ISSN: 2088-0324
e-ISSN: 2685-0125

Pengaruh Latihan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Hasil *Shooting* dalam Permainan Bolabasket

Alief Lam Akhmady[1),*] Ardiansyah Nur[2)], Muliadi Muin[1)]

[1)]STKIP Kie Raha Ternate
[2)]Universitas Muhammadiyah Luwuk Banggai

*lamaliefakhmady05@gmail.com

Artikel Info

Tanggal Publikasi

2020-12-30

Kata Kunci

latihan koordinasi mata-tangan

shooting bola basket

Abstrak

Penelitan ini bertujuan untuk untuk mengetahui pengaruh latihan koordinasi mata-tangan terhadap hasil *shooting* dalam permainan bolabasket. Metode pada penelitan ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Subjek penelitian adalah seruluh mahasiswa putra Program Studi Pendidikan Olahraga STKIP Kie Raha Kota Ternate yang sedang memprogram matakuliah T/P Bolabasket berjumlah 23 mahasiswa. Sedangkan sampelnya berjumlah 20 mahasiswa. Dari jumlah sampel tersebut dibagi menjadi 2 kelompok yakni 10 mahasiswa kelompok eksperimen dan 10 mahasiswa kelompok kontrol yang dilakukan dengan teknik *Ordinal Pairing*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *shooting* selama 30 detik. Data penelitian ini dianalisis dengan menggunakan teknik uji-t antara kelompok sampel hasil *shooting* dalam permainan bolabasket dengan uji t-berpasangan tes akhir pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di peroleh nilai t- hitung =12,021 ((α 0.05 > sig = 0.014). dengan demikian bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan koordinasi mata-tangan terhadap hasil *shooting* dalam permainan bolabasket. Perbedaan rata-rata antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebesar 0,7684. Kesimpulannya adalah ada pengaruh latihan koordinasi mata-tangan terhadap hasil shoting dalam permainan bola basket

1. PENDAHULUAN

Bolabasket merupakan cabang olahraga dengan pola permainan team yang mengandalkan tembakan kearah tim lawan. Seiring berjalannya waktu olahraga basket dominan dengan tembakan yang digunakan untuk mencetak angka dalam permainan (Oliver, 2007:2). Permainan bolabasket merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain dan bertujuan untuk memasukan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri agar tidak kemasukan bola ke keranjang (Wardono, 2006). Kedua pendapat diatas sesuai dengan pengertian permainan bolabasket PERBASI dalam peraturan resmi bolabasket (2014:5) yaitu permainan bolobasket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tediri dari 5 pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka.

Dalam permainan bolabasket, penguasaan teknik *shooting* sangatlah penting. Keterampilan ini merupakan suatu keterampilan untuk point secara langsung. Koordinasi antara anggota tubuh sangat diperlukan dalam hal penguasaan teknik dasar *shooting*, salah satunya adalah koordinasi mata dan tangan. Mata dan tangan adalah bagian-bagian dari anggota tubuh yang mempunyai fungsi masing-masing. Mata berfungsi sebagai alat penglihatan. Tangan berfungsi sebagai alat gerak bagian atas. Kedua bagian tubuh ini dapat bekerjasama dalam mencapai tujuan gerak, karena keduanya dihubungkan oleh persyarafan. Koordinasi mata dan tangan adalah gerakan yang diintegrasikan ke dalam gerak anggota

ISSN: 2088-0324
e-ISSN: 2685-0125

badan. Semua gerakan harus dikontrol sesuai dengan penglihatan dan harus tepat sesuai dengan urutan yang direncanakan dalam pikiran (Sajoto, 1988:53).

Teknik merupakan unsur dasar yang harus dimiliki setiap pemain pada cabang olahraga bolabasket. Setiap pemain harus dapat menguasai dan menerapkan teknik-teknik dasar yang ada dalam permainan bolabasket untuk mencapai prestasi yang optimal. Teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bolabasket terdiri dari: operan (*passing*), menangkap (*catching*), menembak (*shooting*), menggi*ring* (*dribbling*), olahkaki (*foot work*) dan gerak tipu (Putra, 2015:17-18).

