

Pengaruh Daya Ledak Tungkai, Koordinasi Mata Tangan dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Shooting dalam Permainan Bolabasket pada Atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Sidrap

Muh Said Hasan

Universitas Negeri Makassar

Abstract. This study is a type of ex-post facto research that uses a path analysis research design. The population was all basketball Athlete with a total sample of 30 students. The technique used in determining the sample was positive sampling. The data analysis techniques used are descriptive analysis, requirements test, path analysis through the SPSS 20.00 program at a significant level of 95% or $\alpha 0.05$. The results of the study reveal that (1) there is a direct influence of legs explosive power on self-confidence of basketball Athlete at SMA Negeri 1 Sidrap with a beta value of 0.502 with a significant level of $0.000 < \alpha 0.05$; (2) there is a direct influence of hands-eyes coordination on self-confidence of basketball Athlete at SMA Negeri 1 Sidrap with a beta value of 0.494 with a significant level of $0.000 < \alpha 0.05$; (3) there is a direct influence of legs explosive power on basketball shooting skills of Athlete at SMA Negeri 1 Sidrap with a beta value of 0.280 with a significant level of $0.046 < \alpha 0.05$ (4) there is a direct influence of hands-eyes coordination on shooting skills in basketball games of extracurricular basketball Athlete at SMA Negeri 1 Sidrap with a beta value of 0.304 with a significant level of $0.030 < \alpha 0.05$; (5) there is a direct influence of self-confidence on shooting skills of basketball Athlete at SMA Negeri 1 Sidrap with a beta value of 0.415 with a significant level of $0.023 < \alpha 0.05$; (6) there is an influence of legs explosive power through self-confidence on shooting skills of basketball Athlete at SMA Negeri 1 Sidrap with a beta value of 0.208; and (7) there is an influence of hands-eyes coordination through self-confidence on shooting skills of basketball Athlete at SMAN 1 Sidrap with a beta value of 0.205.

Keywords: Legs Explosive Power, Hands-Eyes Coordination, Self-Confidence, Basketball Shooting Skills

PENDAHULUAN

Prestasi olahraga telah menunjukkan kemajuan yang pesat, terutama pada beberapa tahun ini. Prestasi pada beberapa tahun lalu sulit dibayangkan, sekarang dapat terjadi. Sejumlah atlet mampu memberikan prestasi optimal pada cabang olahraga tertentu. Olahraga sebagai salah satu model karya manusia, merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang memiliki dimensi sangat kompleks. Keterkaitan antara kegiatan olahraga dengan keberadaan manusia adalah sesuatu yang tak dapat dipisahkan. Olahraga adalah gerak dan gerak merupakan kodrat manusia.

Telah disadari bahwa peranan olahraga makin lama makin bertambah tinggi, hampir semua daerah menaruh perhatian besar terhadap kegiatan olahraga itu sendiri. Olahraga tidak hanya berperan untuk meningkatkan kesegaran jasmani akan tetapi ikut mengharumkan dan mengangkat nama atlet itu sendiri maupun daerah yang dibawakannya.

Tujuan manusia melakukan aktivitas olahraga bermacam-macam seperti: pertama mereka melakukan kegiatan olahraga hanya untuk rekreasi, mengisi waktu luang yang dilakukan dengan kegembiraan dan dikerjakan secara santai dan tidak formal, baik tempat, sarana maupun peraturannya tidak terikat. Kedua, mereka melakukan olahraga dengan tujuan pendidikan yang dilakukan secara formal dengan segala kegiatannya berdasarkan kurikulum yang sudah disusun. Ketiga, mereka yang melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu, dan yang keempat mereka melakukan olahraga untuk mencapai prestasi.

Olahraga merupakan suatu yang sangat kompleks dengan melibatkan banyak pihak dan pengelolaannya. Peranan olahraga semakin lama semakin penting. Sebab olahraga tidak hanya ikut berperan meningkatkan kesegaran jasmani suatu bangsa, akan tetapi olahraga juga ikut andil dalam membentuk watak manusia, yang pada gilirannya olahraga akan membawa keharuman nama suatu bangsa. Oleh sebab itu olahraga perlu semakin ditingkatkan dan diisyaratkan sebagai salah satu cara pembinaan prestasi yang juga dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani bagi setiap anggota masyarakat. Untuk itu perlu ditingkatkan tentang penyediaan sarana dan prasarana termasuk para pendidik, pelatih dan penggerak.

Dalam usaha meningkatkan prestasi olahraga, khususnya cabang olahraga bolabasket, maka setiap individu telah memilih keolahragaan sebagai bidang profesinya. Harus berusaha sekuat mungkin memecahkan masalah-masalah yang merupakan hambatan terwujudnya perkembangan dan peningkatan prestasi olahraga. Peningkatan prestasi olahraga dengan penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam suatu bentuk usaha yang diperoleh berdasarkan metode ilmiah yakni melalui prosedur penelitian. Hasil-hasil penelitian dalam bidang olahraga dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan prestasi olahraga melalui penelitian dapat dikemukakan hal-hal baru atau menguji kebenaran suatu pendapat, sehingga dapat dimanfaatkan dalam usaha pembinaan ke arah prestasi, termasuk peningkatan prestasi cabang olahraga bolabasket.

