeri 3 Sutera, Sutera District, Pesisir Selatan Regency, as many as 21 people, while the sample was taken by total sampling so that a sample of 21 people was obtained. Data were obtained through tests, body flexibility with the v-sit and reach test, eye-hand coordination using a basketball throwing and catching test against the wall, and dribbling ability using a dribbling test. Data analysis was carried out using product moment analysis. Based on the results of data analysis shows that; There is a significant relationship between body flexibility and hand eye coordination together with the dribbling ability of basketball extracurricular students at SMP Negeri 3 Sutera, Sutera District, Pesisir Selatan Regency.*

PENDAHULUAN

Permainan bolabasket pada awalnya adalah suatu permainan sederhana yang melibatkan banyak orang untuk bergerak secara fisik. Permainan bolabasket sangat digemari kaum remaja hampir diseluruh pelosok dunia dan banyak menyita perhatian masyarakat pada umumnya. Dalam

permainan bolabasket sangat dituntut adanya keterampilan gerakan yang kompleks dan bersifat atraktif. Di samping keterampilan-keterampilan yang bersifat fisik dalam permainan bolabasket juga terkandung nilai-nilai yang bersifat psikis dan sosial seperti daya juang sportifitas, kerja

sama dan fairplay dan lain sebagainya (Devi, A., & Neldi, H, 2020). Pada cabang olahraga Bolabasket tuntutan terhadap kebutuhan kondisi fisik sangat penting. Selain kondisi fisik yang perlu ditekankan yaitu pentingnya aspek teknik, taktik dan strategi yang bervariasi untuk kebutuhan dalam cabang olahraga bolabasket (Syafitri, R., & Yaslindo, Y, 2022).

Dalam permainan bolabasket untuk memperoleh prestasi maksimal ada beberapa faktor yang mempengaruhi atlet antara lain : teknik, taktik, mental, dan fisik. Komponen fisik yang diperlukan dalam permainan bolabasket, yaitu kekuatan, kelentukan, kelincahan, daya tahan, koordinasi, kecepatan, dan daya ledak. Semua komponen fisik dalam permainan bolabasket merupakan kebutuhan seorang atlet untuk mencapai prestasi maksimalnya. Tanpa memiliki kondisi fisik yang baik atlet bolabasket kesulitan untuk mencapai prestasi maksimalnya.

Kemampuan fisik yang baik akan membantu pencapaian atlet dalam menguasai teknik dalam bolabasket. Misalnya teknik *dribbling* merupakan salah satu cara membawa bola agar pemain tetap menguasai bola sambil bergerak. *Dribbling* juga membantu seseorang pemain untuk

menjauhkan diri dari penjagaan lawan dengan cepat dilapangan pada suatu terobosan cepat (*fastbreak*) dan melindunginya dalam penjagaan.

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 (Andi Hasriadi Hasyim, 2020). Kemampuan dribbling merupakan kemahiran yang harus dikuasai oleh atlet dan merupakan prasyarat agar atlet dapat merealisasikan berbagai teknik bermain (Idris, A., & Madri, M, 2019).

Kelentukan adalah kemampuan pergerakan persendian dalam ruang gerak sendi dengan amplitudo yang lebih luas sehingga gerakan-gerakan yang dilakukan lebih mudah dan efisien. Dengan elastisitas otot-otot dan luasnya persendian seseorang akan lebih mudah menguasai keterampilan gerak, karena gerakannya akan lebih leluasa sehingga gerakan-gerakan yang sulit dapat dilakukan. Seorang pemain yang melakukan *dribbling* memerlukan kelentukan tubuh contohnya dalam sikap tubuhnya saat melakukan *dribbling* seandainya sikap tubuh

tidak baik maka *dribbling* yang dia lakukan akan kurang maksimal.

