



## ANALISIS KOMPONEN FISIK TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING PERMAINAN BOLA BASKET SMAN 10 MAKASSAR

**Achmad Karim<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

Email: [achmad.karim@unm.ac.id](mailto:achmad.karim@unm.ac.id)

Artikel info	Abstrak
<i>Received; 02-03-2023</i> <i>Revised; 03-04-2023</i> <i>Accepted; 04-05-2023</i> <i>Published; 25-05-2023</i>	Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan hubungan kekuatan otot lengan, kelentukan pergelangan tangan, koordinasi mata tangan terhadap kemampuan shooting permainan bola basket. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dan jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan melibatkan dua variabel bebas yaitu kekuatan otot lengan, kelentukan pergelangan tangan, koordinasi mata tangan sedangkan variabel terikat yaitu kemampuan <i>shooting</i> dalam permainan bola basket. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 10 Makassar dengan sampel 30 orang yang diambil secara <i>simple random sampling</i> . Teknik analisis data yang digunakan adalah koefisien korelasi. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukan bahwa: 1). Terdapat hubungan yang signifikan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan shooting permainan bola basket dengan nilai $r = 0,689$ . 2). Terdapat hubungan yang signifikan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan shooting permainan bola basket dengan nilai $r = 0,748$ . 3). Terdapat hubungan yang signifikan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan shooting permainan bola basket dengan nilai $r = 0,533$ . 4). Terdapat hubungan yang signifikan kekuatan otot lengan, kelentukan pergelangan tangan, koordinasi mata tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan shooting permainan bola basket dengan nilai $R = 0,815$ .
<b>Kata Kunci:</b> Kekuatan otot lengan, kelentukan pergelangan tangan, Koordinasi mata tangan, kemampuan shooting.	artikel global jurnal Sport dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



## PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga rohani. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang disengaja dan direncanakan, mulai dari arah, tujuan, waktu, dan alokasinya. Secara umum, pengertian olahraga adalah suatu aktivitas yang melibatkan penggerakan tenaga fisik dan pikiran yang dilakukan untuk melatih tubuh manusia, baik secara jasmani maupun secara rohani. Olahraga memiliki peran yang penting dalam menunjang kesehatan tubuh, dengan berolahraga, tubuh akan tetap sehat serta bugar. Tak sekadar memberikan manfaat secara fisik, melakukan aktivitas olahraga dapat memberikan manfaat lain, baik secara mental maupun sosial.

Salah satu jenis olahraga yang banyak digemari oleh banyak orang ialah olahraga bola basket. Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri dari dua tim dengan masing-masing tim berisi lima orang. Kedua tim tersebut saling bertanding untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya. Bola basket bisa dilakukan di lapangan terbuka atau ruang tertutup. Standard International permainan bola basket adalah 4 babak, waktu setiap babak adalah 10 menit, dengan jeda waktu istirahat 10 menit. Melalui kegiatan olahraga bola basket ini, para remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Salah satu teknik dasar dalam olahraga bola basket ialah *shooting*.

Menurut Oki Candra, (2019: 11) *shooting* adalah suatu teknik dasar yang harus dijadikan sebuah tolak ukur dalam mengeksekusi suatu tekanan yang tinggi. *Shooting* adalah usaha memasukkan bola ke ring atau keranjang basket lawan untuk meraih poin. *Shooting* merupakan suatu keterampilan yang paling penting. Untuk ahli dalam keterampilan ini, dibutuhkan banyak waktu untuk berlatih, baik secara individu maupun dalam tim.

Sama seperti olahraga pada umumnya, olahraga permainan bola basket mempunyai beberapa teknik dasar, teknik dasar tersebut tentunya tidak hanya digerakkan oleh satu bagian badan saja, seperti contohnya bukan hanya tangan saja, tetapi juga menggunakan mata, kaki dan tubuh lainnya. Dalam permainan bola basket, kita juga menggunakan koordinasi antar badan yang satu dengan yang lainnya, seperti koordinasi mata tangan. Permainan bola basket juga dipengaruhi oleh kekuatan otot lengan serta kelentukan pergelangan tangan. Walau dilihat sebagai hal biasa tapi sangat mempengaruhi dalam permainan bola basket khususnya dalam teknik *shooting*. Semakin baik koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan, dan kelentukan pergelangan tangan, maka makin maksimal pula hasil dari kemampuan *shooting* orang tersebut.

