

HUBUNGAN KELENTURAN PERGELANGAN TANGAN
DENGAN HASIL *JUMP SHOT* PADA *TEAM BASKET PUTRI*
SMA NEGERI 3 PEKANBARU

Erna Lestari Rambe¹, Drs.Slamet,M.Kes,AIFO², Zainur,S.Pd,M.Pd³

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

ABSTRAK

ERNA LESTARI RAMBE: *Wrist Spasticity Relations With Jump Shot's result In The Girls Basketball Team SMA Negeri 3 Pekanbaru.*

Supervising 1. Drs. SLAMET, M.Kes, AIFO
2. ZAINUR, S.Pd, M.Pd

The purpose of this study was to determine how much flexibility wrist ties with the outcome jump shot at the girls' basketball team SMAN 3 Pekanbaru. The research was done in the field of sports college basketball riau, tassel with a total sample of 13 people. There are two variables in this study are variable X (wrist spasticity) with a variable Y (the jump shot). The method used by correlation techniques. Instrument used in this research is a test wrist flexibility and results jump shot. Furthermore, the data in the test data normality (normality of data), by using liliefors test, then test correlation (product moment correlation) to determine how much the relationship between the variables X (wrist spasticity) with a variable Y (jump shot) and the t test for determine whether or not significant data. From the test data correlation was obtained for the correlation coefficient $r = 0.2895$ where keberartiannya tested by t test at can t count = $1.03 < t_{table} = 1.771$ Ho received in other words, the relationship between variable X with Y categorized variable is very low with significant level of $\alpha = 0.05$ in other words there is no significant relationship between wrist flexibility with results jump shot at SMAN 3 girls' basketball team Pekanbaru.

Key word : wrist spasticity, jump shoot's result

A. PENDAHULUAN

Pada saat ini, prestasi olahraga di Indonesia nampaknya semakin meningkat. Hal ini bisa dilihat pada pelatih, pembinaan, guru, atlet, dan praktisi olahraga yang semakin berkembang dengan pesat. Olahraga adalah 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 Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan pancasila.

1.Mahasiswa pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi FKIP Universitas Riau,Nim 0905135185, Alamat; Jln. harapan Rumbai.
2.Dosen Pembimbing I, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (081365361995)
3.Dosen Pembimbing II, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (081364593780)

Perkembangan olahraga khususnya di provinsi Riau kini mulai meningkat. Hal ini dapat kita lihat dari banyaknya event-event pertandingan yang diadakan di provinsi Riau. Dan masyarakat juga mulai menyadari akan pentingnya olahraga itu sendiri. Karna olahraga merupakan kegiatan yang terbuka bagi semua orang sesuai kemampuan, kesenangan, dan kesempatan tanpa membedakan hak, status sosial, atau derajat di dalam masyarakat. Hal ini dapat dikatakan bahwa olahraga dilakukan oleh berbagai unsur lapisan masyarakat. Wujud dari olahraga adalah gerak. Gerak merupakan kebutuhan yang hakiki bagi manusia. Kebutuhan yang hakiki ini adalah gerak spesifik, dan dilakukan secara sadar.

Di provinsi Riau terdapat beberapa SMA yang antusias terhadap olahraga basket, salah satunya adalah SMA Negeri 3 Pekanbaru. Di *team* putri SMA negeri 3 Pekanbaru ini dilatih oleh Khairul Asbar yang merupakan salah satu guru olahraga SMA tersebut. Mereka melakukan latihan tiga kali dalam seminggu. Dan telah banyak event-event yang telah diikuti oleh *team* ini. Meski demikian hasil yang dicapai masih kurang maksimal dalam mengikuti pertandingan bola basket. Hal ini dapat dilihat dari hasil *shooting* yang dilakukan jarang masuk ke dalam ring basket. Hal yang mempengaruhinya adalah rendahnya kondisi fisik, salah satunya yakni kurangnya kelenturan pergelangan tangan.

Olahraga bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang berprestasi yang dipertandingkan di berbagai sekolah, daerah, nasional, sampai tingkat internasional. Dalam pertandingan bola basket sebuah tim harus mencetak poin sebanyak mungkin dengan dibatasi waktu permainan. Maka dari itu dalam permainan ini seorang atlet basket harus memiliki kelenturan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, koordinasi tubuh, ketepatan, keseimbangan tubuh dalam geraknya, karna sangat penting dalam melakukan tembakan ke ring.