Tujuan dari permainan bolabasket adalah untuk memasukan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah regu lawan memasukan bola ke dalam keranjangnya. Melihat hal tersebut maka teknik dasar *shooting* merupakan unsur terpenting dalam permainan bolabasket (Amber, 2009). Untuk dapat menjadi pemain bolabasket yang baik, seorang pemain harus mempunyai kemampuan *shooting* dengan baik atau akurat. Karena pentingnya kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket, maka kemampuan *shooting* pemain bolabasket harus ditingkatkan melalui bentuk pelatihan yang tepat (Putra, 2015:18).

Menurut Lieberman (1997:58) menyatakan bahwa aspek terpenting dalam menembak ialah menempatkan bola pada ring dengan cara apapun karena kesempatan menembak terjadi dilapangan namun kreativitas dalam permainan harus tetap terjadi. Aspek lecutan tangan, penempatan posisi dan *ball feeling* sangat diperlukan dan tidak dapat terpisahkan dalam kemampuan pemain basket.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh penulis pada mahasiswa STKIP Kie Raha Kota Ternate, penguasaan teknik dasar *shooting* dalam permainan bolabasket masih belum akurat. Hal ini terlihat pada saat proses pembelajaran praktek dilapangan dengan topik *shooting*, setiap mahasiswa diberi kesempatan melakukan *shooting* selama 30 detik, dan hasilnya rata-rata mahasiswa hanya mampu memasukan bola ke dalam *ring* sebanyak 5-8 kali setiap 30 detiknya. Padahal setiap proses pembelajaran mulai dari pemanasan sampai materi inti selalu disisipkan latihan *shooting* ke keranjang. Hasil *shooting* akan maksimal jika melakukan latihan-latihan tambahan diluar proses pembelajaran secara kontinyu atau berkesinambungan. Memilih model-model latihan lainnya sangat membantu untuk meningkatkan hasil *shooting*.

Salah satu latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatakan hasil *shooting* dalam permainan bolabasket adalah latihan koordinasi mata-tangan. Koordinasi mata-tangan adalah gerakan yang diintegrasikan ke dalam gerak anggota badan. Semua gerakan harus dikontrol sesuai dengan penglihatan dan harus tepat sesuai dengan urutan yang direncanakan dalam pikiran (Sajoto, 1988:53). Latihan ini dilakukan dengan metode 3 set dan di setiap set dilakukan 20 kali pengulanngan (Oliver,2007:33). Latihan koordinasi mata-tangan yang dapat diterapkan adalah lempar tangkap bola tenis.

Fungsi dan tujuan latihan adalah 1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, 2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik umum dan khusus, 3) menambah dan menyempurnakan keterampilan taktik dan teknik-teknik, 4) mengembangkan keterapilan dan menyempurnakan strategi, taktik serta pola bermain, 5) meningkatkan kualitas dan kemampuan Psikis olaharagawan dalam bertanding (Sukadiyanto, 2011:9).

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian (*pre-experimental*). Rancangan penelitian *one group pretest posttest design*.

Pre-test	Perlakuan	Post-test
O1	Px	O2

Gambar 1. Desain penelitian

ISSN: 2088-0324
e-ISSN: 2685-0125

Populasi dalam penelitian ini adalah adalah seruluh mahasiswa putra Program Studi Pendidikan Olahraga STKIP Kie Raha Kota Ternate yang sedang memprogram matakuliah T/P Bolabasket berjumlah 23 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara *simple random sampling* atau cara acak. Sampel dalam penelitian ini adalah 20 mahasiswa. Sebelum diberikan perlakuan atau treatmen dilakukan tes awal terlebih dahulu dengan menggunakan tes *shooting* selama 30 detik dan hasilnya dihitung dari banyaknya bola yang masuk ke dalam *ring*. Pembagian kelompok eksperimen/perlakuan dan kelompok kontrol dalam penelitian ini menggunakan teknik *ordinal pairing*.

