

PENGARUH KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN POSISI TUBUH TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* PADA OLAHRAGA BOLA BASKET SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 3 WATES KABUPATEN KEDIRI

Karjito

SMP Negeri 3 Wates – Kediri

karjitowates@gmail.com

Abstrak

Penelitian yang ditulis dalam artikel ini bertujuan untuk menguraikan pengaruh kekuatan otot tungkai dan posisi tubuh terhadap ketepatan *shooting* pada olah raga bola basket. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Wates Kabupaten Kediri dengan subjek penelitian siswa kelas VIII. Penelitian dilakukan berdasarkan temuan di lapangan, bahwa banyak siswa gagal melakukan *shooting*. Menurut peneliti, perlu melakukan pelatihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* pada olahraga bola basket. Sesuai dengan teori yang ada, untuk meningkatkan kemampuan tersebut dengan meningkatkan kekuatan otot tungkai atau mengatur posisi tubuh. Maka dua hal tersebut dilakukan dan dijadikan pijakan penelitian. Penelitian menggunakan dua tes, yaitu uji normalitas dan uji regresi. Tujuannya agar terlihat pengaruhnya atau tidak. Ternyata yang paling berpengaruh terhadap ketepatan *shooting*, yaitu kekuatan otot tungkai.

Kata kunci: *basket, kekuatan otot tungkai, posisi tubuh.*

PENDAHULUAN

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang populer, bahkan digemari oleh kebanyakan masyarakat di Indonesia. Hampir semua sekolah, dari SMP sampai SMA mempunyai lapangan basket. Perkembangan olahraga basket, khususnya pada kalangan siswa sekolah dapat dikatakan baik. Hal tersebut dibuktikan banyaknya kompetisi (pekan olahraga) antar sekolah yang memainkan cabang olahraga ini. Tidak hanya atlet yang bertanding yang bersemangat, tetapi suporter dari tim

basket juga tidak kalah bersemangat. Selain itu, pertandingan basket selalu dipenuhi oleh penonton. Di Indonesia, basket memang digemari karena termasuk olahraga yang menyenangkan, mendidik, menghibur, dan menyehatkan (Oliver, 2007:vi).

Luas lapangan basket, yaitu 28 m X 15 m. Lapangan dapat berupa lantai, ubin, serta papan, baik di lapangan *outdoor* atau *indoor*. Dalam peraturan resmi FIBA, standar olahraga bola basket harus mempunyai 2 unit *backstop* (ring) yang

mencakup keranjang, jaring, papan, dan tiang. Karakter olahraga basket, dua tim harus saling menyerang untuk memasukkan bola ke ring. Tim yang memperoleh poin terbanyak akan memenangkan pertandingan. Maka, untuk memperoleh kemenangan dalam bertanding, seorang pemain harus menguasai berbagai teknik yang terdapat dalam basket, di antaranya *dribble* (menggiring bola), *passing* (mengumpan), dan *shoot* (menembak).

Untuk siswa di Indonesia, terutama siswa SMP, permainan *dribble* dan *passing* tentu bukan hal sulit sepanjang dilatih terus menerus, tetapi untuk *shooting* bisa terjadi kendala disebabkan postur tubuh yang masih pendek. *Shooting* merupakan usaha memasukkan bola ke ring untuk memperoleh poin. Dengan postur tubuh yang kurang memadai tentu hal ini menjadi kendala, karena untuk memasukkan bola ke ring membutuhkan tenaga dan teknik yang sempurna. *Shooting* merupakan teknik dasar yang penting dikuasai apabila tim menginginkan kemenangan.

Dalam olahraga bola basket semua anggota tim harus mempunyai kemampuan *shooting*. Untuk melakukan *shooting* atlet wajib memperhatikan kekuatan otot tungkai. Kekuatan otot tungkai mempunyai fungsi untuk melakukan pergerakan mendadak serta

membutuhkan tenaga yang kuat. Hal ini untuk memperoleh hasil tembakan keras, terarah, dan maksimal. Kemampuan otot atau sekelompok otot dalam mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh, yang dilakukan secara *explosive* dengan memadukan antara kekuatan dan kontraksi otot (Suharno, 1993:33).

