

THE CONTRIBUTION OF HAND EYE COORDINATION AND WRIST FLEXIBILITI TO THE LAY UP SHOOTING SKILLS OF THE SMAN 9 PEKANBARU WOMEN'S BASKETBALL TEAM

Resti Molina Fizi¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd³
Email: Restimolinafizi@gmail.com, MrRamadi59@gmail.com, Ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id
Handphone:085278015556

*Program Study Of Health and Recreation Physical
Faculty Of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *Problems in this study based on field observations on the SMAN 9 women's Basketball Team were seen in athletes when doing Lay Up Shoot. This study aims to examine whether there is a contribution of eye hand coordination and wrist flexibility in the Lay Up Shoot on the SMAN 9 Pekanbaru Women's Basketball Team. The sampling technique is the entire population (total sampling), amounting to 12 people. Based on the results of research conducted From the calculation of the analysis of the contribution of X and Y, it can be concluded that the contribution of hand eye coordination and wrist shape to the shoot lay up skills on the basketball team of the sman 9 Pekanbaru women's basketball, There is a contribution of 92.16% between eye coordination towards Lay Up Shoot skills. 2 people were 16.67%, 4 people were 33.33%, 1 person was in the category of 8.33%, and 8 people were 25%. There was a contribution of 56.25% between the flexibility of the wrist to the Lay Up Shoot skill. 4 people with 33.33%, 1 person with 8.33%, 5 people with 41.68% and 1 person with 8.33%. There was a contribution of 92.16% between eye hand coordination and wrist flexibility on the Lay Up Shoot skill. 4 people were 33.33%, 5 people were 41.6%, and 3 people were 25%.*

Key Words: *Hand Eye Coordination, Wrist Flexion, Lay Up Shoot.*

KONTRIBUSI KOORDINASI MATA TANGAN DAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN TERHADAP KETERAMPILAN *LAY UP SHOOT* PADA TIM BOLA BASKET PUTRI SMAN 9 PEKANBARU

Resti Molina Fizi¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd³
Email: Restimolinafizi@gmail.com, MrRamadi59@gmail.com, Ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id
Handphone:085278015556

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Permasalahan pada Penelitian ini berdasarkan observasi di lapangan pada Tim Bola Basket putri SMAN 9 terlihat pada atlet saat melakukan *Lay Up Shoot*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah ada kontribusi koordinasi mata tangan dan fleksibilitas pergelangan tangan pada *Lay Up Shoot* pada Tim Bola Basket Putri SMAN 9 Pekanbaru. Teknik pengambilan sampel adalah seluruh populasi (total sampling) yang berjumlah 12 orang. Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan Dari perhitungan analisis kontribusi X dan Y dapat disimpulkan bahwa kontribusi koordinasi mata tangan dan kelentukan pergelangan tangan terhadap keterampilan *lay up shoot* pada tim bola basket putri sman 9 Pekanbaru, Terdapat kontribusi sebesar 92,16% antara koordinasi mata tangan terhadap keterampilan *Lay Up Shoot*. 2 orang sebesar 16,67 %, 4 orang sebesar 33,33 %, 1 orang dengan kategori sebesar 8,33 %, dan 8 orang sebesar 25 %. Terdapat kontribusi sebesar 56,25 % antara kelentukan pergelangan tangan terhadap keterampilan *Lay Up Shoot*. 4 orang dengan sebesar 33,33 %, 1 orang sebesar 8,33 %, 5 orang dengan sebesar 41,68 % dan 1 orang sebesar 8,33 %. Terdapat kontribusi sebesar 92,16 % antara koordinasi mata tangan dan kelentukan pergelangan tangan terhadap keterampilan *Lay Up Shoot*. 4 orang sebesar 33,33 %, 5 orang sebesar 41,6 %, dan 3 orang sebesar 25 %.

