

HUBUNGAN KOORDINASI MATA TANGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLE* PADA ATLET BOLA BASKET *SHANKARA ACADEMY* SINGARAJA TAHUN 2022

Abram Febra Kornelius Maro^{1*}, I Kadek Happy Kardiawan², Gede Eka Budi Darmawan³

¹²³ Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia.

*Korespondensi penulis: abram.kornelius@gmail.com

Abstrak

Keberhasilan melakukan *dribble* dalam bola basket selain ditentukan oleh penguasaan teknik dasar yang baik juga dipengaruhi oleh kemampuan pemain dalam menggabungkan kondisi fisik yang diperlukan dalam melakukan *dribble*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) hubungan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *dribble* pada atlet bola basket *shankara academy* dan (2) hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *dribble* pada atlet bola basket *shankara academy* dan (3) hubungan koordinasi mata tangan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *dribble* pada atlet bola basket *shankara academy*. Penelitian ini menggunakan variabel bebas yaitu koordinasi mata tangan dan kekuatan otot lengan, sedangkan untuk variabel terikatnya adalah kemampuan *dribble*. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode penelitian korelasional, Subjek penelitian berjumlah 20 orang atlet bola basket *shankara academy*. Penelitian menggunakan tes keterampilan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik statistik dengan analisis korelasi *product moment* dengan bantuan SPSS 16. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil perhitungan pada variabel koordinasi mata tangan (X1) dengan kemampuan *dribbling* (Y) sebesar 0.45 yang dapat disimpulkan bahwa hubungan antara koordinasi mata tangan (X1) dan kemampuan *dribble* (Y) termasuk dalam kategori cukup kuat. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan hasil yang diperoleh pada variabel kekuatan otot lengan (X2) dengan kemampuan *dribble* (Y) sebesar 0.70 yang dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *dribble* termasuk dalam kategori kuat. Hasil perhitungan variabel koordinasi mata tangan (X1), kekuatan otot lengan (X2) dengan kemampuan *dribble* (Y) dengan perolehan hasil sebesar 0.72 yang dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dengan kemampuan *dribble* termasuk dalam kategori kuat. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *dribble* pada atlet bola basket Shankara Basketball Academy Singaraja Tahun 2022.

Kata kunci: koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan, kemampuan *dribble*

Abstract

The success of dribbles in basketball in addition to being determined by good mastery of basic techniques is also influenced by the player's ability to combine the physical conditions necessary in doing dribbles. This study aims to determine (1) the relationship between hand eye coordination and dribble ability in shankara academy basketball athletes and (2) the relationship between arm muscle strength and dribble ability in shankara academy basketball athletes and (3) the relationship between hand eye coordination and arm muscle strength with dribble ability in shankara academy basketball athletes. This study used free variables, namely hand eye coordination and arm muscle strength, while the bound variable was dribble ability. The method used in the study was a correlational research method, The subject of the study was 20 shankara academy basketball athletes. The study used a skill test. Data analysis was carried out using statistical techniques with product moment correlation analysis with the help of SPSS 16. The results showed that the calculation results on the hand eye coordination variable (X1) with dribbling ability (Y) of 0.45 which can be concluded that the relationship between hand eye coordination (X1) and dribble ability (Y) is included in the category of quite strong. Based on the results of the study carried out the results obtained on the variable arm muscle strength (X2) with a dribble ability (Y) of 0.70 which can be concluded that the relationship between arm muscle strength and dribble ability is included in the strong category. The results of the calculation of the variables of hand eye coordination (X1), arm muscle strength (X2) with dribble ability (Y) with a result of 0.72 which can be concluded that there is a relationship between hand eye coordination, arm muscle strength and dribble ability is included in the strong category. So it can be said that there is a significant relationship between hand eye coordination and arm muscle strength with dribble ability in Shankara Basketball Academy Singaraja basketball athletes in 2022.