Di Kabupaten Sidrap, bolabasket merupakan cabang olahraga yang sudah mulai diminati para pelajar, mahasiswa, maupun kalangan masyarakat. Ini terlihat dari hampir setiap sekolah, perguruan tinggi dan daerah memiliki sarana/prasarana lapangan bolabasket, hanya dalam hal kompetisi antar pelajar, mahasiswa dan klub masih belum berjalan lancar, akibatnya berdampak pada perkembangan prestasi yang sangat lambat. Hal inilah yang menjadi masalah terutama bagi para pembina dan pelatih bolabasket di Kabupaten Sidrap. Dengan demikian solusi yang terbaik adalah perlunya dilakukan penelitian ilmiah terhadap berbagai hal yang menunjang

peningkatan prestasi, seperti keberadaan komponen fisik, teknik, struktur tubuh, psikologi yang dapat dilibatkan dalam meningkatkan kemampuan dan keterampilan teknik pada cabang olahraga termasuk cabang olahraga bolabasket.

Permainan bolabasket sebagai suatu cabang olahraga memiliki teknik-teknik dasar tertentu, seperti; *dribbling*, *passing*, *shooting*, dan lain-lain. Teknik-teknik dasar tersebut harus dapat dikuasai oleh seorang pemain untuk dapat memainkan permainan dengan tingkat keterampilan yang tinggi sesuai dengan kesatuan permainan bolabasket. Pengembangan terhadap kondisi fisik yang dibutuhkan pada olahraga permainan bolabasket merupakan suatu tuntutan yang harus dimiliki bagi setiap pemain. Kondisi fisik yang baik akan lebih memudahkan terhadap penguasaan teknik dasar permainan bolabasket seperti *dribbling*, *passing*, dan *shooting*. *Dribbling* merupakan keterampilan membawa bola dengan memantul-mantulkannya pada lantai, mengarah pada *ring* lawan. *Passing* merupakan keterampilan memberikan bola dengan melemparkan ke teman atau mengoper bola ke teman, sedangkan *shooting* merupakan keterampilan memasukkan bola pada *ring* lawan. Jika semua keterampilan tersebut dapat dikuasai oleh pemain maka sangat memungkinkan bagi pemain untuk bermain bolabasket. Dari berbagai teknik permainan bolabasket, dalam tesis ini hanya akan dibahas teknik *shooting* bola.

Setiap unsur-unsur gerak dapat memberikan pengaruh terhadap keterampilan gerak, karena seorang yang memiliki gerak adalah orang yang mampu melakukan gerakan secara efisien dan benar secara mekanis. Untuk dapat memiliki keterampilan gerak yang baik, maka diperlukan proses latihan dalam jangka waktu relatif lama. Oleh sebab itu seseorang yang ingin terampil dalam permainan bolabasket, maka diperlukan proses latihan yang benar dan didukung oleh unsur-unsur gerak yang baik pula. Untuk dapat mengetahui tingkat kemampuan gerak seseorang, tentunya perlu dilakukan pengukuran terhadap komponen-komponen gerakannya, dimana alat ukur yang digunakan terhadap komponen-komponen tersebut harus sesuai dan tepat dengan obyek yang akan diukur yaitu melalui pengesanan.

Pada permainan bolabasket, seorang pemain dituntut selalu bergerak sambil memperagakan teknik-teknik dasar bolabasket, berusaha memasukkan bola ke *ring* lawan sebanyak-banyaknya tanpa mendapat gangguan dari lawan, serta berusaha mencegah lawan untuk berusaha memasukkan bola kedalam *ring*. Hal ini artinya, untuk dapat bermain bolabasket dengan baik dibutuhkan penguasaan teknik yang baik dan kualitas fisik yang memadai, karena peningkatan keahlian dasar bolabasket akan berhasil jika pemain melatih fisiknya dengan teratur dan berlatih secara terus menerus.

Prestasi olahraga yang merupakan salah satu tujuan dalam suatu pembinaan setiap cabang olahraga, tidak semudah yang dibayangkan. Prestasi tidak serta merta terwujud tanpa adanya beberapa faktor penunjang prestasi tersebut, diantaranya; komponen kemampuan fisik, struktur tubuh dan penguasaan teknik dasar keterampilan bolabasket. Semua aspek yang sangat kompleks tersebut membutuhkan

suatu manajemen yang baik pula untuk dapat menciptakan iklim olahraga yang kondusif dalam membangun suatu prestasi pada cabang olahraga bolabasket, induk cabang olahraga sebagai wadah organisasi olahraga, serta kompetensi sumber daya pelatih yang profesional dan faktor sarana dan prasarana yang layak juga turut mendukung dalam pembinaan prestasi. Dengan demikian prestasi dapat dikatakan suatu proses latihan fisik, taktik, teknik dan mental yang sistematis, intensif, dan berkesinambungan, sesuai cabang olahraga yang digeluti, dalam hal ini adalah cabang olahraga bolabasket.

