

KONTRIBUSI FLEKSIBILITAS PERGELANGAN TANGAN, KOORDINASI MATA-TANGAN DENGAN KEMAMPUAN *SHOOTING* BOLABASKET

Alief Lam Akhmady¹

Suratni Muhammad²

lamaliefakhmady05@gmail.com

Abstrak: penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan, koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *shooting* bolabasket. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan menggunakan metode survey dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Subjek penelitian adalah mahasiswa putra program studi pendidikan olahraga STKIP Kie Raha Kota Ternate yang sedang memprogram mata kuliah T/P Bolabasket I berjumlah 28 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan total sampling. Teknik analisis data menggunakan korelasi product moment dengan bantuan aplikasi SPSS versi 16. Hasil analisis menunjukkan: ada kontribusi yang signifikan antara fleksibilitas pergelangan tangan, koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *shooting* bolabasket. Dengan nilai sig. 0,001 < α 0,05 dengan nilai $r = 0,875$.

Kata kunci: fleksibilitas pergelangan tangan, koordinasi mata-tangan, *shooting* bolabasket

PENDAHULUAN

Menurut Imam Sodikun (1992:47-68), permainan bolabasket merupakan jenis olahraga yang kompleks gerakannya. Oleh karena itu diperlukan beberapa unsur gerakan yang harus dikuasai. Unsur-unsur gerakan tersebut digolongkan sebagai teknik-teknik permainan pokok atau dasar. Teknik-teknik dasar tersebut meliputi teknik mengoper bola (*passing*), menangkap bola (*catching*), menggiring bola (*dribbling*), menembak (*shooting*), *lay-up shoot* dan gerakan berporos (*pivot*).

Bolabasket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu dimana masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain. Inti dari permainan ini adalah berusaha mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke keranjang (*basket*) lawan. Dalam memainkan bola, pemain dapat mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan terbuka, melemparkan atau menggiring bola ke segala penjuru dalam arena permainan. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang 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 tersebut. Bola basket adalah salah satu olahraga yang paling digemari oleh penduduk Amerika Serikat dan penduduk di belahan bumi lainnya, antara lain di Amerika Selatan, Eropa Selatan, Lithuania, dan juga di Indonesia.

Permainan bola basket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh masyarakat terutama dikalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui kegiatan olahraga bola basket ini para pelajar banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial.

Permainan bola basket saat ini mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh ditengah air dan atlet-atlet bola basket pelajar baik ditingkat sekolah maupun perguruan tinggi. Ditunjang lagi dengan sering diadakannya turnamen-turnamen antar klub, *event-event* pelajar dari tingkat daerah hingga nasional. Selain itu dengan bervariasinya permainan bolabasket dengan unsur hiburan seperti *streetball*, *3 on 3*, *crushbone*, menjadikan olahraga bola basket menjadi olahraga yang bergengsi dan *trend mode* dikalangan anak muda.

Didalam permainan bola basket tidak mengenal pemain spesialis. Setiap pemain sekaligus berfungsi selaku penyerang dan juga sebagai pemain bertahan. Disamping itu penguasaan teknik *shooting* atau menembakkan bola ke keranjang sangat perlu dikuasai oleh setiap pemain. Tim yang memiliki pemain yang menguasai teknik *shooting* dengan baik, maka cenderung memenangkan pertandingan. Hal ini disebabkan karena *shooting* dalam permainan bola basket merupakan teknik yang paling utama dan terpenting untuk dikuasai. Kalah dan menang suatu regu sangat tergantung dari jumlah memasukkan bola ke keranjang basket.

HAKIKAT *SHOOTING* BOLABASKET

Merupakan usaha untuk memasukkan bola ke keranjang lawan. Menembak bola ke ring dapat dilakukan dengan menggunakan satu tangan dan dua tangan. Cara melakukan gerakan *shooting* yaitu kedua kaki dibuka sejajar. Kedua lutut ditekuk, bola dipegang oleh kedua tangan dengan posisi siku ditekuk. Kemudian bola diletakkan di atas dan depan dahi. Pandangan ke arah ring basket yang menjadi sasaran. Bola kemudian di tembakkan ke ring basket

dengan bantuan dorongan, lengan (siku), badan dan lutut secara serempak. Pada waktu bola lepas, jari-jari tangan dan pergelangan diaktifkan (Nuril Ahmadi, 2007:18).