Instrumen dalam penelitian ini adalah tes *shooting* dalam permainan bolabasket. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Teknik analisis dalam penelitian ini adalah 1) analisis deskriptif data, analisis uji prasyarat atau uji asumsi dan 3) pengujian hiposis. Ketiga analisis diatas dihitung menggunakan bantuan program aplikasi SPSS 22.0.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh hasil deskriptif data sebagai berikut:

Tabel 1. Deskriptif Data Hasil *Shooting* Dalam Permainan Bolabasket

Statistik	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	Tes Awal	Tes Akhir	Tes Awal	Tes Akhir
Rata-rata	19,67	23,42	19,35	19,81
Standar Deviasi	0,23	0,31	0,21	0,29
Varians	0,052	0,096	0,044	0,084
Nilai Tinggi	21	26	22	21
Nilai Rendah	12	16	10	9
Rentang	9	10	12	11

Tabel 2. Noramlitas Data

Variabel	N	Sig.	Ket
Tes awal kelompok eksperimen	10	0,797	Normal
Tes akhir kelompok eksperimen	10	0,785	Normal
Tes awal kelompok kontrol	10	0,899	Normal
Tes akhir kelompok kontrol	10	0,578	Normal

Tabel 3. Homogenitas Data

Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Ket.
0,364	1	18	0,361	Homogen

Tabel 4. Hasil Uji-t Antara Kelompok Sampel

Variabel	Rata-Rata	$t_{observasi}$	Sig.
Tes awal – tes akhir kelompok eksperimen	0,654	9,412	0,002
Tes awal – tes akhir kelompok kontrol	0,342	4,334	0,012
Tes akhir kelompok eksperimen - kontrol	0,7684	12,021	0,014

Berdasarkan tabel 4 diatas, rangkuman hasil uji-t antara kelompok sampel hasil *shooting* dalam permainan bolabasket dengan uji t-berpasangan tes akhir pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di peroleh nilai t- hitung =12,021 ((α 0.05 > sig = 0.014). dengan demikian bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan koordinasi mata-tangan terhadap hasil *shooting* dalam permainan bolabasket. Perbedaan rata-rata antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebesar 0,7684. Kesimpulannya hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Perdasarkan hasil

ISSN: 2088-0324
e-ISSN: 2685-0125

pengujian hipotesis yang telah diuraikan diatas, diperoleh bahwa hipotesis yang diajukan pada penelitian ini telah menolak hipotesis nol (H_0).

Hasil uji hipotesis telah menolak H_0 dan menerima H_a, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan latihan koordinasi mata-tangan dengan hasil *shooting* dalam permainan bolabasket antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Rata-rata skor hasil *shooting* bolabasket kelompok eksperimen adalah 0,654 dan rata-rata skor hasil *shooting* bolabasket kelompok kontrol adalah 0,324. Secara keseluruhan hasil *shooting* bolabasket kelompok eksperimen lebih baik dari pada kelompok kontrol. Hasil uji hipotesis tersebut menujukan bahwa hasil *shooting* bolabasket kelompok eksperimen lebih unggul dalam meningkatkan hasil *shooting* bolabasket daripada kelompok kontrol.

Menurut Suharno (1982:11), koordinasi adalah kemampuan untuk merangkaikan beberapa gerakan untuk menjadi suatu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuan. Keterampilan biasanya melibatkan koordinasi antara dua organ tubuh. Pada keterampilan yang melibatkan objek selain organ tubuh, koordinasi antara mata dengan organ tubuh lainnya mutlak dibutuhkan. Keterampilannya sendiri biasanya melibatkan koordinasi antara dua organ tubuh, diantaranya adalah koordinasi mata-tangan yang mengkombinasikan antara kemampuan melihat dan keterampilan tangan. Misalnya melempar suatu target tertentu, mata berfungsi mempersepsikan objek yang dijadikan sasaran lempar berdasarkan besarnya, jaraknya, dan tingginya. Sedangkan tangan berdasarkan informasi tersebut akan melakukan lemparan dengan memperkirakan kekuatan yang digunakan agar hasil lemparan tepat pada sasaran.