Menurut Illahi, Y. (2019) koordinasi merupakan kerjasama sistem persarafan pusat sebagai sistem yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya suatu gerakan secara terarah. Koordinasi mata tangan sangat diperlukan saat melakukan *dribbling* dimana nantinya keselarasan antara tangan dengan bola haruslah dengan benar biar tidak terjadi yang namanya bola lepas saat melakukan *dribbling*.

Dari hasil observasi, dan pengamatan yang peneliti lakukan di lapangan, atau melihat kenyataan yang terjadi dari berbagai pertandingan yang diikuti oleh pemain SMP Negeri 3 Sutera Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. Kemampuan *dribbling* siswa masih rendah dan sering mengalami kegagalan. Salah satu penyebab kegagalan tersebut adalah ketidak berdayaan pemain dalam mengiring bola dan mengumpul angka/poin untuk memenangkan pertandingan. Untuk mendapat atau memperoleh angka dalam permainan bolabasket yaitu dengan kemampuan *dribbling* yang baik.

METODE

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi penelitian ini seluruh siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Sutera Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan sebanyak 21 orang, sedangkan sampel diambil secara *total sampling* sehingga diperoleh sampel yaitu sebanyak 21 orang. Data diperoleh melalui tes, kelentukan tubuh dengan tes *v-sit and reach tes*, koordinasi mata tangan dengan menggunakan tes lempar tangkap bolabasket ke dinding, dan kemampuan *dribbling* dengan tes *dribbling*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis *product moment*.

HASIL

1. Kelentukan Tubuh (X_1)

Kelentukan tubuh dari 21 siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Sutera Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan, didapatkan skor tertinggi 25 cm dan skor terendah 11 cm. Distribusi skor menghasilkan nilai rata-rata hitung (mean) 18 cm dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 4,12. Distribusi frekuensi hasil data kelentukan tubuh siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Sutera Kecamatan Sutera Kabupaten

Pesisir Selatan dapat dilihat tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kelentukan Tubuh (X₁)

Kelas Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif
>24	2	9.52
20-23	7	33.33
16-19	6	28.57
12-15	5	23.81
<11	1	4.76
Jumlah	21	100

Dari hasil data yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa, 2 orang (9,52%) memiliki kelentukan tubuh antara >24, 7 orang (33,33%) memiliki kelentukan tubuh antara 20-23, 6 orang (28,57%) memiliki kelentukan tubuh antara 16-19, 5 orang (23,81%) memiliki kelentukan tubuh antara 12-15 dan 1 orang (4,76%) memiliki kelentukan tubuh antara <11.

2. Koordinasi Mata Tangan (X₂)

Koordinasi mata tangan dari 21 siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Sutera Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan, didapatkan skor tertinggi 43 dan skor terendah 25. Distribusi skor menghasilkan nilai rata-rata hitung (mean) 35 dan simpangan

baku (standar deviasi) sebesar 5,30. Distribusi frekuensi hasil data koordinasi mata tangan siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Sutera Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan dapat dilihat tabel 2 dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan (X₂)

Kelas Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif
>43	2	9.52
38-42	3	14.29
32-37	10	47.62
27-31	5	23.81
<26	1	4.76
Jumlah	21	100

Dari hasil data yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa, 2 orang (9,52%) memiliki koordinasi mata tangan antara >43, 3 orang (14,29%) memiliki koordinasi mata tangan antara 38-42, 10 orang (47,62%) memiliki koordinasi mata tangan antara 32-37, 5 orang (23,81%) memiliki koordinasi mata tangan antara 27-31 dan 1 orang (4,76%) memiliki koordinasi mata tangan antara <26.