Permainan bolabasket secara resmi dipertandingkan pada PORDA, PON, Kejurnas termasuk pada kejuaraan dikalangan pelajar seperti POPDA dan Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN). Dengan demikian olahraga ini perlu dikembangkan dibina melalui sekolah-sekolah mulai dari siswa sekolah dasar maupun siswa sekolah menengah untuk mendapatkan bibit-bibit pemain yang dapat dikembangkan, dibina untuk menjadi atlet-atlet berprestasi.

Kerjasama regu atau tim sangat diperlukan agar perolehan angka didalam permainan bolabasket mendapatkan hasil yang baik. Banyak *shooting* yang meleset dalam sebuah pertandingan bolabasket. Keberhasilan dalam melakukan *shooting* masih membutuhkan penggunaan tehnik dan pengambilan langkah yang tepat untuk memaksimalkan hasil tembakan tersebut. Gerakan *dribbling*, *passing* dan berakhir dengan *shooting* ke *ring* lawan. Dalam hal ini teknik merupakan salah satu pondasi atau dasar bagi seseorang untuk dapat bermain bolabasket. Dari sekian banyak teknik yang dilatih salah satunya adalah teknik *shooting* bolabasket.

Sekolah SMA Negeri 1 Sidrap merupakan salah satu sekolah yang terbaik di Kab Sidrap. Sekolah tersebut memiliki kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan setiap empat kali dalam setiap minggunya. Salah satu ekstrakurikuler yang berkembang yaitu ekstrakurikuler bolabasket. Ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 1 Sidrap selalu diminati oleh siswa untuk diikuti atau masuk dalam kegiatan tersebut. Ekstrakurikuler bolabasket selalu ikut pertandingan yang diadakan di Kab Sidrap akan tetapi selalu kalah dalam babak kualifikasi karena kurangnya latihan dan juga penguasaan teknik dasar bolabasket yang masih kurang.

Berdasarkan pengamatan selama ini dapat dikemukakan bahwa Atlit bolabasket SMA Negeri 1 Sidrap masih memiliki banyak kekurangan dalam hal teknik dasar bermain bolabasket yang menyebabkan kekalahan pada saat bertanding. Teknik dasar yang memiliki banyak kesalahan pada saat bertanding adalah teknik dasar *shooting* dalam permainan bolabasket. Teknik dasar tersebut sering terjadi kesalahan mulai dari posisi badan dan juga pada saat melakukan langkah sebelum melakukan *shooting*. Untuk dapat melakukan *shooting* bolabasket dengan sempurna, tentunya dibutuhkan kemampuan komponen-komponen fisik yang dapat menunjang peningkatan kemampuan *shooting*, seperti kekuatan, daya tahan, daya ledak, kelincahan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi, kelentukan, reaksi dan lain sebagainya. Dari berbagai komponen-komponen fisik di atas, dalam tesis ini penulis

ingin mencoba meneliti dua komponen fisik, yakni daya ledak tungkai dan koordinasi mata tangan dan juga percaya diri yang diharapkan memiliki pengaruh dan kontribusi dalam meningkatkan kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket.

Daya ledak tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang sangat dibutuhkan oleh pemain bolabasket. Tanpa adanya daya ledak tungkai maka lompatan seorang pemain akan tidak maksimal. Dengan lompatan yang tinggi maka seorang pemain akan memudahkan memasukan bola ke *ring* lawan karena akan lebih dekat dengan *ring*. Akan tetapi, apabila pemain memiliki daya ledak tungkai yang baik pemain akan dengan mudah melakukan *shooting* dengan mudah.

Koordinasi mata tangan juga sangat penting dalam melakukan gerakan teknik dasar *shooting* dalam permainan bolabasket. Koordinasi mata tangan merupakan salah satu komponen yang penting dikuasai oleh seorang atlet khususnya atlet bolabasket karena semua teknik dasar dalam permainan bolabasket memerlukan koordinasi yang tinggi. Koordinasi mata tangan adalah kemampuan seseorang dalam memadukan antara mata dengan tangan dan mata dengan bola dalam melakukan shooting ke ring basket. Maka dari itu, dalam melakukan gerakan *shooting* dalam permainan bolabasket diperlukan koordinasi khususnya koordinasi mata tangan karena pemain atau siswa harus mengetahui besaran kekuatan yang digunakan dan juga mengukur pada saat melakukan shooting agar hasil *shooting* yang dilakukan bisa masuk dalam ring basket.