Keywords: hand eye coordination, arm muscle strength, dribble ability

Pendahuluan

Bola Basket adalah olahraga permainan memasukan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak mungkin dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha untuk mencegah tim lawan mencetak angka. Berdasarkan tujuan tersebut salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai yaitu teknik *dribble*. Karena bagi pemain kegunaan *dribble* yaitu membawa bola kedepan daerah lawan selain dengan menggunakan teknik dasar *passing*. Ricky Wibowo, (2017).

Olahraga bola basket sangat di gemari dalam hati masyarakat Indonesia khususnya di Bali, bahkan berkembangnya minat masyarakat dengan bertambahnya klub-klub bola basket di Bali. Salah satu nya klub/sekolah basket shankara. Kita sudah mengenal cabang olahraga bola basket dimana dalam permainan ini membutuhkan keterampilan dan bakat khususnya untuk para atlit pemula di Shankara Basketball Academy.

Tempat latihan Shankara Basketball Academy berada di Lapangan bola basket Bhuana Patra Singaraja, Banjar Jawa, Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng. Kegiatan latihan dari sekolah bola basket shankara di lakukan tiga kali seminggu. Tujuan dari latihan ini adalah meningkatkan kemampuan anak didik sebanyak mungkin agar anak-anak menjadi atlit bola basket yang baik.

Keberadaan lapangan bola basket yang di pakai untuk kegiatan ekstra maupun latihan dengan lokasi sangat mendukung kemajuan bola basket dari Shankara Basketball Academy Singaraja. Namun pelatih yang berada di sekolah masih menggunakan model latihan *dribble* secara konvensional yang artinya metode latihan *dribble* nya masih menggunakan latihan yang belum bervariasi atau masih model latihan monoton yang kemudian mengakibatkan para pemain mudah bosan dalam proses latihan, terbukti banyak siswa yang salah dalam menguasai teknik *dribble* tersebut, hal ini dapat di lihat pada salah satu latihan di Shankara Basketball Academy Singaraja. Teknik *dribble* dalam permainan bola basket pada kegiatan Shankara Basketball Academy Singaraja disebabkan karena adanya berbagai kendala yang ditemukan ketika latihan dan pertandingan, seperti kurangnya koordinasi antara mata dan tangan saat mendribble bola, sehingga bola tidak bisa dikontrol dengan baik dan tidak adanya kekuatan pada otot lengan sehingga drible masih kurang tegas.

Pernyataan di atas diperkuat dengan hasil observasi awal yang dilaksanakan oleh peneliti di shankara basketball academy Singaraja pada tanggal 27 Februari 2021, bahwa pada saat melaksanakan permainan di lapangan sering terjadi kesalahan-kesalahan dalam melakukan

dribble, sehingga tujuan untuk membangun serangan dan melewati lawan menjadi terhambat dan sulit, hal itu dikarenakan masih kurangnya koordinasi mata dan tangan pada saat *dribble*, kurangnya kekuatan otot lengan saat *dribble* melewati lawan.

Berdasarkan pernyataan tersebut di atas dapat dijelaskan bahwa keberhasilan melakukan *dribble* dalam bola basket selain ditentukan oleh penguasaan teknik dasar yang baik juga dipengaruhi oleh kemampuan pemain dalam mengkoordinasikan komponen - komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam melakukan *dribble*.

Dalam penguasaan teknik *dribble*, koordinasi antara anggota tubuh sangat diperlukan, 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 melakukan gerak *dribble*, sebab keduanya dihubungkan oleh persyarafan. Dari penjelasan tersebut maka seorang pemain bola basket sangat memerlukan koordinasi mata tangan, kelincahan dan keseimbangan sebagai faktor didalam melakukan teknik dasar *dribbling* dalam permainan bola basket agar dalam penampilan akan lebih sempurna Illahi, (2019).