Sedangkan penjelasan Hal Wissel (2000:46) tentang mekanisme dasar dalam menembak adalah tembakan dalam permainan bolabasket memiliki mekanisme dasar termasuk pandangan. Keseimbangan, posisi tangan, pengaturan siku, irama tembakan an pelaksanaannya.

Shooting merupakan teknik yang paling penting dalam permainan bolabasket. Seperti yang dikatakan Agus Salim (2008: 61), bahwa selamamanya tidak akan bisa mencetak angka, kecuali telah dapat melakukan teknik menembak. Kebanyakan pemain menembak dengan satu tangan, sementara tangan satunya digunakan untuk menstabilkan bola sebelum dilepaskan.

Set shoot adalah tembakan dengan berdiri diam yang umumnya dilakukan untuk tembakan-tembakan panjang atau juga ketika melakukan lemparan bebas dan tembakan hukuman (Agus Salim, 2008 : 104).

Jump shoot adalah tembakan yang paling umum dilakukan dalam permainan kelas tinggi. *Jump shoot* dimulai dari posisi yang seimbang menghadap kearah rim basket. Dari posisi ini kemudian melompat keudara sambil mengangkat bola ke posisi didepan kening. Setelah itu lakukan tembakan ketika loncatan mencapai titik tertinggi (Agus Salim, 2008 : 104).

Lay up shoot adalah mengangkat bola dari dribel dan menembakkannya kearah rim basket sambil berlari. Teknik dasar *lay up shoot* adalah berlari ke arah rim basket, melompat keatas dan mengarah ke rim basket, menggapai keatas untuk menembak dan mencetak skor atau angka. Untuk mencapai ketinggian yang maksimal, normalnya kalian akan menyelesaikan tembakan *lay up* hanya dengan satu tangan (Agus Salim, 2008 : 104).

Menembak atau *shooting* adalah gerakan terakhir untuk mendapatkan angka. Banyaknya tembakan masuk yang terjadi dalam bola basket menjadikan permainan menjadi menarik, atraktif dan menegangkan bagi penonton.

Teknik dasar menembak (*shooting*) menurut (Abdul Rohim, 2008:17):

1. Menembak dengan dua tangan

a. Sikap awal

- Kaki dibuka selebar bahu, lutut ditekuk, dan badan tegak.
- Bola dipegang oleh dua tangan didepan atas dahi, kedua sikut ditekuk.
- Pandangan ke arah ring.

b. Sikap melepaskan bola

- Dorong bola dengan kedua tangan sambil meluruskan siku dan lutut.
- Pada waktu melepaskan bola, jari-jari tangan dan pergelangan tangan ikut membantu dengan cara menggerakkan ke arah depan bawah.
- Arah bola menuju ke ring melengkung (parabola).

c. Sikap akhir adalah kedua kaki agak berjinjit, kedua lengan lurus, dan telapak tangan menghadap kebawah.

2. Menembak dengan satu tangan menurut (Abdul Rohim, 2008:21) :

a. Sikap awal

- Sikap kaki sejajar atau salah satu kedepan.
- Bola dipegang dua tangan di depan atas kepala.
- Jari- jari diregangkan untuk menguasai bola.
- Letak tangan kiri disamping berfungsi untuk menjaga bola dan mengimbangi gerakan tangan kanan.
- Sikut kanan dibengkokkan kurang lebih 90%.
- Badan menghadap ke depan (ke arah tembakan/ring).

b. Sikap melepaskan bola

- Lepaskan bola dari tangan gerakan pergelangan tangan sambil meluruskan lengan hingga telapak tangan menghadap ke bawah.
- Bersamaan dengan gerakan di atas, lutut diluruskan.
- Jalannya bola melengkung/parabola menuju ke ring.

c. Sikap akhir

- Lengan yang melakukan tembakan lurus ke depan atas, telapak.
- Tangan menghadap kebawah, dan berat badan ada di depan.

HAKIKAT FLEKSIBILITAS PERGELANGAN TANGAN

Dalam pembahasan mengenai istilah fleksibilitas, menurut Sukadiyanto (2005) mencakup dua hal yang saling bersumbangan, yaitu kelentukan terkait erat dengan keadaan tulang dan persendian, sedangkan kelenturan terkait erat dengan tingkat elastisitas otot, tendo, dan ligament. Untuk itu, kedua unsur (kelentukan dan kelenturan) akan menjamin keluasaan gerak pada persendian dan memudahkan otot, tendo, ligamenta, serta persendian pada saat melakukan gerak.