Selain kedua kondisi fisik di atas, psikologis juga sangat diperlukan dalam melakukan teknik dasar bolabasket, psikologis yang dimaksud yaitu percaya diri. Dari pembahasan kondisi fisik di atas, psikologi atlet tidak boleh ditinggalkan karena dengan psikologis yang bagus maka akan mempengaruhi keterampilan atlet pada saat bertanding. Dalam melakukan teknik dasar *shooting* dalam permainan bolabasket dibutuhkan psikologis seperti percaya diri yang tinggi. Percaya diri adalah sikap positif pada seorang atlet yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri pada saat melakukan pertandingan. Apabila seorang atlet dalam bertanding memiliki percaya diri yang tinggi maka atlet tersebut akan mengeluarkan kemampuannya pada saat bertanding. Seperti dalam melakukan teknik dasar *shooting* dalam permainan bolabasket, atlet atau pemain biasanya harus memiliki percaya diri dalam melakukan shooting agar hasil *shooting* yang dilakukan bisa sempurna. Apabila atlet atau pemain memiliki percaya diri kurang maka dalam melakukan shooting akan kurang maksimal ataupun shooting yang dilakukan akan terjadi kesalahan.

Berdasarkan pada penjelasan di atas, peneliti berharap bahwa penelitian ini nantinya dapat meningkatkan teknik dasar permainan bolabasket pada Atletbolabasket SMA Negeri 1 Sidrap. Berdasarkan harapan dan kenyataan inilah, maka dalam penelitian ini akan dibahas yakni: "Pengaruh daya ledak tungkai, koordinasi mata tangan dan percaya diri terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket pada Atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sidrap".

Penelitian mengenai Pengaruh daya ledak tungkai, koordinasi mata tangan dan percaya diri terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket pada Atlit bolabasket SMA Negeri 1 Sidrap bertujuan untuk :

1. Mengetahui apakah ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap percaya diri pada Atlit bolabasket SMA Negeri 1 Sidrap.
2. Mengetahui apakah ada pengaruh langsung koordinasi mata tangan terhadap percaya diri pada Atlit bolabasket SMA Negeri 1 Sidrap.
3. Mengetahui apakah ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket pada Atlit bolabasket SMA Negeri 1 Sidrap.
4. Mengetahui apakah ada pengaruh langsung koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket pada Atlit bolabasket SMA Negeri 1 Sidrap.
5. Mengetahui apakah ada pengaruh langsung percaya diri terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket pada Atlit bolabasket SMA Negeri 1 Sidrap.
6. Mengetahui apakah ada pengaruh daya ledak tungkai melalui percaya diri terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket pada Atlit bolabasket SMA Negeri 1 Sidrap.
7. Mengetahui apakah ada pengaruh koordinasi mata tangan melalui percaya diri terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket pada Atlit bolabasket SMA Negeri 1 Sidrap.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah Ex Post Facto. Menurut Sudaryono, Margono, Rahayu, (2013:11) mengatakan bahwa: Penelitian Ex Post Facto adalah jenis penelitian dimana peneliti menyelidiki permasalahan dengan mempelajari atau meninjau variabel-variabel. Variabel terkait dalam penelitian seperti ini segera dapat diamati dan persoalan utama peneliti selanjutnya adalah menemukan penyebab yang menimbulkan akibat tersebut".

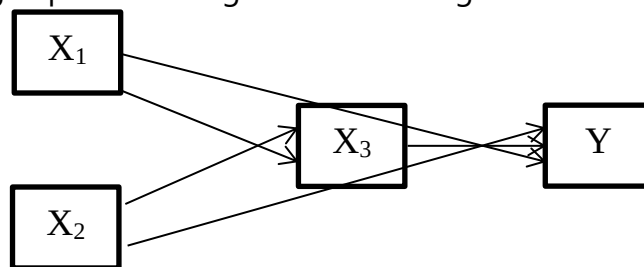
Lokasi penelitian merupakan suatu tempat atau wilayah dimana penelitian tersebut dilakukan. Lokasi penelitian yang dipilih adalah di lapangan basket SMA Negeri 1. Sidrap. Jln Poros Enrekang, Kecamatan Pancarajang, Kabupaten Sidenreng Rappang.

Menurut Hatch dn Farhady dalam Sugiyono (2015:60) mengatakan bahwa: "secara teoritis variabel didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau obyek, yang mempunyai "variasi" antara satu orang dengan yang lain atau satu obyek dengan obyek yang lain". Sedangkan menurut Sudaryono, Margono, Rahayu, (2013:20) mengatakan bahwa: "Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya".