Kekuatan menurut Nala, (2015) adalah kemampuan otot skeletal tubuh untuk melakukan kontraksi atau tegangan maksimal dalam menerima beban sewaktu melakukan aktivitas. Faktor fisik merupakan faktor penting dalam keberhasilan melakukan *dribble*. Kekuatan otot lengan sendiri sangat berpengaruh terhadap konsistennya pantulan bola basket pada saat *dribble*.

Upaya untuk meningkatkan prestasi bola basket di Shankara Basketball Academy, teknik dasar dalam permainan bola basket perlu dilatih secara intensif, khususnya *dribble*. Kemampuan teknik tersebut harus ditingkatkan melalui latihan yang terprogram dengan memperhatikan unsur-unsur fisik yang mempengaruhinya. Peningkatkan teknik-teknik dasar permainan bola basket, Shankara Basketball Academy, perlu memperhatikan kemampuan mengkoordinasikan mata dan tangan dan kekuatan otot lengan.

Cara yang dapat dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh koordinasi mata dan tangan dan kekuatan otot lengan dengan teknik dasar *dribble* bola basket maka perlu diadakan penelitian mengenai hubungan antara koordinasi mata dan tangan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket. Sehingga penelitian ini diangkat dengan judul “Hubungan Koordinasi Mata Tangan dan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan *Dribble* pada Atlet Bola Basket Shankara Academy Singaraja Tahun 2022”.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian korelasional, yang bermaksud untuk menghubungkan antar variable. Hubungan yang dimaksud adalah hubungan fungsional yang berdasarkan teori dan logika berfikir dapat diterima sehingga korelasi yang dimaksud bukan hanya menghubungkan dua data yang tidak memiliki makna. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dengan kemampuan dribble pada atlet bola basket Shankara Basketball Academy. Sehubungan dengan penelitian ini, yaitu: Hubungan koordinasi mata tangan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *dribble* pada atlet bola basket Shankara Academy. Maka dapat dikatakan penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas dilambangkan dengan huruf (X) dan satu variabel terikat yang dilambangkan dengan huruf (Y).

Lokasi penelitian ini dilakukan di klub Shankara Basketball Academy yang terletak di GOR Bhuana Patra Singaraja, Banjar Jawa, Kecamatan Buleleng. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola basket Shankara Academy yang berjumlah 20 orang atlet. Sampel yang diambil oleh peneliti adalah berjumlah 20 orang atlet di Shankara Basketball Academy.

Hasil dan Pembahasan

Data yang ada didalam penelitian ini merupakan data dari hasil tes pengukuran koordinasi mata tangan dan kekuatan otot lengan serta tes kemampuan *dribble*. koordinasi mata tangan diperoleh hasilnya dari melakukan tes lempar tangkap bola tenis, tes kekuatan otot lengan diperoleh dengan melakukan tes *push-up* dan untuk mengetahui kemampuan *dribble* yaitu dengan menggunakan tes menggiring bola melewati rintangan yang sudah ditentukan sebanyak mungkin. Data didalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan metode korelasi dengan menggunakan tes dan pengukuran. Berikut merupakan hasil data yang diperoleh dari tes koordinasi mata tangan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *dribble* sebagai berikut: hasil perhitungan data statistik pada variabel koordinasi mata tangan (X_1) pada atlet bola basket *shankara academy* menghasilkan rata-rata sebesar 35.70, median = 36.00, modus =36, standar deviasi = 2.830, nilai terkecil =29, dan nilai terbesar =40. Hasil statistik deskriptif variabel kekuatan otot lengan (X_2) menghasilkan rata-rata sebesar 53.70, median =56.50, modus =45, standar deviasi =15.563, nilai terkecil = 18, dan nilai terbesar =76. Pada penelitian ini uji normalitas data yang dipakai adalah uji linearitas dengan bantuan bantuan SPSS 16.0 pada taraf signifikan (α) 0,05. Kriteria pengambilan keputusan hasil dari tes ini adalah jika taraf signifikannya lebih dari (0,05), subjek tersebut berdistribusi normal,

namun apabila taraf signifikannya di bawah (0,05) maka subjek tersebut tidak berdistribusi normal.