Salah satu teknik dasar yang harus dilakukan dalam permainan bola basket adalah *shooting*. *Shooting* adalah usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih poin. *Shooting* memiliki banyak jenis, misalnya *jump shot*. *Jump shot* adalah salah satu teknik *shooting* atau menembak dalam permainan bola basket yang jenis tembakannya dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*. Dalam melakukan *jump shot* (tembak lompat) membutuhkan lecutan kelenturan pergelangan tangan menembak langsung ke arah ring. Lecutan pergelangan tangan akan menyebabkan bola terlempar dengan *backspin* (putaran pelintir), saat bola terlepas dari telapak jari-jari menuju sasaran. (Jon Oliver:2007:28).

Jon Oliver (2007:32) mengatakan bahwa terdapat cara melatih lecutan pergelangan tangan yaitu :

Berbaringlah

Letakkan bola pada posisi tangan dengan ujung jari yang benar

Bayangkan sebuah ring basket (sasaran) di atas kepalamu untuk dijadikan sasaran tembakan

Tembakan bola lurus ke udara dengan mengandalkan lecutan pergelangan tangan, lepaskan, dan ikutilah gerakan bola ke arah sasaran.

Cobalah memaksimalkan ketinggian bola sambil gerak menembak yang lembut dan lancar

Ini adalah kegiatan yang efektif untuk melatih kekuatan tembakan pada pergelangan tangan

Usahakan setidaknya 20 pengulangan berturut-turut dengan masing-masing tangan.

Kelenturan sangat penting terutama bagi basket karena pemain harus melakukan semua gerakan seperti: *stopping*, *starting*, *leaping* untuk *rebound*, bergerak ke ring, bertahan. Pengertian kelenturan menurut M.Sajoto, M.pd 1995:9 adalah efektivitas seseorang dalam

penyusuain diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Semakin lentur tubuh pemain, semakin cepat ia dapat bereaksi terhadap gerakan yang akan di lakukan. Jika pemain tegang dan kaku, waktu yang di gunakan untuk bereaksi akan berkurang banyak. Pada dasarnya, tanpa kelenturan berarti anda telah membatasi kemampuan fisik pemain dalam berprestasi.

Dari penjelasan diatas penulis ingin meneliti “Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kelenturan pergelangan tangan dengan hasil *jump shoot* pada *team* basket putri SMAN 3 Pekanbaru ?

Adapun tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan kelenturan pergelangan tangan dengan hasil *jump shot* pada *team* basket putri SMAN 3 Pekanbaru.

B. METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini di lakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasi yang bertujuan untuk menyelidiki seberapa jauh variable-variabel pada suatu faktor yang berkaitan dengan faktor lain. Korelasi adalah suatu penelitian yang di rancang untuk menentukan tingkatan hubungan-hubungan variable yang berbeda dalam suatu populasi yang bertujuan untuk mengetahui beberapa besar konstribusi antara variable terikat. (Arikonto,2006:131).

Populasi dan Sampel merupakan keseluruhan aspek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah *Team* Basket Putri SMAN 3 Pekanbaru, yang terdiri dari 13 siswi, jadi populasi dalam penelitian ini adalah 13 orang.

Instrumen penelitian

Tujuan : Mengukur kelenturan pergelangan tangan dengan hasil *jump shot*.

Perlengkapan

Busur derajat
pensil
kertas karton
perekat
meja atau bangku yang datar
bola basket 1
stopwatch
formulir
alat tulis

Pelaksanaan pengukuran kelenturan pergelangan tangan

Lakukan gerakan fleksi, sehingga pensil/spidol membuat garis lengkung dikarton.Ukur lengkungan yang tertera di karton dengan menggunakan busur derajat. Lakukan tiga kali ulangan.

Pengukuran *jump shot*

Siswa (testee) mengambil tempat di sekitar basket (bebas). Pada aba-aba “SIAP” siswa (testee) menghadap kearah basket dengan bola di tangan dalam keadaan siap. Pada aba-aba”YA”, siswa segera menembakkan/memasukkan bola ke dalam basket, kemudian memungut bola tersebut kembali dan menembakkannya kembali kedalam basket. Demikianlah seterusnya ia berusaha menembakkan bola sebanyak mungkin selama 1 menit. Apabila pada saat menembak, bola tidak didapat dikuasai dan mengelinding jauh, maka siswa (testee) harus segera mengambil bola tersebut, kemudian menembakknya lagi ke dalam ring basket sampai batas waktu yang di

tentukan habis. Bersamaan dengan aba-aba “ YA”, pengambilan waktu menjalankan stopwatch. Aba-aba stop diberikan tepat pada detik ke 60 dan stopwatch dihentikan. Pencatat waktu mengawasi dan menghitung berapa kali siswa dapat memasukkan bola kedalam ring basket.