Kata Kunci: Koordinasi Mata Tangan, Kelentukan Pergelangan Tangan, *Lay Up Shoot*.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. Olahraga juga memiliki manfaat bagi seseorang, olahraga sebagai proses sistematis berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmani dan rohani seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan, pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia seutuhnya yang berkualitas dan mampu membantu seseorang untuk lebih percaya diri, memperlancar peredaran darah, meningkatkan kinerja otak secara maksimal untuk mendapat hasil konsentrasi yang baik.

Pemerintah memberikan dukungan terhadap olahraga dengan merumuskan dalam undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dalam pasal 1 : 13 yang berbunyi: "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Setiap orang yang melaksanakan kegiatan olahraga tentunya mempunyai tujuan-tujuan yang beragam. Dengan demikian, olahraga mempunyai tujuan masing-masing dapat dipisahkan menjadi sejumlah kelompok, yaitu: Olahraga Pendidikan, Olahraga Rekreasi, Olahraga Prestasi, Olahraga Rehabilitas.

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga. Salah satunya bola basket. Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga bola yang dimainkan secara berkelompok, bola basket ini sendiri merupakan sebuah cabang olahraga yang paling diminati oleh banyak orang di berbagai belahan dunia. Bola basket olahraga berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan tujuan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil.

Menurut Machfud Irsyada (2000:14) bahwa sesuai dengan tujuan utama permainan bola basket itu sendiri yaitu memasukkan 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. Dengan demikian ketrampilan gerak dasar Menembak (shooting) dalam permainan bola basket sangat penting untuk dikuasai secara baik, tetapi tidak boleh mengesampingkan keterampilan gerak dasar yang lain.

Sebagai salah satu bagian dari teknik dasar permainan bola basket, teknik *lay up* adalah jenis tembakan yang efektif, sebab dilakukan pada jarak yang sedekat-dekatnya dengan basket Imam Sodikun(1992:64). Teknik *lay up* shoot pada permainan bola basket merupakan salah satu faktor yang sangat penting karena merupakan usaha terakhir untuk memasukkan bola ke dalam ring dalam suatu pertandingan. Untuk dapat melakukan *lay up shoot* dengan baik tentunya dibutuhkan kemampuan komponen-komponen fisik yang dapat menunjang peningkatan kemampuan *lay up shoot* salah satunya koordinasi mata tangan dan kelentukan pergelangan tangan, Berdasarkan pengamatan di lapangan, kemampuan *lay up* Tim Bola Basket Putri SMAN 9 Pekanbaru belum memperlihatkan prestasi yang menggembirakan. Dalam artian, sering gagal atau

kalah dalam berkompetisi. Kegagalan cenderung terlihat pada atlet melakukan *lay up* yang sering gagal dan tidak akurat.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk meneliti mengenai koordinasi mata tangan dan kelentukan pergelangan tangan dengan melakukan penelitian yang berjudul : **“Kontribusi Koordinasi Mata Tangan dan Kelentukan Pergelangan Tangan terhadap Keterampilan Lay Up Shoot pada Tim Bola Basket Putri SMAN 9 Pekanbaru”**.

METODE PENELITIAN

Suharsimi Arikunto (2013:313) Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional 3 (*corelation research*) yang bertujuan untuk menyelidiki seberapa jauh variabel-variabel pada suatu faktor yang berkaitan dengan faktor lain, penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidak hubungan itu. Dalam penelitian ini merupakan keseluruhan populasi Tim Bola Basket putri SMAN 9 Pekanbaru berjumlah 12 orang dan sampel menggunakan total Sampling yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi dijadikan sampel.