Adapun variabel yang ingin diteliti adalah:

1. Variabel bebas (*Independent Variable*)
 Daya Ledak Tungkai
 Koordinasi mata tangan
2. Variabel Moderating (*Modetare Variable*)
 Percaya diri
3. Variabel Terikat (*dependent Variable*)
 Kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket

Desain penelitian atau rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian Analisis Jalur (*Path Analisis*). Secara sederhana, rancangan penelitian digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1. Desain Penelitian Analisis Jalur (path Analisis)

Sumber : Sugiyono (2015:21)

Keterangan:

- X_1 = Daya Ledak Tungkai
 X_2 = Koordinasi mata tangan
 X_3 = Percaya Diri
 Y = Kemampuan *Shooting* bolabasket

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis Deskriptif

1. Untuk daya ledak tungkai pada Atlitbolabasket SMA Negeri 1 Sidrap dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 1411,00 cm dan rata-rata yang diperoleh 47,0333 cm dengan hasil standar deviasi 2,53912, dan nilai varians 6,447 dari range data 10,00 cm antara nilai minimum 42,00 cm dan 52,00 cm untuk nilai maksimal.
2. Untuk koordinasi mata tangan pada Atlitbolabasket SMA Negeri 1 Sidrap dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 582,00 dan rata-rata yang diperoleh 19,4000 dengan hasil standar deviasi 2,69866, dan nilai varians 5,283 dari range data 11,00 antara nilai minimum 14,00 dan 25,00 untuk nilai maksimal.
3. Untuk percaya diri pada Atlitbolabasket SMA Negeri 1 Sidrap dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 5425,00 dan rata-rata yang diperoleh

180,8333 dengan hasil standar deviasi 3,29140, dan nilai varians 10,833 dari range data 14,00 antara nilai minimum 174,00 dan 188,00 untuk nilai maksimal.

4. Untuk kemampuan shooting dalam permainan bolabasket pada Atlitbolabasket SMA Negeri 1 Sidrap dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 189,00 dan rata-rata yang diperoleh 6,3000 dengan hasil standar deviasi 1,89646, dan nilai varians 3,597 dari range data 8,00 antara nilai minimum 2,00 dan 10,00 untuk nilai maksimal.

Pengujian Normalitas Data

1. Dalam pengujian normalitas daya ledak tungkai pada Atlit bolabasket SMA Negeri 1 Sidrap diperoleh nilai uji Kolmogorov-Smirnov Test 0,128 dengan tingkat probabilitas (P) 0,200 lebih besar dari pada nilai $\alpha_{0,05}$. Dengan demikian daya ledak tungkai pada Atlit bolabasket SMA Negeri 1 Sidrap yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
2. Dalam pengujian normalitas koordinasi mata tangan pada Atlit bolabasket SMA Negeri 1 Sidrap diperoleh nilai uji Kolmogorov-Smirnov Test 0,126 dengan tingkat probabilitas (P) 0,200 lebih besar dari pada nilai $\alpha_{0,05}$. Dengan demikian koordinasi mata tangan pada Atlitbolabasket SMA Negeri 1 Sidrap yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
3. Dalam pengujian normalitas percaya diri pada Atlit bolabasket SMA Negeri 1 Sidrap diperoleh nilai uji Kolmogorov-Smirnov Test 0,089 dengan tingkat probabilitas (P) 0,200 lebih besar dari pada nilai $\alpha_{0,05}$. Dengan demikian percaya diri pada Atlitbolabasket SMA Negeri 1 Sidrap yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
4. Dalam pengujian normalitas kemampuan shooting dalam permainan bolabasket pada Atlit bolabasket SMA Negeri 1 Sidrap diperoleh nilai uji Kolmogorov-Smirnov Test 0,120 dengan tingkat probabilitas (P) 0,200 lebih besar dari pada nilai $\alpha_{0,05}$. Dengan demikian kemampuan shooting dalam permainan bolabasket pada Atlit bolabasket SMA Negeri 1 Sidrap yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Pembahasan

Pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap percaya diri pada Atlit bolabasket SMA Negeri 1 Sidrap

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,000 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) maka hipotesis yang diajukan diterima atau H_0 ditolak dan H_1 diterima. Menurut Widiastuti (2011:100) bahwa: "*power* atau sering pula disebut daya *eksplosif* adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga". Sedangkan menurut Sajoto (1995:8) bahwa: "Daya ledak otot (*Muscular power*) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan

maksimum, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya". Dari pada pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa daya ledak tungkai merupakan kemampuan seseorang dalam memadukan antara kekuatan dan kecepatan maksimal dalam melakukan lompatan yang tinggi. Maka dari itu, dalam mengembangkan daya ledak tungkai harus diikuti dengan percaya diri yang baik karena dengan daya ledak tungkai akan mampu mencapai shooting yang baik. Menurut Mulyana (2006:13) mendefinisikan bahwa: "Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut dimana ia merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi actual, prestasi serta harapan yang realistik terhadap diri sendiri". Sedangkan menurut Setyobroto (2001:71) mengemukakan bahwa: "Percaya diri adalah biasanya berhubungan erat dengan *"emotional security"* makin matap kepercayaan diri sendiri makin mantap pula emotionalnya securitynya; hal ini akan terlihat pada sikap dan tingkah laku yang tidak mudah bimbang, tegang, tegas dan sebagainya". Dengan demikian daya ledak tungkai memiliki pengaruh yang signifikan terhadap percaya diri pada Atlitbolabasket SMA Negeri 1 Sidrap.