Penilaian kelenturan pergelangan tangan

Nilai rata-rata dari ketiga ulangan merupakan kelenturan pergelangan tangan testi

Hasil *jump shot* yang dicatat adalah jumlah bola yang masuk kedalam basket selama 1 menit. Setiap bola yang masuk kedalam basket mendapat nilai 1.

Teknik Analisis Data

Prosedur penelitian

Kegiatan melakukan tes kelenturan pergelangan tangan ini dilakukan dengan meletakkan tangan diatas sisi luar meja menghadap keatas (pergelangan tangan dipinggir meja sehingga tangan berada di luar meja). Kertas karton dipasang vertical dengan ala triplek. Tangan memegang pensil/spidol dalam posisi hiper ekstensi. Lakukan gerakan fleksi, sehingga pensil/spidol membuat garis lengkung dikarton. Ukur lengkungan yang tertera dikarton dengan menggunakan busur derajat.

Nilai rata-rata dari ketiga ulangan merupakan kelenturan pergelangan tangan testi.

Tes kedua yaitu melakukan tembakan *jump shot* selama satu menit dengan nilai tertinggi yaitu banyaknya bola yang masuk ke ring. Testi melakukan *jump shoot* dengan bola yang disediakan dilapangan, apabila bola tidak terkontrol maka harus diambil sendiri dan melanjutkan melakukan *jump shoot* sampai waktu selesai.

Kemampuan testi melakukan kedua tes ini dicatat seluruhnya dan data ini diambil dari semua sampel yang diteliti untuk mengetahui kelenturan pergelangan tangan dan kemampuan *jump shot* masing-masing testi.

Setelah diambil data selanjutnya akan dilakukan uji normalitas data dan uji ‘t’

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data kuantitatif

Setelah dilakukan test kelenturan pergelangan tangan dengan melakukan tiga kali kesempatan maka diperoleh hasil sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum xi.Fi}{Fi} = \frac{724,1}{13} = 55,7$$

$$S^2 = \frac{n.\sum Fi.xi^2 - (\sum Fi.xi)^2}{n.(n-1)}$$

$$= \frac{13.40744,09 - (724,1)^2}{13.(12)}$$

$$= \frac{529673,17 - 524320,81}{156}$$

$$S = \frac{5352,36}{156}$$

$$S^2 = 34,31$$

$$S = 5,85$$

$$\begin{aligned}
s(z) &= \frac{fi}{n} \\
&= \frac{1}{13} = 0,0769 \\
zi &= \frac{xi - \bar{x}}{s} \\
&= \frac{55 - 55,7}{5,85} \\
&= 0,01
\end{aligned}$$

Dari tabel diatas di peroleh $L_{hitung} = 0,5978$ dan dari tabel $\alpha = 0,05$ diperoleh $0,234$ dengan demikian $L_{hitung} = 0,5978 > L_{tabel} 0,234$ pada $\alpha = 0,05$ dan dapat disimpulkan bahwa data tidak normal

Setelah dilakukan test *Jump Shoot* yaitu melakukan tembakan *Jump Shot* sebanyak-banyaknya selama satu menit maka diperoleh hasil sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum Yi.Fi}{Fi} = \frac{210}{13} = 16,15$$

$$S^2 = \frac{n.\sum Fi.Yi^2 - (\sum Fi.Yi)^2}{n.(n-1)}$$

$$= \frac{13.3556 - (210)^2}{13.(13-1)}$$

$$= \frac{46358 - 4410}{156}$$

$$S = \frac{41948}{156}$$

$$S^2 = 268,89$$

$$S = 16,39$$

$$s(z) = \frac{fi}{n}$$

$$= \frac{1}{13} = 0,076$$

$$zi = \frac{yi - \bar{x}}{s}$$

$$= \frac{8 - 16,15}{16,39} = -0,49$$

Dari tabel diatas di peroleh $L_{hitung} = 0,2351$ dan dari tabel $\alpha = 0,05$ diperoleh $0,234$ dengan demikian $L_{hitung} = 0,2351 > L_{tabel} 0,234$ pada $\alpha = 0,05$ dan dapat disimpulkan bahwa data tidak normal.