Instrumen Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah : untuk tes pengukuran kelentukan pergelangan tangan menggunakan goniometer atau busur drajat Ismaryati (2008:109) dan Tes pengukuran koordinasi mata tangan lempar tangkap bola kasti Ismaryati (2008:54) dan test lay up shoot Imam Sodikun (1992:125). Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *product moment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitatif melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 12 sampel yang merupakan seluruh siswa Tim Bola Basket Putri SMAN 9 Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu koordinasi mata tangan dengan X1 dan kelentukan pergelangan tangan X2 sebagai variabel bebas sedangkan *lay up shoot* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat. Deskripsi data dari masing-masing variabel ini dapat dikemukakan sebagai berikut:

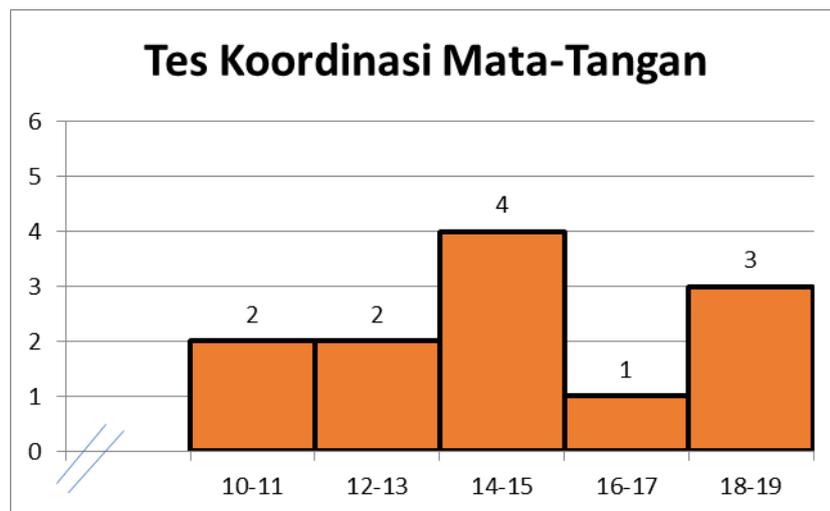
Koordinasi Mata Tangan

Data yang diperoleh dari variabel koordinasi mata tangan (X_1) diukur dengan menggunakan tes lempar tangkap bola tenis, yang diikuti oleh sampel sebanyak 12 orang, setelah ditentukan frekuensi tiap-tiap data maka dapat disimpulkan nilai tertinggi adalah 19 dan nilai terendah 10 Distribusi skor menghasilkan rata-rata (*mean*) = 14,75 dan standar deviasi adalah 3,07 untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada distribusi frekuensi berikut.

Tabel 1. Norma Peskoran Koordinasi Mata Tangan (X_1)
Tim Bola Basket Putri SMAN 9 Pekanbaru

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	10 – 11	2	16,67%
2	12 – 13	2	16,67%
3	14 – 15	4	33,33%
4	16 – 17	1	8,33%
5	18 – 19	3	25%
Jumlah		12	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas, dari 12 sampel ternyata 4 orang sampel (16,67%) memiliki hasil koordinasi mata tangan dengan rentang nilai 10 – 13 dengan katagori sedang, kemudian 4 orang sampel (33,33%) memiliki hasil koordinasi mata tangan dengan rentang nilai 14 - 15 dengan kategori baik, kemudian 1 orang sampel (8,33%) memiliki hasil koordinasi mata tangan dengan rentang nilai 16 – 17 dengan katagori baik. Dan 3 orang sampel (25%) memiliki hasil koordinasi mata tangan dengan rentang nilai 18 - 19 dengan kategori baik sekali. Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah ini.



