

Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan *Shooting* Bolabasket

Sulnaria Dil Febri¹, Syahrastani²

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

sulnariafebri@gmail.com

Kata Kunci: Daya Ledak Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan, Kemampuan *Shooting*.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *shooting*. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang. Untuk memperoleh data daya ledak otot lengan dilakukan dengan *Two Hand Medicine Ball Put Test* dengan tiga kali percobaan, koordinasi mata-tangan menggunakan *Throws Overhead and Under Arrest test* selama 60 detik, sedangkan tes kemampuan *shooting* menggunakan *Free Throw Test* dengan percobaan 10 kali. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *shooting* sebesar 58%. Sedangkan kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *shooting* sebesar 42%. Dan kontribusi daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *shooting* bolabasket Klub *Roembay River City (RRC) Warriors* Kabupaten Dharmasraya sebesar 83%.

Keywords: *Explosive Power Arm Muscles, Eye-Hand Coordination, Shooting Ability.*

Abstract: *This study aims to determine how much the contribution of the explosive power of the arm muscles and eye-hand coordination to the shooting ability. This type of research is a correlation study. Sampling was carried out technic by total sampling. The number of samples in this study were 30 peoples. To obtain the explosive power of the arm muscles was performed using a Two Hand Medicine Ball Put Test with three attempts, eye-hand coordination using the Throws Overhead and Under Arrest test for 60 seconds, while the shooting ability test was a Free Throw Test with 10 attempts. Data analysis dan research hypothesis testing using product moment analysis techniques. The results of this study indicate that there is a contribution between the explosive power of the arm muscles with the shooting ability is 58%, while the contribution of eye-hand coordination with the shooting ability of 42%, and the coordination together on the shooting ability in Roembay River City (RRC) Warriors Club Dharmasraya Regency was 83%.*

PENDAHULUAN

“Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa,

memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”(UU RI No. 3 Tahun 2005 Bab II Pasal IV tentang sistem kolahragaan nasional).

Berdasarkan penjelasan di atas, salah satu tujuan kolahragaan nasional adalah meningkatkan prestasi, khususnya prestasi

dalam bidang olahraga. Upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dapat meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Pada Bab I Pasal I mengatakan “olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan dan teknologi keolahragaan”. Pembinaan olahraga prestasi diupayakan sebagai bentuk agar dapat mencapai hasil yang optimal, menurut Syafruddin (2017) mengatakan bahwa “Olahraga prestasi adalah olahraga atau cabang/disiplin olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan (atlet) secara sistematis, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan untuk meraih prestasi terbaik/tertinggi (*top performance*)”. Dari pernyataan tersebut maka pembinaan cabang-cabang olahraga ditujukan untuk mencapai dan untuk menghadapi kompetisi ayau pertandingan mulai dari tingkat yang paling rendah sampai pada tingkat Internasional. Jadi, proses pembinaan prestasi memerlukan program latihan yang mencakup ke semua aspek tujuan latihan, teknik, fisik, taktik, dan mental yang terpadu dalam suatu rangkaian yang berkesinambungan.

Dalam olahraga bolabasket terdapat beberapa macam teknik diantaranya seperti: *dribbling*, *shooting*, dan *passing*. *Shooting* merupakan salah satu keterampilan paling penting. Menurut Afrizal dalam Ramos (2020) mengatakan “bila memiliki ketrampilan shooting yang bagus maka kesempatan memenangkan sebuah pertandingan juga besar”. Artinya bahwa shooting merupakan salah satu unsur yang

menentukan dala kemenangan setiap pertandingan.

Klub Roembay River City (RRC) Warriors merupakan salah satu klub aktif yang ada di Kabupaten Dharmasraya. Dilihat dari segi pertandingan, cukup banyak kompetisi yang diikuti. Namun tidak sesuai dengan prestasi yang diperoleh. Hal itu dikarenakan kurangnya kemampuan shooting yang dilakukan sehingga poin yang diciptakan sangatlah kecil. Sebagai contoh kecilnya dalam melakkan tembakan bebas atau *free throw*, pemain tidak bisa memanfaatkan peluang tersebut untuk meraih point dikarenakan kurangnya kemampuan shooting tersebut. Dari fenomena tersebut penulis memiliki tujuan untuk melihat kontribusi daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan shooting bolabasket Klub Roembay River City (RRC) Warriors Kabupaten Dharmasraya.