Tabel 1. Uji Normalitas data

Variabel X	L_{hitung}	L_{Tabel}
Hasil pengukuran kelenturan pergelangan tangan	0,5978	0,234

Pengujian normalitas data melalui Uji *Lilifors* terhadap variabel X

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa data kelenturan pergelangan tangan (X) berdistribusi tidak normal sebab $L_{hitung} > L_{tabel}$ atau $0,5978 > 0,234$

Variabel Y	L_{hitung}	L_{Tabel}
Hasil pengukuran tembakan <i>jump shot</i>	0,2351	0,234

Pengujian normalitas data melalui Uji *Lilifors* terhadap variabel Y

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa data tes *jump shoot* (Y) berdistribusi tidak normal sebab $L_{hitung} > L_{tabel}$ atau $0,2351 > 0,234$

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa data kelenturan pergelangan tangan (X) berdistribusi tidak normal sebab $L_{hitung} > L_{tabel}$ atau $0,5978 > 0,234$.

Hasil uji 't'

Selanjutnya untuk menganalisis korelasi dan uji-t dari kedua variabel tersebut maka harga – harga yang dibutuhkan untuk perhitungan sebagai berikut :

$$\begin{aligned} \sum x &= 724,1 & \sum x^2 &= 40774,09 & \sum x.y &= 8634 \\ \sum y &= 210 & \sum y^2 &= 3566 & n &= 17 \end{aligned}$$

Untuk perhitungan koefisien korelasi diperoleh hasil :

$$r_{xy} = 0,2895$$

Untuk menguji apakah data *korelasi product moment* signifikan maka, untuk *uji signifikan koefisien korelasi* di atas, akan dilakukan Uji-t :

Dan hasil uji-t diperoleh yaitu :

$$t = 1,03$$

Tabel 2. Analisis Uji 't'

Uji - t	t _{hitung}	T _{tabel}
$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$	1,03	1,771

Dari daftar distribusi t pada $\alpha = 0,05$ di peroleh t_{hitung} 1,03 < t_{tabel} 1,771. Berdasarkan analisis data, diperoleh koefesien korelasi sebesar r = 0,2895 dimana keberartiannya yang di uji dengan uji-t dan di dapat t_{hitung} sebesar 1,03 berarti t_{hitung} < t_{tabel} (1,03<1,771). Karena t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel}, maka koefesien korelasi tidak signifikan. r = 0,2895 berarti hubungannya dikatakan rendah antara kedua variable.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : hubungan kelenturan pergelangan tangan dengan hasil *jump shot* pada *team* basket putri SMAN 3 Pekanbaru r = 0,2895. Ini menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan kategori rendah.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik penelitian maka disimpulkan bahwa untuk hubungan variabel x terhadap variabel y diperoleh r = 0.2895, maka hubungan antara variabel x terhadap y dikategorikan rendah. Dimana keberartiannya diuji dengan uji t dan di dapat t_{hitung} 1,03 < t_{tabel} 1,771, dengan demikian H₀ diterima dan H_a ditolak.

Berdasarkan pembahasan diatas maka peneliti akan mengajukan saran-saran yaitu,

Dalam upaya peningkatan hasil *jump shot* bola basket hendaknya pelatih ataupun guru pendidikan jasmani harus memperhatikan komponen kondisi fisik yang dominan seperti, kelenturan pergelangan tangan, kekuatan, daya tahan, koordinasi, karena semua komponen ini saling berhubungan dalam melakukan *jump shot*.

Bagi peneliti sendiri, kiranya penelitian ini dapat dilanjutkan dalam permasalahan yang lebih luas dengan jumlah sampel yang lebih besar, sehingga dapat memberikan sumbangan pemikiran kepada pelatih, Pembina maupun atlet agar dapat meningkatkan prestasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikonto, Suharsimi, 2006, *Prosedur Penelitian*. Bina Aksara, Jakarta
- Baley A James. 1986. *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Dahara Prize, Semarang
- Ismariyati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. UNS Pres
- Kosasih Danny. 2008. *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang. Karangturi media
- Nurhasan, 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Direktorat jenderal olahraga, depdiknas.
- Nancy Lieberman_cline dan Robert Robin. *Bola Basket untuk wanita*. Defisi buku sport. PT. Rajagrati Persada Jakarta
- Oliver Jon, 2009. *Dasar-Dasar Bolabasket. Human Kinetics*. Pakar Raya
- Ritonga, Zulfan. 2007. *Statiska Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Pekanbaru. Cendikia insane
- Sajoto Mochamad. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Dahara Prize. Semarang
- Sajoto Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. FPOK- IKIP. Semarang.
- Said Hasnan. 1997. *Tes Keterampilan Bermain Bola Basket*. Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan. Jakarta