Power atau daya ledak eksplosif adalah kualitas yang memungkinkan kerja otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan kerja fisik yang eksplosif power ditentukan kekuatan otot dan kecepatan rangsangan syaraf serta kecepatan kontraksi (Sugiyanto & Agus, 1992:21).

Ada beberapa macam tembakan untuk membuat angka, antara lain ; (1) *the set shoot*, (2) *the lay up shoot*, (3) *the jump shoot*, (4) *the hook shoot*, (5) *the dunk shoot*, dan (6) *the two handed reserve dunk shoot* (Akros Abidin, 1999:61). Gerakan menembak bukan sekadar asal melempar bola, melainkan berkaitan dengan beberapa mekanika dasar dalam melakukan tembakan agar bola jatuh tepat pada ring. Mengapa teknik *shooting* begitu penting? Hal tersebut karena tujuan akhir dari pertandingan basket adalah memasukkan sebanyak-banyaknya bola ke ring lawan. Hal ini akan menentukan pemenang dalam suatu pertandingan basket.

Selain kekuatan otot tungkai, dalam teknik *shooting* yang benar harus ada posisi tubuh yang tepat. Posisi tubuh mempengaruhi arah bola dan ketepatan sasaran. Hall Wissel (2004:55) berpendapat terdiri dari beberapa fase untuk melakukan *shooting*, antara lain: (1) Kaki, dibuka selebar bahu, (2) Ujung jari kaki lurus menghadap ring basket, (3) Lutut ditekuk, (4) Bahu rileks, (5) Tangan yang tidak menembak berada di samping bola, (6) Ibu jari rileks, (7) Siku ditekuk, (8) Bola pada posisi tinggi diantara telinga dan bahu, (9) Lihat target.

Berdasarkan hal tersebut, teknik *shooting* berdasarkan kekuatan otot tungkai dan posisi tubuh akan diajarkan secara intensif kepada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Wates Kabupaten Kediri. Hal tersebut disebabkan banyaknya kekurangan dan permasalahan pada siswa saat melakukan *shooting* bola ke ring. Setelah melakukan pembelajaran dua teknik tersebut diharapkan dapat meningkatkan kemampuan shooting siswa.

METODE PENELITIAN

Metode adalah menentukan cara bagaimana dapat memperoleh data mengenai variabel-variabel tersebut. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode korelasional.

Dalam penelitian ini akan dideskripsikan pengaruh kekuatan otot tungkai dengan posisi tubuh terhadap kemampuan *shooting* pada olahraga bola basket.

Populasi diambil dari seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Wates Kabupaten Kediri, kemudian diambil sampel sebanyak 40 siswa. Teknik pengumpulan data yang dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan tes dan pengukuran.

Tes yang digunakan untuk mengambil data ini, yaitu: 1) Kekuatan otot tungkai. Pengumpulan data dilakukan dengan pengukuran di mana kekuatan otot tungkai dapat langsung dibaca dengan menggunakan tes lompat tegak (*vertical power jump*) dengan satuan cm. Dari Kirkendall DR, Gruber J.J, Jhonson R.R (1986: 189-190); 2) Posisi tubuh.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tes persepsi kinestetik yaitu *Horizontal linear space test* dari (Barry L Johnson & Jack K Nelson, 1986 : 189-190); 3) *Shooting*. Pengumpulan data *shooting* menggunakan *Speed Spot Shotting test* dari Margareth J Safrit (1995 : 558-559).

Sedangkan tes pengaruh melalui uji normalitas dan uji regresi. Tujuannya untuk melihat seberapa besar pengaruh kekuatan otot tungkai dan posisi tubuh terhadap ketepatan *shooting*.

PEMBAHASAN

Uji Normalitas

Penelitian ini menggunakan uji normalitas data *lilliefors*. Uji normalitas dalam penelitian ini, antara lain hasil tes kekuatan otot tungkai (X_1), posisi tubuh (X_2), kekuatan dorong (X_3) dan kemampuan tembakan (*shooting*) bola basket (Y). berikut tabelnya.