Gambar 1. Histogram Data Hasil Koordinasi Mata Tangan

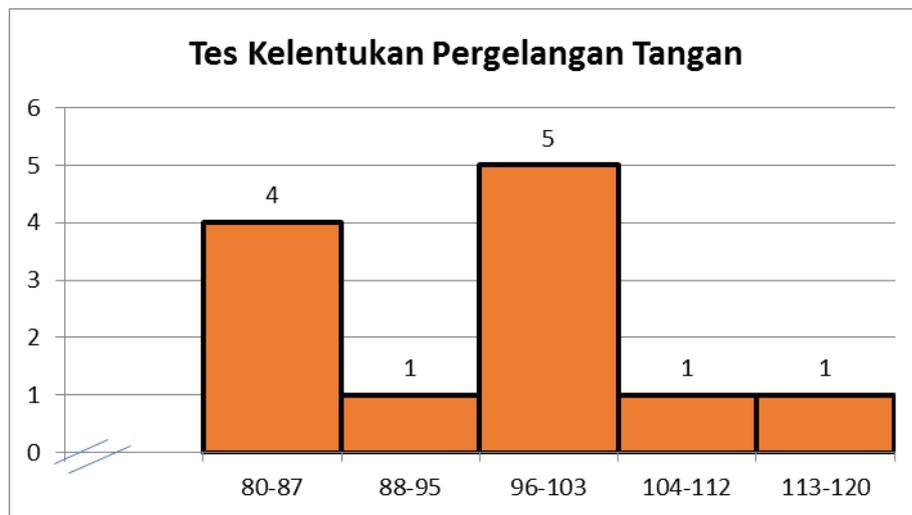
Kelentukan Pergelangan Tangan

Data yang diperoleh dari variabel kelentukan pergelangan tangan (X_2) diukur dengan menggunakan tes kelentukan pergelangan tangan, yang diikuti oleh sampel sebanyak 12 orang, setelah ditentukan frekuensi tiap-tiap data maka dapat disimpulkan nilai tertinggi adalah 120 dan nilai terendah 80. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (*mean*) = 95,80 dan standar deviasi adalah 12,10 untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada distribusi frekuensi berikut ini.

Tabel 2. Norma Peskoran Kelentukan Pergelangan Tangan (X_2)
Tim Bola Basket Putri SMAN 9 Pekanbaru

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	80 – 87	4	33,33%
2	88 – 95	1	8,33%
3	96 – 103	5	41,68%
4	104 – 112	1	8,33%
5	113 – 120	1	8,33%
	JUMLAH	12	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas dari 12 sampel, ternyata 4 orang sampel (33,33%) memiliki hasil kelentukan dengan rentang nilai 80 - 87 dengan katagori kurang sekali, kemudian 1 orang sampel (8,33%) memiliki hasil kelentukan dengan rentang nilai 88 - 95 dengan katagori kurang, kemudian 5 orang sampel (41,68%) kemudian 1 orang sampel (8,33%) memiliki hasil kelentukan dengan rentang nilai 104-112 dengan katagori sedang. Dan 1 orang sampel (8,33%) memiliki hasil kelentukan dengan rentang nilai 113-120 dengan katagori baik Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah ini.