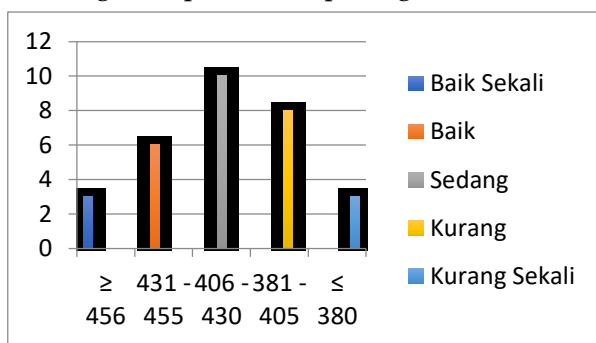
METODE

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu pemain bolabasket Klub Roembay River City (RRC) Warriors Kabupaten Dharmasraya yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel di dalam penelitian ini adalah 30 orang. Teknik pegambilan data yaitu: Daya ledak otot lengan diukur dengan *two hand medicine ball put test*, koordinasi mata-tangan diukur dengan *throws overhead and under arrest test*, dan kemampuan shooting diukur dengan *free throw test*. Data dianalisis dengan menggunakan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

HASIL

1. Daya Ledak Otot Lengan

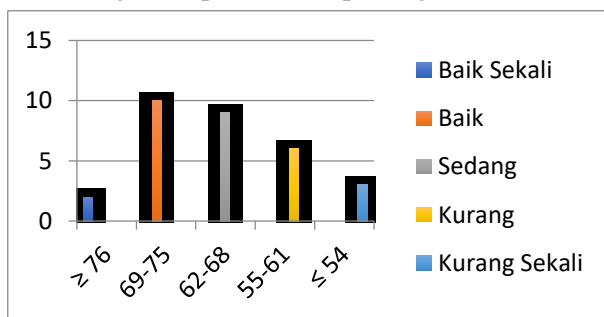
Dari 30 orang pemain, 3 orang pemain (10%) dengan klasifikasi baik sekali, 6 orang pemain (20%) dengan klasifikasi baik, 10 orang pemain (33%) dengan klasifikasi sedang, 8 orang pemain (27%) dengan klasifikasi kurang, dan 3 orang pemain (10%) dengan klasifikasi kurang sekali. Untuk lebih jelasnya histogram daya ledak otot lengan dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Histogram Daya Ledak Otot Lengan

2. Koordinasi Mata-Tangan

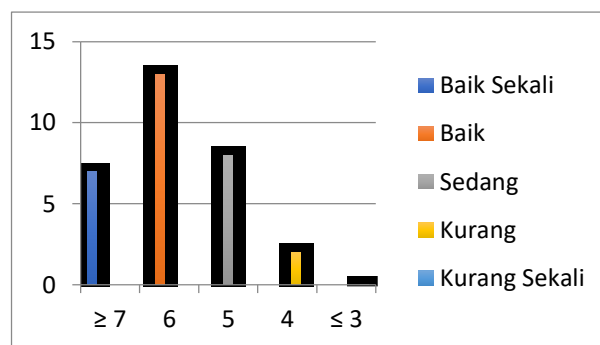
Dari 30 orang pemain, 2 orang pemain (7%) dengan klasifikasi baik sekali, 10 orang pemain (33%) dengan klasifikasi baik, 9 orang pemain (30%) dengan klasifikasi sedang, 6 orang pemain (20%) dengan klasifikasi kurang, dan 3 orang pemain (10%) dengan klasifikasi kurang sekali. Untuk lebih jelasnya histogram koordinasi mata-tangan dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Histogram Koordinasi Mata-Tangan

3. Kemampuan Shooting

Dari 30 orang pemain, 7 orang pemain (23%) dengan klasifikasi baik sekali, 13 orang pemain (43%) dengan klasifikasi baik, 8 orang pemain (27%) dengan klasifikasi sedang, 2 orang pemain (7%) dengan klasifikasi kurang, dan tidak ada pemain dengan klasifikasi kurang sekali. Untuk lebih jelasnya histogram kemampuan shooting dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3. Histogram Kemampuan Shooting

PEMBAHASAN

1. X_1 dan Y

Menurut Bafirman (2018), "Daya ledak merupakan salah satu komponen biomotorik yang terpenting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh seseorang dapat melempar, seberapa tinggi orang dapat melompat dan seberapa cepat untuk berlari". Menurut Irawadi dalam Tifali (2020), "Daya ledak otot merupakan gabungan dari beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan kecepatan".