Tabel Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	Kolmogorov-Smirnov Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	Hasil Uji
Kekuatan Otot Tungkai	40	0.644	0.801	Normal
Posisi tubuh	40	0.748	0.630	Normal
Kekuatan dorong	40	0.641	0.807	Normal
<i>Shooting</i>	40	0.782	0.574	Normal

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat pada hasil Kolmogorov-Smirnov dan juga hasil Asymp.Sig. (2-tailed). Hasil Asymp.Sig. (2-tailed) dengan taraf signifikansi 5% (0,05) digunakan untuk mengetahui normal dan tidaknya suatu data. Jika hasil sig. tersebut lebih besar 0,05 maka distribusi data normal ($p > 0,05$), jika sig. lebih kecil 0,05 maka distribusi tidak normal ($p > 0,05$). Dilihat pada tabel di atas hasil signifikansi untuk Kolmogorov-Smirnov dan Asymp.Sig.

(2-tailed) semuanya lebih besar dari 0,05, maka distribusi data dikatakan normal.

Selanjutnya korelasi antara variabel bebas dengan variabel terikat diuraikan, bahwa hasil koefisien korelasi (r_{xy}) kekuatan otot tungkai (X_1), posisi tubuh (X_2), kekuatan dorongan (X_3), dan kemampuan tembakan (*shooting*) bolabasket (Y). berikut tabel yang menguraikan korelasinya.

Tabel korelasi

No	Variabel	N	r_{xy}	r tabel	Keterangan
1	X_1 -Y	33	-0,3752	0,335	Signifikan
2	X_2 -Y	33	0,0714	0,335	Tidak Signifikan
3	X_3 -Y	33	0,1430	0,335	Tidak Signifikan

Jika melihat uraian tabel tersebut dapat diketahui hasil koefisien

korelasi (r_{x_1y}) kekuatan otot tungkai (X_1) dengan keberhasilan tembakan

(*shooting*) bolabasket (Y) sebesar 0,3752 $> r_{\text{tabel}}$, taraf signifikansi 5% adalah 0,335, sehingga antara X_1 dan Y maka terdapat hubungan yang signifikan, antara kekuatan otot tungkai dengan keberhasilan tembakan (*shooting*) bola basket.

Koefisien korelasi (r_{x_2y}) posisi tubuh (X_2) dengan keberhasilan tembakan (*shooting*) bola basket (Y) sebesar 0,0714 $< r_{\text{tabel}}$ taraf signifikansi 5% adalah 0,335. sehingga antara X_2 dan Y tidak terdapat hubungan signifikan. Jadi tidak terdapat hubungan signifikan antara posisi tubuh dengan keberhasilan tembakan (*shooting*) bola basket.

Hal tersebut terjadi disebabkan kemampuan individu yang berbeda-beda dalam pelaksanaan tes kemampuan *shooting*, selain itu sampel penelitian yang bersifat heterogen terdiri dari 17 siswa laki-laki dan 23 siswa perempuan. Selain itu, tinggi badan dan proporsional tinggi dengan berat badan juga mempengaruhi.

Pada banyak teori menjelaskan bahwa kemampuan antara individu satu dengan lainnya berbeda dalam mengintegrasikan informasi yang akurat, sedangkan kemampuan perseptual masing-masing individu mempengaruhi pengintegrasian informasi. Kemampuan tersebut dapat dikatakan sebagai faktor pendukung antara kemampuan kognitif dengan

aktivitas psikomotor yang dimiliki seseorang.

Koefisien korelasi (r_{x_3y}) koordinasi kekuatan dorongan (X_3) dengan kemampuan tembakan (*shooting*) (Y) sebesar 0,1430 $< r_{\text{tabel}}$, taraf signifikansi 5% adalah 0,335, sehingga antara X_3 dan Y tidak terdapat hubungan yang berarti. Artinya antara kekuatan dorong dengan keberhasilan tembakan (*shooting*) tidak ada hubungan yang signifikan. Hal tersebut disebabkan kemampuan individu setiap sampel berbeda-beda dalam pelaksanaan tes dan juga sampel yang heterogen.