3. Kemampuan Dribbling (Y)

Data kemampuan *dribbling* dari 21 siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Sutera Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan, didapatkan skor tertinggi 12,36 detik dan skor terendah 15,03 detik. Distribusi skor menghasilkan nilai rata-rata hitung (mean) 13,92 detik dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,73. Distribusi frekuensi hasil data kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Sutera Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan dapat dilihat tabel 3 dibawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Dribbling (Y)

Kelas Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif
<12.82	2	9.52
13.56-12.83	4	19.05
14.29-13.57	9	42.86
15.02-14.30	5	23.81
>15.03	1	4.76
Jumlah	21	100

Dari hasil data yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa, 2 orang (9,52%) memiliki kemampuan *dribbling* antara <12,82, 4 orang (19,05%) memiliki

kemampuan *dribbling* antara 13,56-12,83, 9 orang (42,86%) memiliki kemampuan *dribbling* antara 14,29-13,57, 5 orang (23,81%) memiliki kemampuan *dribbling* antara 15,02-14,30 dan 1 orang (4,76%) memiliki kemampuan *dribbling* antara >15,03.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Kelentukan Tubuh (X₁) dengan Kemampuan Dribbling (Y).

Hasil penelitian membuktikan bahwa kelentukan tubuh (X₁) memiliki hubungan secara signifikan dengan kemampuan *dribbling*. Hasil ini ditandai dengan perolehan r_{hitung} sebesar 0,509 dan r_{tabel} dalam taraf $\alpha = 0,05$ sebesar 0,433 dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$, artinya kelentukan tubuh yang dimiliki pemain memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *dribbling*. Berdasarkan hasil analisa data terlihat kelentukan tubuh memberikan hubungan yang berarti, dapat dilihat dari $t_{hitung} 2,58 > t_{tabel} 1,729$. Artinya semakin baik kelentukan tubuh, maka sejalan dengan itu semakin baik pula kemampuan *dribbling* yang dimiliki siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Sutera Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan, sedangkan sisanya

dipengaruhi oleh variabel lain seperti kelentukan tangan, keseimbangan, teknik, taktik dan strategi serta motivasi.

Kelentukan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam mempertimbangkan penampilan gerak, terutama menyangkut pada kapasitas persendian dan keulesan gerak. Tingkat kelentukan yang baik sangat membantu seseorang dalam melakukan gerak. Seseorang yang kurang memiliki kelentukan biasanya terlihat dari gerakannya yang kaku, kasar dan lambat. Menurut pendapat Arlidas (2019) menyatakan bahwa “kelentukan merupakan kemampuan sendi dalam melakukan gerakan secara maksimal dalam melakukan gerak tanpa terjadinya cedera atau disfungsi”. kelentukan adalah kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh pergelangan atau persendian seseorang pada saat melakukan gerakan kesemua arah (Hefendri, 2020).

2. Hubungan Koordinasi Mata-Tangan (X_1) dengan Kemampuan Dribbling (Y).

Hasil penelitian membuktikan bahwa koordinasi mata-tangan (X_2) memiliki hubungan secara signifikan dengan kemampuan *dribbling*. Hasil ini

ditandai dengan perolehan r hitung sebesar 0,500 dan r tabel dalam taraf $\alpha = 0,05$ sebesar 0,433 dengan demikian r hitung $>$ r tabel, artinya koordinasi mata-tangan yang dimiliki pemain memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *dribbling*. Berdasarkan hasil analisa data terlihat koordinasi mata-tangan memberikan hubungan yang berarti, dapat dilihat dari t_{hitung} 2,52 $>$ t_{tabel} 1,729. Artinya semakin baik koordinasi mata tangan, maka sejalan dengan itu semakin baik pula kemampuan *dribbling* yang dimiliki siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Sutera Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain seperti daya ledak otot lengan, koordinasi mata tangan, koordinasi mata tangan pinggang, teknik, taktik dan strategi serta motivasi.

Menurut Bafirman (2013) “koordinasi (coordination) merupakan kemampuan untuk menggerakkan anggota tubuh secara bersamaan. Koordinasi juga memiliki hubungan timbal balik antara pusat susunan syaraf dengan alat gerak dalam mengatur dan mengendalikan impuls dan kerja otot untuk pelaksanaan suatu gerakan. Koordinasi pada prinsipnya adalah

penyatuan syaraf-syaraf pusat dan tepi secara harmonis dalam menggabungkan gerak-gerak otot sinergis dan antagonis secara selaras.