Menurut Sajoto (1988) kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktifitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya. Selanjutnya Sajoto (1988: 60) mengatakan kelentukan pergelangan tangan dalam bidang olahraga mempunyai beberapa manfaat, di antaranya: a. Mempermudah dalam penguasaan teknik-teknik tinggi b. Mengurangi terjadinya cedera pada atlet c. Seni gerak tercermin dalam kelentukan yang tinggi d. Membantu dalam mengembangkan kecepatan, koordinasi dan kelincahan e. Menghemat pengeluaran energi (efisien) pada waktu melakukan gerakan-gerakan.

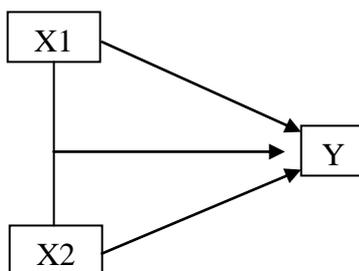
Menurut Bempa (1999) metode untuk meningkatkan fleksibilitas, yaitu: (1) Metode aktif yang terdiri dari (a) metode statis, dan (b) metode dinamis, (metode pasif), (2) Metode kombinasi aktif dan pasif (PNF). Menurut Sukadiyanto (2005) faktor-faktor yang menentukan fleksibilitas yaitu elastisitas otot, tendo dan ligament, susunan tulang, bentuk persendian, suhu atau temperatur tubuh, umur, jenis kelamin dan bioritme. Penyebab keterbatasan fleksibilitas menurut Sajoto (1988), yaitu tulang, ligamen, dan yang bersumbangan dengan kapsul persendian, tendo, dan jaringan lain dan kulit.

Harsono (1988) menyatakan bahwa lentuk tidaknya seseorang ditentukan luas atau sempitnya ruang gerak sendi-sendinya. Jadi kelentukan adalah kemampuan melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan elastisitas tidaknya otot-otot, tendon, dan ligamen. Kelentukan sangat berguna untuk mencegah terjadinya cedera.

METODE

Adapun desain penelitian atau rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi secara sederhana rancangan penelitian di gambarkan sebagai berikut:

Gambar 1. Desain penelitian



Adapun variabel yang dilibatkan dalam penelitian ini antara lain fleksibilitas pergelangan tangan (X1) dan koordinasi mata-tangan (X2) sebagai variabel bebas, sedangkan kemampuan *shooting* bolabasket (Y) sebagai variabel terikat.

Teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Proses pengumpulan data untuk tes fleksibilitas pergelangan lengan, koordinasi mata-tangan dan kemampuan *shooting* bolabasket dengan cara mahasiswa dikumpulkan dilapangan, diberikan penjelasan tentang prosedur pelaksanaan tes, kemudian melakukan tes untuk diambil datanya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian korelasi digunakan untuk mengetahui apakah kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan. Pengujian ini menggunakan rumus korelasi *product moment* yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Hasil pengujian hipotesis

Variabel	Df	r-Hit	Sig.	Kesimpulan
Kemampuan <i>shooting</i> bolabasket * fleksibilitas pergelangan tangan dan koordinasi mata-tangan	26	0,875	0,001	Signifikan

Berdasarkan tabel 1 diatas, diperoleh nilai sig. 0,001 < α 0,05 dengan nilai $r = 0,875$. Dengan demikian ada kontribusi yang signifikan antara fleksibilitas pergelangan tangan, koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *shooting* bolabasket secara bersama-sama. Besar kontribusi antara fleksibilitas pergelangan tangan, koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *shooting* bolabasket sebesar $0,875 \times 100\% = 87,5\%$.

Berdasarkan hasil perhitungan diatas dapat disimpulkan bahwa fleksibilitas pergelangan tangan dan koordinasi mata-tangan dapat memberikan sumbangan/kontribusi terhadap kemampuan *shooting* bolabasket. Dimana untuk melakukan *shooting* dibutuhkan fleksibilitas pergelangan tangan dan koordinasi mata-tangan untuk dapat mengatur kekuatan dan mengarahkan bola saat melakukan *shooting* dalam permainan bolabasket.