Pengaruh langsung koordinasi mata tangan terhadap percaya diri pada Atlit bolabasket SMA Negeri 1 Sidrap

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,000 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) maka hipotesis yang diajukan diterima atau H_0 ditolak dan H_1 diterima. Menurut Atmojo (2008:57) mengatakan bahwa: "Koordinasi adalah kemampuan untuk secara bersama-sama melakukan berbagai tugas gerak secara mulus dan akurat (tepat)". Sedangkan menurut Nala (2011:21) mengemukakan bahwa: "Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda menjadi gerakan tunggal yang harmonis dan efektif". Dari para pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata tangan adalah kemampuan seseorang dalam memadukan antara mata dengan tangan dan mata dengan bola dalam mengarahkan bola ke ring basket. Maka dari itu, dalam meningkatkan koordinas mata tangan harus ditunjang dengan percaya diri yang sempurna karena dengan koordinasi mata tangan yang baik maka dengan shooting akan lebih baik juga. Menurut Mulyana (2006:13) mendefinisikan bahwa: "Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut dimana ia merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi actual, prestasi serta harapan yang realistik terhadap diri sendiri". Sedangkan menurut Setyobroto (2001:71) mengemukakan bahwa: "Percaya diri adalah biasanya berhubungan erat dengan *"emotional security"* makin matap kepercayaan diri sendiri makin mantap pula emotionalnya securitynya; hal ini akan terlihat pada sikap dan tingkah laku yang tidak mudah bimbang, tegang, tegas dan sebagainya". Apabila pemain tidak memiliki koordinasi mata tangan yang

bagus akan berpengaruh terhadap kemampuan percaya diri juga. Maka dari itu koordinasi mata tangan sangat dibutuhkan dalam meningkatkan percaya diri. Dengan demikian koordinasi mata tangan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap percaya diri pada Atletbolabasket SMA Negeri 1 Sidrap.

Pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan shooting dalam permainan bolabasket pada Atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sidrap

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,046 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ($0,046 < 0,05$) maka hipotesis yang diajukan diterima atau H_0 ditolak dan H_1 diterima. Menurut Widiastuti (2011:100) bahwa: "*power* atau sering pula disebut daya *eksplosif* adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga". Sedangkan menurut Sajoto (1995:8) bahwa: "Daya ledak otot (*Muscular power*) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya". Dari para pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa apabila daya ledak tungkai bagus maka dalam melakukan gerakan shooting dalam permainan bolabasket juga sangat sempurna. Maka dari itu, dalam mengembangkan kemampuan shooting harus diikuti kondisi fisik yang baik seperti daya ledak tungkai. Apabila pemain tidak memiliki daya ledak tungkai yang bagus maka dalam melakukan gerakan shooting akan lebih sulit.

Analisis gerak dalam melakukan gerakan shooting bolabasket adalah pemain mengarahkan bola ke ring basket sambil melompat dengan tinggi, setelah mengarahkan, pemain tersebut mengukur jarak bola dengan ring sebelum melepaskan bola basket di tangannya. Maka dari itu, agar memiliki gerakan shooting yang baik, maka pemain harus memiliki daya ledak tungkai yang baik karena dengan daya ledak tungkai yang baik maka pemain akan memiliki lompatan yang tinggi. Dengan lompatan yang tinggi maka pemain akan mudah melakukan shooting karena akan lebih dekat dengan ring basket dan juga dengan memiliki lompatan yang tinggi maka lawan akan sulit memblok hasil shooting yang dilakukan. Hal ini dapat sesuai dengan penelitian Rafael Orlando dengan judul penelitian "Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Shot* Atlet Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 13 Palembang". Jadi, Daya ledak tungkai merupakan kemampuan seseorang dalam memadukan antara kekakuan dan kecepatan maksimal dalam melakukan lompatan yang tinggi. Maka dari itu daya ledak tungkai sangat dibutuhkan dalam melakukan gerakan shooting dalam permainan bolabasket. Dengan demikian daya ledak tungkai memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan shooting dalam permainan bolabasket pada Atlet bolabasket SMA Negeri 1 Sidrap.

Pengaruh langsung koordinasi mata tangan terhadap kemampuan shooting dalam permainan bolabasket pada Atlit bolabasket SMA Negeri 1 Sidrap

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,030 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ($0,030 < 0,05$) maka hipotesis yang diajukan diterima atau H_0 ditolak dan H_1 diterima. Menurut Atmojo (2008:57) mengatakan bahwa: "Koordinasi adalah kemampuan untuk secara bersama-sama melakukan berbagai tugas gerak secara mulus dan akurat (tepat)". Sedangkan menurut Nala (2011:21) mengemukakan bahwa: "Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda menjadi gerakan tunggal yang harmonis dan efektif". Dari para pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa apabila koordinasi mata tangan bagus maka dalam melakukan gerakan shooting dalam permainan bolabasket akan sempurna juga. Maka dari itu, dalam mengembangkan kemampuan shooting harus diikuti dengan kemampuan kondisi fisik seperti koordinasi mata tangan yang bagus pula.