3. Hubungan Kelentukan Tubuh (X_1) Koordinasi Mata Tangan (X_2) Secara bersama-sama dengan Kemampuan Dribbling (Y).

Hasil penelitian membuktikan bahwa kelentukan tubuh (X_1) dan koordinasi mata tangan (X_2) secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *dribbling*. Dari hasil analisis statistik yang dilakukan diperoleh nilai koefisien hubungan sebesar 0,616 dan koefisien korelasi tabel 0,433. Artinya, variabel kelentukan tubuh dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *dribbling* dalam olahraga bolabasket. Berdasarkan hasil analisa data terlihat kelentukan tubuh dan koordinasi mata tangan memberikan korelasi yang berarti, dapat dilihat dari $F_{hitung} 5,50 > F_{tabel} 3,55$. Oleh sebab itu unsur kondisi kelentukan tubuh dan koordinasi mata tangan harus diberikan kepada pemain bolabasket.

Kemampuan *dribbling* sangatlah penting dalam permainan bolabasket untuk mendapatkan point nilai dan

kemampuan *dribbling* merupakan salah satu senjata utama untuk memperoleh poin. Keuntungan dari seseorang yang mempunyai kemampuan *dribbling* adalah dia mampu mengendalikan permainan. Memiliki kemampuan *dribbling* tidak mudah, seseorang harus memiliki kebugaran tubuh yang baik dan didukung faktor-faktor lainnya seperti kelentukan tubuh dan koordiansi mata tangan, jika seseorang itu memiliki faktor-faktor pendukung tersebut otomatis akan memiliki kemampuan *dribbling* yang lebih baik.

SIMPULAN

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan tubuh dengan kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Sutera Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Sutera Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan tubuh dan koordinasi

mata tangan secara bersama-sama dengan kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 3 Sutera Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Hasriadi Hasyim. 2020. *Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Bola Basket Mahasiswa Penjaskesrek STKIP YPUP Makassar*. Jurnal Pendidikan Glasser p-ISSN : 2579-5082 e-ISSN : 2598-2818 DOI : 10.32529/glasser.v4i2.684 Volume : 4 Nomor : 2.
- Arlidas, & Adnan, A. 2019. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan otot pinggang Dengan Kemampuan Smash*. Jurnal Performa Olahraga, 4(02), 83-91. <https://doi.org/10.24036/jpo98019>
- Bafirman. 2013. *Pembinaan Kondosi Fisik*. Padang FIK-UNP.
- Devi, A., & Neldi, H. 2020. *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pergelangan Tangan dengan Kemampuan Lay Up Shoot Bolabasket*. Jurnal JPDO, 2(2), 49-54. Retrieved from <http://jpdo.ppi.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/550>
- Hefendri, R., & Badri, H. 2020. *Kontribusi Kekuatan Otot Perut Dan Kelentukan Otot Pinggang Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli Putra*. Jurnal Stamina, 3(5), 255-264. <https://doi.org/10.24036/jst.v3i5.502>
- Idris, A., & Madri, M. 2019. *Pengaruh Latihan Ballhandling Height Frekuensi dan Barrier Training Terhadap Kemampuan Dribbling Bolabasket*. Jurnal JPDO, 2(2), 16-18. Retrieved from <http://jpdo.ppi.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/105>
- Illahi, Y. 2019. *Kontribusi Koordinasi Mata Tangan, Keseimbangan, dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Bolabasket*. Jurnal JPDO, 2(1), 142-148. Retrieved from <http://jpdo.ppi.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/207>.
- Syafitri, R., & Yaslindo, Y. 2022. *Studi Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Putra Genta Kota Pariaman*. Jurnal JPDO, 5(2), 57-62. Retrieved from <http://jpdo.ppi.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/925>