Fleksibilitas yang dimiliki seseorang biasanya menggambarkan kelincahan seseorang dalam gerakannya. Bahkan bagi para olahragawan yang terlibat dalam cabang olahraga yang dominan unsur fleksibilitasnya, apabila fleksibilitasnya tinggi akan menampakkan prestasi yang lebih baik dibandingkan dengan olahragawan yang tingkat fleksibilitasnya rendah. Fleksibilitas adalah komponen kesegaran jasmani yang sangat penting dikuasai oleh setiap pemain bulutangkis. Dengan karakteristik gerak serba cepat, kuat, luwes namun tetap bertenaga, pembinaan

kelentukan tubuh harus mendapat perhatian khusus. Latihan fleksibilitas harus mendapat porsi yang cukup. Orang yang kurang lentur rentan mengalami cedera di bagian otot dan daerah persendian. Jadi pemain bulutangkis sangat membutuhkan kelentukan yang baik untuk bisa memukul bola dengan efisien, karena bulutangkis memiliki gerakan yang cepat atau arahan bola yang tidak terarah dan tiba tiba.

Terdapat dua macam tes kelentukan, yaitu kelentukan relatif (*relative flexibility*) dan kelentukan mutlak (*absolute flexibility*). Tes kelentukan relative dirancang tidak hanya untuk keluasaan gerak tertentu tetapi juga untuk panjang dan lebar bagian tubuh yang mempengaruhinya. Tes kelentukan mutlak hanya mengukur kelentukan satu gerakan yang dibutuhkan oleh suatu tujuan penampilan (Ismaryati, 2006). Dengan demikian yang dimaksud dengan jenis-jenis kelentukan dalam penelitian ini adalah jenis kelentukan yang umum digunakan oleh pemain bulutangkis melakukan pukulan dropshot. Jika pemain mempunyai kelentukan yang baik, maka hasil *shooting* akan semakin baik pula. Tes fleksibilitas pergelangan tangan menggunakan alat busur derajat.

Koordinasi merupakan gerakan yang dilakukan dengan kemampuan baik dalam sulit maupun mudah yang dilakukan secara cepat, tepat dan kesesuaian gerakan, (Rusli Lutan, 2000: 77). Koordinasi mata tangan dalam permainan bolabasket sangat penting koordinasi sangat erat kaitannya dalam pelaksanaan setiap gerakan yang akan dilakukan, sehingga dibutuhkan koordinasi mata tangan baik dalam pelaksanaan teknik dasar *shooting* bolabasket

Menurut Soleh Hartadi (2007: 19) mengatakan koordinasi mata-tangan memerlukan akurasi pada ketepatan dan akurasi yang bagian dari ketepatan sasaran sebuah gerakan lengan. Secara umum koordinasi diartikan sebagai kerja sama dan prosedur atau sesuatu yang berbeda, secara fisiologis koordinasi sebagai kerja sama dan sistem syaraf pusat dengan otot untuk menghasilkan tenaga, baik inter maupun intramuscular. Dengan pengertian luas, koordinasi sering juga merujuk pada istilah atau nama untuk beberapa kemampuan yang mendukung kerja sama dan proses gerak yang berbeda, misalnya dalam belajar, koordinasi dibedakan atas koordinasi kasar (kemampuan belajar gerak), koordinasi halus (kemampuan mengendalikan gerak), dan koordinasi halus stabil (kemampuan merubah dan menyesuaikan gerak)..

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas, dapat disimpulkan sebagai berikut: ada kontribusi yang signifikan antara fleksibilitas pergelangan tangan dan

koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *shooting* bolabasket secara bersama-sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor. O. (1999). *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Mozaic Press.
- Ismaryati. (2006). *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Ghalia Indonesia.
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud.
- Nuril Ahmadi. 2007. *Permainan Bola Basket*. Solo: Era Intermedia.
- Rohim Abdul. 2008. *Olahraga Bolabasket*. Semarang : CV Aneka Ilmu.
- Sajoto. (1988). *Pebinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Salim, Agus. 2008. *Buku Pintar Bola Basket*. Bandung: Nuansa.
- Soleh Hartadi. (2007). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Ketepatan Servis Atlet Bolavoli Yuniior di Klub Bolavoli Yuso Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta. FIK-UNY.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wissel, Hal. 2000. *Bolabasket*. Jakarta: Rajagrafindo Persada