Koordinasi mata tangan merupakan kemampuan seseorang dalam mengkoordinasikan antara mata dengan tangan dan mata dengan bola pada saat melakukan shooting bolabasket. Jadi, dalam melakukan gerakan shooting dalam permainan bolabasket dibutuhkan koordinasi mata tangan yang baik. Analisis gerak dalam melakukan gerakan shooting bolabasket adalah pemain mengarahkan bola ke ring basket sambil melompat dengan tinggi, setelah mengarahkan, pemain tersebut mengukur jarak bola dengan ring sebelum melepaskan bola basket di tangannya. Jadi fungsi koordinasi mata tangan dalam pelaksanaan gerakan shooting yaitu untuk mengukur bola ke ring basket agar shooting yang dilakukan bisa mengarahkan bola ke ring dengan efisien.

Apabila koordinasi mata tangan siswa tidak bagus maka gerakan shooting yang diinginkan tidak akan sempurna dan bisa juga hasil shooting yang dilakukan tidak akan mengarah atau sampai ke ring basket. Hal ini dapat sesuai dengan penelitian Muhammad Rian Subekti (2019) dengan judul penelitian "hubungan antara Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Shooting Bola Basket Pada Siswa Sekolah Menengah Atas". Maka dari itu koordinasi mata tangan sangat dibutuhkan dalam melakukan gerakan shooting. Dengan demikian koordinasi mata tangan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan shooting dalam permainan bolabasket pada Atlit bolabasket SMA Negeri 1 Sidrap.

Pengaruh langsung percaya diri terhadap kemampuan shooting dalam permainan bolabasket pada Atlit bolabasket SMA Negeri 1 Sidrap

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,023 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ($0,023 < 0,05$) maka hipotesis yang diajukan diterima atau H_0 ditolak dan H_1 diterima. Menurut pendapat Mulyana (2006:13) mendefenisikan bahwa: "Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya

merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut dimana ia merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi actual, prestasi serta harapan yang realistik terhadap diri sendiri". Sedangkan menurut Setyobroto (2001:71) mengemukakan bahwa: "Percaya diri adalah biasanya berhubungan erat dengan *"emotional security"* makin matap kepercayaan diri sendiri makin mantap pula emotionalnya securitynya; hal ini akan terlihat pada sikap dan tingkah laku yang tidak mudah bimbang, tegang, tegas dan sebagainya". Dari para pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa apabila percaya diri bagus maka dalam melakukan gerakan shooting dalam permainan bolabasket. Analisis gerak dalam melakukan gerakan shooting bolabasket adalah pemain mengarahkan bola ke ring basket sambil melompat dengan tinggi, setelah mengarahkan, pemain tersebut mengukur jarak bola dengan ring sebelum melepaskan bola basket di tangannya. Maka dari itu, agar menghasilkan gerakan shooting yang baik maka pemain harus memiliki percaya diri yang baik. Percaya diri adalah sikap positif seseorang yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri dalam situasi yang dihadapi.

Hal ini dapat sesuai dengan penelitian Mimi Haetami (2019) dengan judul penelitian "Hubungan antara Power Tungkai, Koordinasi Mata-Tangan, dan Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Kemampuan *Lay-Up Shoot* Bola Basket". Apabila siswa tidak memiliki percaya diri yang tinggi maka akan menyulitkan pemain dalam mengembangkan kemampuan shooting. Dengan demikian percaya diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan shooting dalam permainan bolabasket pada Atlitbolabasket SMA Negeri 1 Sidrap.

Pengaruh daya ledak tungkai melalui percaya diri terhadap kemampuan shooting dalam permainan bolabasket pada Atlit bolabasket SMA Negeri 1 Sidrap

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai koefisien beta yang diperoleh adalah 0,208. karena nilai koefisien beta yang diperoleh lebih kecil jika dibandingkan koefisien beta pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan shooting dalam permainan bolabasket pada Atlit bolabasket SMA Negeri 1 Sidrap yaitu 0,280 ($0,280 > 0,208$) maka hipotesis yang diajukan ditolak atau H_0 diterima dan H_1 ditolak. Ini berarti bahwa kemampuan shooting dalam permainan bolabasket yang dipengaruhi oleh daya ledak tungkai tidak akan meningkat jika turut dipengaruhi oleh percaya diri. Jika dihubungkan berdasarkan hipotesis ketiga dimana terdapat pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan shooting dalam permainan bolabasket. Dimana jika turut dipengaruhi oleh percaya diri, maka dengan ada pengaruh percaya diri dapat dikatakan tidak berpotensi untuk meningkatkan kemampuan shooting dalam permainan bolabasket. Seperti diketahui bahwa daya ledak tungkai adalah kemampuan seseorang dalam memadukan antara kekuatan dan kecepatan maksimal dalam melakukan lompatan yang tinggi.

Dengan demikian, ada pengaruh daya ledak tungkai melalui percaya diri terhadap kemampuan shooting dalam permainan bolabasket pada Atlit bolabasket SMA Negeri 1 Sidrap akan tetapi lebih efektif pengaruh langsung.