Tabel 1
Rangkuman Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Koordinasi Mata Tangan	.192	20	.051	.941	20	.246
Kekuatan Otot Lengan	.166	20	.150	.939	20	.226
Kemampuan Dribble	.191	20	.053	.886	20	.023

a. Lilliefors Significance Correction

Dapat dilihat dari hasil diatas nilai signifikannya pada semua data variable leblh besar dari 0.05, yang artinya data koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan kemampuan *dribble* semuanya berdistribusi dengan normal.

Simpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan diatas, maka bisa ditarik beberapa kesimpulan dari penelitian ini, berikut merupakan kesimpulan dari penelitian ini adalah:

- (1) Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka diperoleh hasil perhitungan pada variabel koordinasi mata tangan (X_1) terhadap kemampuan *dribble* (Y) dengan memperoleh hasil yaitu bernilai 0,451 yang menunjukkan hubungan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan *dribble* dikategorikan cukup kuat dan hasil dari koefisien korelasinya tersebut signifikan.
- (2) Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, hasil yang didapat dari perhitungan variabel kekuatan otot lengan (X_2) terhadap kemampuan *dribble* (Y) dengan hasil bernilai 0,751 yang menunjukkan hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *dribble* dikategorikan kuat dan hasil dari koefisien korelasinya tersebut signifikan.

- (3) Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, hasil yang didapat dari perhitungan variabel koordinasi mata tangan (X_1) dan kekuatan otot lengan (X_2) terhadap kemampuan *dribble* (Y) dengan hasil bernilai 0,722 yang menunjukkan bahwa hubungan antara koordinasi mata tangan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *dribble* dikategorikan kuat dan hasil dari koefisien korelasinya tersebut signifikan.

Pada simpulan penelitian yang telah dipaparkan diatas, jadi ada beberapa saran yang dapat disampaikan sebagai berikut:

- (1) Bagi pelatih, khususnya pelatih bola basket yang sedang mempersiapkan latihan *dribble* untuk atletnya, sebaiknya fokus pada koordinasi mata tangan dan kekuatan otot lengan pada atlet karena dapat mempengaruhi kemampuan dalam bermain bola basket, khususnya dalam kemampuan *dribble*.
- (2) Bagi seorang atlet, hendaknya memperhatikan dan melatih beberapa unsur kondisi fisik yang membantu meningkatkan kemampuan dalam keterampilan bermain bola basket, khususnya dalam kemampuan *dribble* bola basket.
- (3) Bagi para peneliti lainnya, karena pada skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, diharapkan untuk harus mampu untuk lebih berkreasi dan mengembangkan dalam membuat penelitian kemampuan permainan bola basket, khususnya pada kemampuan *dribble*.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih disampaikan kepada semua pihak yang telah berperan dalam pembuatan penelitian ini dan juga terimakasih kepada atlet yang telah mengikuti penelitian tentang hubungan Koordinasi Mata Tangan dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan *Dribble* Pada Atlet Bola Basket Shankara Basketball Academy, sehingga penelitian ini dapat dituangkan dalam bentuk tulisan dan di informasikan untuk masyarakat.

Daftar Pustaka

Abdul, A.A. (2016). "*Faktor Fisik dan Teknik pada Kemampuan Dribble Atlet Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Tingkat SMA*". Skripsi (diterbitkan). Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Ahmad Rahmadani 2013 *Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Keterampilan Lay Up Shoot Bolabasket* ISSN 2527-760X (Print)ISSN 2528-584X.

Arwih, M. Z. (2019). *Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bolabasket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 FKIP UHO*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, 18(1), 63–71. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jik.v18i1.14313>

Nala, IGN, 2015. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar :Udayana Nuversity Press.

Yusuf, R. J. S & Wibowo. R. 2017. *Model Latihan Dribble Bola Basket Untuk Pemula*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga 2 (2): 30-35