Gambar 2. Histogram Data Hasil Kelentukan Pergelangan Tangan

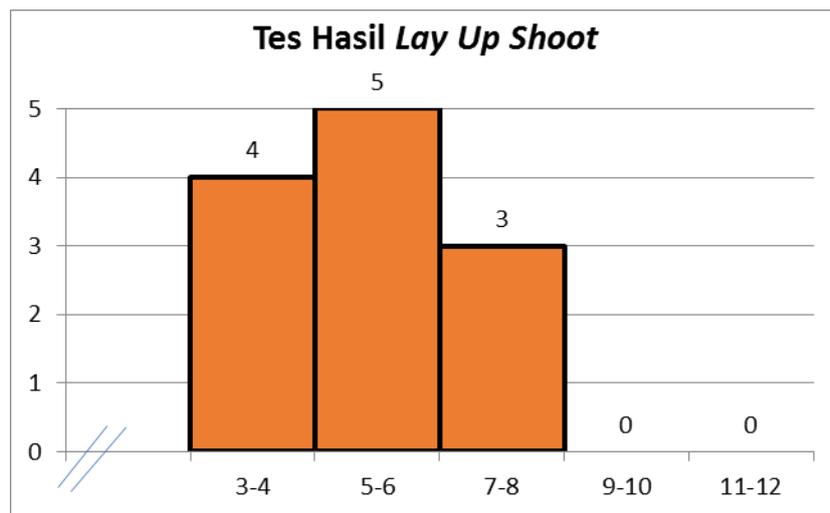
Keterampilan *Lay Up Shoot*

Data yang diperoleh dari variabel kemampuan *Lay Up Shoot* (Y) diukur dengan menggunakan tes *Lay Up Shoot*, yang diikuti oleh sampel sebanyak 12 orang, setelah ditentukan frekuensi tiap-tiap data maka dapat disimpulkan nilai tertinggi adalah 8 dan nilai terendah 3. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (*mean*) = 5,41 dan standar deviasi adalah 1,72 untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada distribusi frekuensi berikut.

Tabel 3. Norma Peskoran *Lay Up Shoot* (Y)
Tim Bola Basket Putri SMAN 9 Pekanbaru

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	3 – 4	2	16,67%
2	5 – 6	4	33,33%
3	7 – 8	3	25%
4	9 – 10	0	0%
5	11 – 12	0	0%
Jumlah		12	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas dari 12 sampel, ternyata 4 orang sampel (33,33%) memiliki keterampilan *lay up* dengan rentang nilai 3 – 4 dengan kategori kurang sekali, kemudian 5 orang sampel (41,6%) memiliki keterampilan *lay up* dengan rentang nilai 5 – 6 dengan kategori kurang, kemudian 3 orang sampel (25%) memiliki keterampilan *lay up* dengan rentang nilai 7 – 8 dengan kategori sedang. Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah ini.



Gambar 3. Histogram Data Hasil *Lay Up Shoot*

Uji Normalitas

Pengujian normalitas adalah suatu analisis yang dilakukan untuk menguji apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui lebih lanjut apakah data yang diolah dapat digunakan teknik korelasi. Pengujian normalitas data diuji dengan analisis *Lilliefors* pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Dasar pengambilan keputusan pengujian normalitas adalah Apabila $L_{omaks} < L_{tabel}$ maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. Kesimpulan hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Kontribusi Koordinasi Mata Tangan dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Keterampilan *Lay Up Shoot*

Variabel	L_{maks}	L_{tabel}	Keterangan
X_1	0,128	0,242	Normal
X_2	0,196	0,242	Normal
Y	0,121	0,242	Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa L_{maks} variabel koordinasi mata tangan (X_1) pada taraf signifikan 0,05 diperoleh L_{maks} 0,128 < L_{tabel} 0,242, kelentukan pergelangan tangan (X_2) pada taraf signifikan 0,05 diperoleh L_{maks} 0,196 < L_{tabel} 0,242 dan variabel kemampuan *lay up shoot* (Y) pada taraf signifikan 0,05 diperoleh L_{maks} 0,121 < L_{tabel} 0,242. Pada taraf signifikan 0,05 jika L_{maks} lebih kecil dari L_{tabel} berarti populasi berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis terdiri atas analisis korelasi *Product Moment*, korelasi ganda, dan koefisien determinan. Untuk dapat memberikan penafsiran terhadap koefisien korelasi yang ditemukan tersebut besar atau kecil, maka dapat berpedoman pada ketentuan tertera pada tabel berikut.

Tabel 5. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

(Sugiyono, 2013:231)

Tabel 8. Koefisien Korelasi Koordinasi Mata Tangan (X_1) dan Kelentukan Pergelangan Tangan (X_2) terhadap Keterampilan *Lay Up Shoot* (Y)