Olahraga bola basket merupakan salah satu olahraga yang diajarkan di tingkat sekolah menengah atas. Di SMAN 10 Makassar, permainan bola basket merupakan salah satu mata kuliah wajib yang ada dalam kurikulum. Hal tersebut menunjukkan bahwa permainan bola basket sangat penting untuk dipahami oleh setiap siswa SMAN 10 Makassar. Akan tetapi dalam pelaksanaannya di proses pembelajaran, masih terdapat beberapa siswa yang kesulitan dalam melakukan beberapa teknik dalam permainan bola basket, salah satunya adalah teknik *shooting*. Hal inilah yang membuat kami tertarik untuk melakukan penelitian di SMAN 10 Makassar.

## **METODE**

### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian korelasi. Penelitian korelasi merupakan hubungan antara dua variabel atau lebih sebagaimana adanya tanpa perlakuan (Ma'ruf Abdullah, 2015: 321).

### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Adapun tempat dan waktu penelitian dilaksanakan di kampus SMAN 10 Makassar Makassar pada bulan Januari 2025.

### **C. Metode Penelitian**

Menurut Sugiyono (2018: 14) penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/ statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

### **D. Populasi dan Sampel**

#### **1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2018: 117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/ subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi, populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/ subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/ sifat yang dimiliki oleh subyek/ obyek itu. Jadi dalam penelitian ini, jumlah populasi adalah seluruh siswa SMAN 10 Makassar.

#### **2. Sampel**

Menurut Sugiyono (2018: 118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi. Sampel adalah bagian dari populasi yang diambil dengan menggunakan teknik tertentu yang diperlukan untuk menentukan jumlah sampel dengan menggunakan Teknik *Random Sampling*, karena jumlah populasi dalam penelitian ini terlalu banyak, sehingga peneliti menggunakan teknik *Simple Random Sampling* dengan cara diundi.

Menurut Ma'ruf Abdullah (2015: 254) cara menentukan sampel menggunakan teknik *random sampling* yakni jika jumlah subjek dijadikan populasi besar, dapat diambil 10-15%, 20-25% atau lebih. Sampel yang saya gunakan dalam penelitian ini adalah 22% dari populasi sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 30 siswa SMAN 10 Makassar.

### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data tahap yang menentukan dalam proses penelitian dengan maksud untuk mendapatkan suatu hasil yang dapat diandalkan. Validitas data yang diperoleh selain ditentukan oleh validitas instrumen yang dipergunakan harus pula didukung oleh pelaksana pengumpulan data dan perlu direncanakan serta dipersiapkan lebih hati-hati agar pengambilan datanya tidak bermasalah.

### **F. Teknik Analisis Data**

Setelah semua data penelitian terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data, sehingga data tersebut dapat ditarik satu kesimpulan. Dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik dengan bantuan komputer melalui program SPSS versi 21 untuk mencari apakah ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat kemampuan shooting dan tiga variabel bebas koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan, dan kelenturan pergelangan tangan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan di siswa SMAN 10 Makassar, hasil analisis statistic yang berkaitan dengan skor kemampuan *shooting*, koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan, dan kelentukan pergelangan tangan sebagai berikut:

Tabel 1 deskriptif koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan, dan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *shooting*.

	Koordinasi Mata Tangan	Kekuatan Otot Lengan	Kelentukan Pergelangan Tangan	Kemampuan shooting
N	30	30	30	30
Valid	30	30	30	30
Missing	0	0	0	0
Mean	13.83	28.40	50.80	4.80
Median	14.00	28.00	52.00	5.00
Mode	11	21	46 <sup>a</sup>	4 <sup>a</sup>
Std. Deviation	2.245	6.891	8.580	1.627
Variance	5.040	47.490	73.614	2.648
Range	6	22	30	5
Minimum	11	21	38	2
Maximum	17	43	68	7
Sum	415	852	1524	144

Kesimpulan pada tabel 1 di atas untuk lebih jelasnya diuraikan sebagai berikut:

- Variabel Koordinasi Mata Tangan ( $X_1$ )  
Untuk koordinasi mata tangan pada siswa SMAN 10 Makassar, dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai 415 poin dan nilai mean yang diperoleh 13,83 poin, dan median diperoleh 14,00 poin, modus diperoleh 11 poin, dengan hasil standar deviasi 2,245 poin, nilai variansi 5,040 poin, dan range 6 poin, dari nilai minimum 11 poin, dan nilai maksimum 17 poin.
- Variabel Kekuatan Otot Lengan ( $X_2$ )  
Untuk kekuatan otot lengan pada siswa SMAN 10 Makassar, dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 852 poin dan nilai mean yang diperoleh 28,40 kali, dan median diperoleh 28,00 kali, modus diperoleh 21 kali, dengan hasil standar deviasi 6,891 kali, variansi 47,490 kali, dengan range 22 kali, dan nilai minimum 21 kali, dan nilai maksimum 43 kali.
- Variabel Kelentukan Pergelangan Tangan ( $X_3$ )  
untuk kelentukan pergelangan tangan pada siswa SMAN 10 Makassar, dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 1524 derajat dan nilai mean yang diperoleh 50,80 derajat, dan median diperoleh 52,00 derajat, modus diperoleh 46 derajat, dengan hasil standar deviasi 8,580 derajat, nilai variansi 73,614 derajat, dan range 30 derajat, dari nilai minimum 38 derajat, dan nilai maksimum 11 derajat.
- Variabel Kemampuan *Shooting* (Y)  
Untuk kemampuan *shooting* siswa SMAN 10 Makassar, dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 144 skor dan mean yang diperoleh 4,80 skor, dan median diperoleh 5,00 skor, modus diperoleh 4 skor, dengan hasil standar deviasi 1,627 skor, nilai variansi 2,648 skor, dan range 5 skor, dari nilai minimum 2 skor, dan nilai maksimum 7 skor.

### A. Uji Normalitas Data

rangkuman hasil pengujian normalitas data pada tiap-tiap variabel penelitian, dapat dirumuskan sebagai berikut:

- Dalam pengujian normalitas data koordinasi mata tangan diperoleh nilai KS-Z = 0,894 dan P = 0,401 lebih besar dari  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian data koordinasi mata tangan yang diperoleh berdistribusi normal.
- Dalam pengujian normalitas data kekuatan otot lengan diperoleh nilai KS-Z = 0,775 dan P = 0,586 lebih besar dari  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian data kekuatan otot lengan yang diperoleh berdistribusi normal.
- Dalam pengujian normalitas data kelentukan pergelangan tangan diperoleh nilai KS-Z = 0,796 dan P = 0,550 lebih besar dari  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian data kelentukan pergelangan tangan yang diperoleh berdistribusi normal.
- Dalam pengujian normalitas data kemampuan *shooting* diperoleh nilai KS-Z = 0,746 dan P = 0,634 lebih besar dari  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian data kemampuan *shooting* yang diperoleh berdistribusi normal.

## B. Pengujian Hipotesis

### Hubungan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Shooting* Pada Permainan Bola Basket siswa SMAN 10 Makassar.

Table 2. Hipotesis yang pertama yaitu, hubungan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *shooting* pada permainan bola basket.

Korelasi	N	R	P <sub>value</sub>	Keterangan
X <sub>1</sub> . Y	30	0,698	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis korelasi data koordinasi mata tangan (X<sub>1</sub>) terhadap kemampuan *shooting* pada permainan bola basket, maka diperoleh nilai (r) = 0,698 dengan tingkat probabilitas (p) = 0,000 lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ . Maka H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima (koefisien korelasi signifikan), atau koordinasi mata tangan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* pada permainan bola basket. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *shooting* pada permainan bola basket siswa SMAN 10 Makassar.

### a. Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Shooting* Pada Permainan Bola Basket siswa SMAN 10 Makassar.

Tabel 3. hipotesis kedua yaitu, hubungan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *shooting* pada permainan bola basket.

Korelasi	N	R	P <sub>value</sub>	Keterangan
X <sub>2</sub> . Y	30	0,748	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis korelasi data kekuatan otot lengan (X<sub>1</sub>) terhadap kemampuan *shooting* pada permainan bola basket, maka diperoleh nilai (r) = 0,748 dengan tingkat probabilitas (p) = 0,000 lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ . Maka H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima (koefisien korelasi signifikan), atau koordinasi mata tangan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* pada permainan bola basket. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *shooting* pada permainan bola basket siswa SMAN 10 Makassar

### b. Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan *Shooting* Pada Permainan Bola Basket siswa SMAN 10 Makassar.

Tabel 4. Hipotesis ketiga yaitu, hubungan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *shooting* pada permainan bola basket:

Korelasi	N	R	P <sub>value</sub>	Keterangan
X <sub>1</sub> . Y	30	0,533	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis korelasi data kelentukan pergelangan tangan (X<sub>1</sub>) terhadap kemampuan *shooting* pada permainan bola basket, maka diperoleh nilai ( $r$ ) = 0,533 dengan tingkat probabilitas ( $p$ ) = 0,002 lebih kecil dari  $\alpha$  = 0,05. Maka H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima (koefisien korelasi signifikan), atau kelentukan pergelangan tangan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* pada permainan bola basket. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *shooting* pada permainan bola basket siswa SMAN 10 Makassar.