Ketika melakukan *shooting*, koordinasi mata dan tangan memberikan peran penting dalam proses memasukkan bola kedalam keranjng/*ring*. Bola dapat lebih mudah masuk ke dalam *ring* jika gerakan tangan dan ketepatan mata melihat terkoordinasi dengan baik. Kerjasama mata dalam melihat rangsangan seperti dalam melihat jalannya bola sampai menuju ke *ring* basket dalam permainan bolabasket dinamakan ketajaman *visual dinamis*. Seperti yang disampaikan Rahantoknam (1988:127) mengurai, "ketajaman mata dalam melihat suatu objek bergerak adalah suatu kecakapan yang tentang membenarkan kontribusi yang banyak terhadap keterampilan motorik."

Model latihan koordinasi mata-tangan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah latihan melempar dan menangkap bola tenis. Proses pelaksanaan geraknya melempar dengan tangan terkuat, mula-mula bola tenis di pegang dengan cara di genggam di telapak tangan, selanjutnya angkat lengan kesamping telinga serupa dengan cara memegang bola saat melakukan *shooting* dalam permainan bolabasket. Kemudian lempar bola tenis tersebut ke sasaran yang tepat berada di depan pelemper (sampel). Usahakan bola yang di lempar harus selalu masuk ke dalam sasaran yang berada ditembok/dinding. Yang terakhir tangkap kembali bola yang telah pantul saat dilemparkan tadi. Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang. Variasi yang dapat dilakukan sebagai berikut: 1) lempar dengan tangan kanan kemudilan tangkap dengan tangan kanan, 2) lempar dengan tangan kiri kemudian tangkap dengan tangan kiri, 3) lempar dengan tangan kanan kemudian tangkap dengan tangan kiri, 4) lempar dengan tangan kiri kemudian tangkap dengan tangan kanan, 5) posisi dan ukuran jari-jari lingkaran target selalu di ubah-ubah letak dan ukurannya, dan 6) jarak dari pelempar ke sasaran selalu di ubah-ubah lagi jaraknya. Tujuan penambahan variasi diatas untuk menikatkan koordinasi mata-tangan lebih baik lagi, selain itu dapat melatih kelenturan pergelangan tangan pula dan dapat pula meninkatkan kekuatan lengan.

Menurut Noris (2013:56), menyatakan bahwa koordinasi mata, kaki dan tangan sangat diperlukan pemian basket dalam melakukan tembakan hal ini bertujuan untuk mendapatkan perputaran bola yang sempurna secara backspin sehingga bola dapat memantul di *ring* basket dan mudah dalam masuk ke dalam *ring* karena efek dari backspin.

ISSN: 2088-0324
e-ISSN: 2685-0125

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data, pengolahan data dan hasil penelitian yang diperoleh yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan koordinasi mata-tangan terhadap hasil shoting dalam permainan bola basket.

Daftar Pustaka

Amber, V. 2009. Petunjuk Untuk Pelatih dan Pemain Bolabasket. Bandung: Pionir Jaya.

Lieberman, N.C. & Roberts, R. 1997. *Panduan Bola Basket Untuk Wanita*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Maskum, A. 2012. Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

Noris, A. K. 2013. Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Siswa dengan Ketepatan Free Throw dalam Permainan Bola basket. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

Oliver, J. 2007. Dasar-dasar bolabasket. Bandung: Pakar raya.

PERBASI. 1999. *Peraturan Permainan Bolabasket*. Jakarta: Direktorat Keolahragaan

Putra, I Ketut Widnyana. 2015. Pengaruh Pelatihan Praktik Distribusi dan Praktik Padat Terhadap Hasil *Shooting* Bolabaasket. Jakarta: Asisten Deputi Penerapan Iptek Olahraga, Deputi Peningkatan Prestasi Olahraga. Jurnal Iptek Olahraga offline. ISSN:1211-0016.

Rahantoknam, B. Edward. 1988. *Belajar Motorik: Teori dan Aplikasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Dirjen Dikti.

Sajoto. 1988. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan dan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang: Drarma Prize.

Suharno, H.P. 1981. Metodik Melatih Permainan Bolavoli. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Sukadiyanto & Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: Lubuk Agung.

Wardono, A. 2006. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jawa Tengah: Viva Pakarindo.