Korelasi	R_{hitung}	KD	Keterangan
X_1X_2Y	0,97	94,09 %	Ha diterima

Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh koefisien kontribusi koordinasi mata tangan dan kelentukan pergelangan tangan terhadap keterampilan *lay up shoot* pada tim bola basket putri SMAN 9 Pekanbaru sebesar 0,97 dan Koefesien Determinan 94,09%

yang artinya memiliki tingkat kontribusi “Sangat Kuat”. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Terdapat kontribusi koordinasi mata tangan dan kelentukan pergelangan tangan terhadap keterampilan *lay up shoot* pada tim bola basket putri SMAN 9 Pekanbaru” diterima.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan pada tim bola basket putri SMAN 9 Pekanbaru terdapat permasalahan ketika melakukan *Lay Up Shoot* yang telah penulis uraikan pada bab sebelumnya maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi sebesar 92,16% antara koordinasi mata tangan terhadap keterampilan *Lay Up Shoot*. 2 orang sebesar 16,67 %, 4 orang sebesar 33,33 %, 1 orang dengan kategori sebesar 8,33 %, dan 8 orang sebesar 25 %.
2. Terdapat kontribusi sebesar 56,25 % antara kelentukan pergelangan tangan terhadap keterampilan *Lay Up Shoot*. 4 orang dengan sebesar 33,33 %, 1 orang sebesar 8,33 %, 5 orang dengan sebesar 41,68 % dan 1 orang sebesar 8,33 %.
3. Terdapat kontribusi sebesar 94,09 % antara koordinasi mata tangan dan kelentukan pergelangan tangan terhadap keterampilan *Lay Up Shoot*. 4 orang sebesar 33,33 %, 5 orang sebesar 41,6 %, dan 3 orang sebesar 25 %.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti merekomendasikan kepada:

1. Kepada pelatih tim bola basket putri SMAN 9 Pekanbaru hendaknya memperhatikan koordinasi mata tangan dan kelentukan pergelangan tangan pemain karena mempengaruhi kemampuan *lay up shoot* seorang pemain.
2. Bagi mahasiswa/i FKIP Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Riau untuk dapat meneliti unsur lain yang dapat meningkatkan kemampuan *Lay Up Shoot* sehingga dapat memberi manfaat bagi yang lain.
3. Penelitian ini menjadi bahan acuan evaluasi kepada guru dan pelatih juga atlet bola basket untuk meningkatkan performa dan prestasi.
4. Menjadi masukan penelitian selanjutnya bagi penulis dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, Arma & Manadji Agus. 1994. *Dasar – Dasar Pendidikan Jasmani*. Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga Depdikbud.Jakarta.

Candra, Oki. 2019. *Keterampilan lay up shoot*.Surabaya

- Harsono. 2001. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. CV.Irwan. Jakarta.
- Irsyada, Machfud. 2000. *Bola Basket*. Depdiknas. Dirjen Dikdasmen bekerjasama dengan Dirjen Olahraga. Jakarta.
- Ismaryati.2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Perpustakaan Nasional. Surakarta.
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball*. Karmedia. Semarang.
- Marieb, Elaine N dan Jon Mallatt. 2001. *Anatomi Manusia*. Benjamin Cummings. New York.
- Molten Official FIBA Special Edition Basketball*. <http://www.moltenusa.com/molten-official-fiba-special-edition-basketball/>. (Diakses, 31 Oktober 2019).
- Oliver, Jon. 2007. *Dasar-dasar Bola Basket*. Pakar Raya. Bandung.
- PERBASI. 2006. *Bola Basket untuk Semua*. Perbasi. Jakarta.
- Sajoto, Mochammad. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik*. IKIP.Semarang.
- Sodikun, Imam.1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Dirjen Dikti, Depdikbud. Jakarta.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Sumiyarsono. Dedy. 2002. *Keterampilan Bola Basket*. FIK UNY. Yogyakarta.
- Tangkudung, James. 2006. *Kepelatihan membina Pretasi Olahraga*. Cerdas Raya. Jakarta
- Tedi Permadi,2016. *Keterampilan lay up shoot siswa peserta ekstrakurikuler bola basket siswa SMP 2 Depok Universitas Negeri Yogyakarta*. Yogyakarta
- Wissel, Hall. 2000. *Bola Basket: Langkah Untuk Sukses*. Grafindo Persada. Jakarta.