**c. Hubungan Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Otot Lengan, dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan Shooting Pada Permainan Bola Basket siswa SMAN 10 Makassar**

Tabel 4. Hipotesis keempat yaitu, hubungan koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan, dan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *shooting* pada permainan bola basket.

Korelasi	N	R	R <sup>2</sup>	P <sub>value</sub>	Keterangan
X <sub>1</sub> . X <sub>2</sub> , X <sub>3</sub> , Y	30	0,815	0,665	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis korelasi ganda data koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan, dan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *shooting* pada permainan bola voli, maka diperoleh nilai korelasi ( $R$ ) = 0,815 dengan tingkat probabilitas ( $p$ ) = 0,000 lebih kecil dari  $\alpha$  = 0,05. Maka H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima (koefisien korelasi signifikan), atau koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan, dan kelentukan pergelangan tangan sangat berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan *shooting* pada permainan bola basket. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan, dan kelentukan pergelangan tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *shooting* pada permainan bola basket siswa SMAN 10 Makassar.

Dari hasil pengujian hipotesis keempat, menunjukkan ada hubungan yang signifikan koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan, dan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *shooting* pada permainan bola basket siswa SMAN 10 Makassar. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien korelasi ganda ( $R$ ) sebesar 0,815 dengan nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,665 atau  $0,665 \times 100\% = 66,5\%$ . Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa ada hubungan koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan, dan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *shooting* pada permainan bola basket siswa SMAN 10 Makassar sebesar 66,5% dan sisanya 33,5% dipengaruhi oleh beberapa faktor lainnya.

Jadi koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan, dan kelentukan pergelangan tangan mempunyai atau adanya hubungan dengan kemampuan seseorang dalam melakukan *shooting* dalam permainan bola basket. Dengan adanya koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan, dan kelentukan pergelangan tangan yang baik maka dapat membuahkan hasil yang maksimal dari gerakan *shooting*. Dengan demikian koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan, dan kelentukan pergelangan tangan secara bersama-sama memiliki hubungan terhadap kemampuan *shooting* pada permainan bola basket siswa SMAN 10 Makassar.

## **SIMPULAN**

1. Ada hubungan yang signifikan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *shooting* pada permainan bola basket siswa SMAN 10 Makassar .
2. Ada hubungan yang signifikan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *shooting* pada permainan bola basket siswa SMAN 10 Makassar.
3. Ada hubungan yang signifikan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *shooting* pada permainan bola basket siswa SMAN 10 Makassar.
4. Ada hubungan yang signifikan koordinasi tangan, kekuatan otot lengan, dan kelentukan pergelangan tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *shooting* pada permainan bola basket siswa SMAN 10 Makassar.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat dan berkontribusi terutama SMAN 10 Makassar yang telah bersedia membantu dalam pelaksanaan penelitian.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdullah, M. (2015). *Metode penelitian kuantitatif*. yogyakarta: pressindo.
- Aji, S. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Jakarta: Ilmu Cemerlang.
- Ambler, V. (2016). *Petunjuk untuk Pelatihan dan Permainan Bola Basket*. Bandung: Pionir Jaya.
- Anugrahrista, E. d. (2021). *Teknik dan Pembelajaran Dalam Permainan Bola Basket*. Bandung: CV. Media Sains Indonesia.
- Anwar, N. I. (2018). *Tes dan Pengukuran dalam Bidang Keolahragaan*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- F, A. N. (2019). Hubungan Koordinasi Mata Tangan dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Shooting dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa SMA KARTIKA XX-I Makassar.
- Fenanlampir, A. (2015). *tes dan pengukuran dalam olahraga*. yogyakarta: andi.
- Fenanlampir, A. d. (2015). *Test dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. ANDI OFFSET.
- Halim, N. I. (2011). *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Badan Penelitian Universitas Negeri Makassar.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga (Teori dan Metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ismayanti. (2018). *tes dan pengukuran olahraga*.
- Muhajir. (2014). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan ; untuk SMA/MA kelas XII .*
- Nopembri, s. s. (2014). *pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kelas XI SMA/MA/SMK/MAK*. Jakarta: pusat kurikulum dan pembukuan, balibatang, kemendikbud.
- Sugiono. (2018). *metode peneitian pendidikan kuantitatif, kualitatif dan R n K*. Bandung: Alfabeta.