Dari beberapa pendapat dan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot adalah kemampuan untuk mempergunakan kekuatan otot maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya dengan cepat dan kuat. Wujud daya ledak otot

lengan dapat dilihat dari hasil lemparan, atau tolakan.

Dari penjelasan di atas, dapat dikemukakan bahwa daya ledak otot lengan mempunyai peranan penting dalam permainan bolabasket. Daya ledak otot lengan dalam penelitian ini yaitu kemampuan otot dalam mengerahkan tenaga maksimal untuk melakukan *shooting* bolabasket, sehingga bola yang dilempar dapat sampai ke ring.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot lengan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* bolabasket Klub Roembay River City (RRC) Warriors Kabupaten Dharmasraya.

2. X_2 dan Y

Menurut Suharno dalam Syafruddin (2011), "Koordinasi sebagai kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa unsur menjadi suatu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya". Menurut Heryanto (2009), "Koordinasi mata-tangan adalah gerakan yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan ke dalam anggota gerak badan. Semua gerak harus dapat dikontrol dengan penglihatan dan harus tepat sesuai dengan aturan yang direncanakan dalam pikiran. Memantul-mantulkan bola, melempar, menendang, dan menghentikannya. Semuanya memerlukan sejumlah input yang dapat dilihat, kemudian input tadi diintegrasikan ke dalam geras motorik, agar hasilnya benar-benar terkoordinir secara rapi dan luwes".

Dari penjelasan di atas, dapat dikemukakan bahwa koordinasi mata-tangan merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kemampuan *shooting* bolabasket Klub Roembay River City (RRC) Warriors Kabupaten Dharmasraya. Koordinasi mata-tangan merupakan kerja sama antara mata dan tangan dalam melakukan *shooting* atau

tembakan sehingga bola terarah ke ring dengan tepat.

3. X_1 , X_2 , dan Y

Daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan merupakan dua faktor penting yang dapat mempengaruhi kemampuan *shooting* bolabasket, khususnya kemampuan *shooting* bolabasket Klub Roembay River City (RRC) Warriors kabupaten Dharmasraya. *Shooting* merupakan suatu usaha yang dilakukan pemain bolabasket untuk memasukkan bola ke dalam keranjang tau ring basket lawan untuk meraih poin sebanyak-banyaknya.

Menurut Ahamadi (2007), "*Shooting* adalah usaha memasukkan bola ke keranjang yang diistilahkan dengan menembak, dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan, dan *lay-up*". Sedangkan menurut Gong (2016), "*Shooting* adalah satu-satunya cara untuk mencetak angka, yang menjadi fokus permainan sekaligus inti dari penguasaan bola kedua belah pihak. Untuk menang, pemain harus meningkatkan tingkat tembakan".

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *shooting* merupakan cara atau usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring lawan dengan tepat dan teliti. Di dalam permainan bolabasket *shooting* merupakan hal yang paling menentukan kesuksesan dalam bermain dengan cara menembakkan bola ke keranjang lawan, maka nilai atau angka akan diraih oleh tim. Dengan demikian, kemenangan regu dalam suatu pertandingan ditentukan oleh banyaknya poin tembakan yang masuk ke keranjang lawan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *shooting* bolabasket Klub Roembay River City (RRC) Warriors Kabupaten Dharmasraya.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *shooting* bolabasket Klub Roembay River City (RRC) Warriors Kabupaten Dharmasraya.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *shooting* bolabasket Klub Roembay River City (RRC) Warriors Kabupaten Dharmasraya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bolabasket*. Solo: Era Intermedia.
- Bafirman, dkk. 2018. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Gong, C.H.E.N., & Ning, C.H.E.N. 2016. *Motion Simulation in a Virtual Basketball Shooting Teaching System*. *International Journal of Online Engineering*, 12(2), 55-57.
- Heryanto, Dedi. 2009. *Hubungan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Ketepatan Service Pemain Yuniior Pelatihan Tenis Lapangan Universitas Negeri Padang*. Skripsi Padang.
- Ramos, Muhammad. 2020. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shoot Bolabasket*". *Jurnal Patriot*. (Vol.2 No.3). Hlm.838.
- Syafruddin. 2017. *Ilmu Melatih Dasar*. Padang: UNP.
- Tifali, Ulfa Ridha. 2020. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Pemain Bola Voli Putra Klub Semen Padang*. *Jurnal Patriot*. (Vol. 2. No. 2). Hlm. 567.
- Undang-Undang Republik Indonesia No.3 (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*". Sinar Grafika.