Uji Regresi

Uji regresi pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh antara variabel bebas dengan variabel terikat. Uji regresi ini dapat dijabarkan melalui koefisien determinasi. Koefisien determinasi (R^2) berfungsi untuk mengukur variasi kemampuan model dalam variabel terikat. Apabila nilai R^2 kecil berarti kemampuan variabel-variabel bebas dalam penjelasan variasi variabel terbatas. Penggunaan koefisien determinasi mempunyai kelemahan, yaitu ketidakjelasan jumlah variabel bebas yang dimasukkan ke dalam model. Setiap tambahan satu variabel bebas, maka nilai R^2 akan meningkat, walaupun variabel tersebut

berkontribusi signifikan terhadap variabel terikat. Berikut tabelnya.

Tabel Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.390 ^a	0.152	0.064	6.508

Berdasarkan tabel tersebut, besar dari *adjusted R²* adalah 0.152 atau hanya sebesar 1,52% keberhasilan *shooting* dapat dijelaskan oleh ketiga variabel bebas kekuatan otot tungkai, posisi tubuh, dan kekuatan dorongan, dan sisanya dapat dijelaskan oleh variabel yang lain.

Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai dalam Variabel Bebas

Tabel Pengaruh KOT dalam Variabel Bebas

No	Variabel Bebas	Sumbangan relatif	Sumbangan efektif
1	X ₁	89,14%	13,55%
2	X ₂	2,57%	0,39 %
3	X ₃	8,29%	1,26 %
Total		100%	15.1%

Berdasarkan tabel KOT dalam Variabel Bebas di atas dapat diketahui sumbangan relatif kekuatan otot tungkai sebesar 89,14 % dan sumbangan efektif sebesar 13,55 %, sumbangan relatif posisi tubuh sebesar 2,57 % dan sumbangan efektif sebesar 0,39 %, serta sumbangan relatif kekuatan dorongan sebesar 8,29 % dan sumbangan efektif sebesar 1,26 %. Dengan demikian kekuatan otot tungkai memberikan sumbangan lebih besar dibandingkan posisi tubuh dan

kekuatan dorongan, sehingga kekuatan otot tungkai berkontribusi lebih baik terhadap keberhasilan tembakan (*shooting*). Kekuatan otot tungkai berfungsi melakukan gerakan mendadak dan memerlukan pengerahan tenaga ekstra, agar perolehan hasil *shooting* yang keras dan terarah mendukung pencapaian hasil tembakan yang maksimal.

SIMPULAN

Dalam olahraga basket hal yang paling berpengaruh untuk melakukan tembakan tepat sasaran, yaitu pada kekuatan otot tungkai. Dalam penelitian terlihat kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan keberhasilan tembakan (*shooting*). Hal tersebut dibuktikan dengan nilai $r_{hit} = 0,375 > r_{tabel} = 0,335$. Sedangkan posisi tubuh tidak mempengaruhi kemampuan tembakan (*shooting*), karena ditemukan dengan nilai $r_{hit} = 0,071 < r_{tabel} = 0,335$. Begitu juga dengan kekuatan dorongan yang tidak berpengaruh pada keberhasilan tembakan (*shooting*), karena dalam penelitian ditemukan nilai $r_{hit} = 0,143 < r_{tabel} = 0,335$.

DAFTAR PUSTAKA

- Akros Abidin. 1991. *Buku Penuntun Bolabasket Kembar*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Barry L Johnson & Jack K. Nelson. 1986. *Practical Measurement for Evaluation Pysical Education*. Minesota USA: Publising Company.
- Oliver J. 2007. *Dasar-dasar bolabasket*. Bandung: Pakar Raya.
- Kirkendall. Gruber JJ. Jhonson RR. 1980. *Measurement and Evolution For PhisicalEducators*. Lowa: Wm. C.Company Publisier.
- Safrit Margareth J. 1995. *Introduction to Measurement In Physical Education and Exercise Science*. St. Louis Missouri.
- Sugiyanto & Agus Kristiyanto. 1998. *Belajar Gerak II*. Surakarta: UNS Press.
- Suharno. 1993. *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.