Pengaruh koordinasi mata tangan melalui percaya diri terhadap kemampuan shooting dalam permainan bolabasket pada Atlit bolabasket SMA Negeri 1 Sidrap

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai koefisien beta yang diperoleh adalah 0,205. karena nilai koefisien beta yang diperoleh lebih kecil jika dibandingkan koefisien beta pengaruh langsung koordinasi mata tangan terhadap kemampuan shooting pada Atlit bolabasket SMA Negeri 1 Sidrap yaitu 0,304 ($0,304 > 0,205$) maka hipotesis yang diajukan ditolak atau H_0 diterima dan H_1 ditolak. Ini berarti bahwa kemampuan shooting dalam permainan bolabasket yang dipengaruhi oleh koordinasi mata tangan tidak akan meningkat jika turut dipengaruhi oleh percaya diri. Berdasarkan hipotesis keempat dimana terdapat pengaruh langsung yang signifikan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan shooting dalam permainan bolabasket, maka dengan ada pengaruh percaya diri dapat dikatakan tidak berpotensi untuk meningkatkan kemampuan shooting dalam permainan bolabasket. Seperti diketahui koordinasi mata tangan adalah kemampuan seseorang dalam memadukan antara mata dengan tangan dan mata dengan bola dalam melakukan gerakan shooting. Dengan demikian, ada pengaruh koordinasi mata tangan melalui percaya diri terhadap kemampuan shooting dalam permainan bolabasket pada Atlit bolabasket SMA Negeri 1 Sidrap akan tetapi lebih efektif pengaruh langsung.

Dengan demikian berarti bahwa untuk menjadi atlet bolabasket, ada banyak faktor yang dapat berpengaruh, selain faktor daya ledak tungkai, koordinasi mata tangan dan percaya diri ternyata ikut berpengaruh. Sehingga ketika kita sudah mempunyai modal untuk mendaji atlet bolabasket dan juga bisa mendidik atlet bolabasket dengan modal hal penelitian yang diperoleh, ada baiknya untuk memperhatikan faktor kondisi fisik seperti daya ledak tungkai dan koordinasi mata tangan dan juga percaya diri yang kita miliki. Karena berdasarkan penelitian ini faktor daya ledak tungkai, koordinasi mata tangan dan percaya diri memainkan pengaruh yang penting terhadap kemampuan shooting pada olahraga bolabasket. Namun, selain itu faktor lain juga perlu diperhatikan. Karena dalam olahraga apapun, faktor fisik, tehnik, taktik dan mental merupakan dasar yang paling diperlukan untuk menjadi seorang olahragawan yang dapat berprestasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap percaya diri pada Atlit bolabasket SMA Negeri 1 Sidrap.\
2. Ada pengaruh langsung koordinasi mata tangan terhadap percaya diri pada Atlit bolabasket SMA Negeri 1 Sidrap.
3. Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kemampuan shooting dalam permainan bolabasket pada Atlit bolabasket SMA Negeri 1 Sidrap.
4. Ada pengaruh langsung koordinasi mata tangan terhadap kemampuan shooting dalam permainan bolabasket pada Atlit bolabasket SMA Negeri 1 Sidrap.
5. Ada pengaruh langsung percaya diri terhadap kemampuan shooting dalam permainan bolabasket pada Atlit bolabasket SMA Negeri 1 Sidrap.
6. Ada pengaruh daya ledak tungkai melalui percaya diri terhadap kemampuan shooting dalam permainan bolabasket pada Atlit bolabasket SMA Negeri 1 Sidrap.
7. Ada pengaruh koordinasi mata tangan melalui percaya diri terhadap kemampuan shooting dalam permainan bolabasket pada Atlit bolabasket SMA Negeri 1 Sidrap.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah Ma'ruf. 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta : Aswaja Pressindo
- Ahmadi Nuril. 2007. *Permainan Bolabasket*. Solo: Era Intermedia.
- Amber Vic. 2012. *Petunjuk untuk Pelatih & Pemain Bola Basket*. Bandung: Pionir Jaya.
- Atmojo Mulyono Biyakto. 2008. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani/Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press
- Brittenham, Greg. 2002. *Bola basket Panduan Lengkap Latihan Khusus Pemantapan*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Darmadi, Hamid. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta
- Grimshaw, Paul. 2007. *Sport and Exercise Biomechanics*. New york : Taylor and Francis.
- Haetami mimi. 2019. Hubungan Antara Power Tungkai, Koordinasi Mata-Tangan, dan Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Kemampuan Bola Basket. *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*. 11 (1) 1 – 10
- Halim, Nur Ichsan. 2011. *Tes dan Pengukuran Dalam Bidang Olahraga*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Harsono, 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti.
- Hartanto Dwi. 2014. Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Koordinasi Mata –Tangan Terhadap Kemampuan Shothing Bola Basket Pada Mahasiswa Penjaskesrek Ikip Pgri Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*. 3 (2) 122-130
- Husdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung : Alfa Beta
- Irsyada Machfud. 2000. *Bola Basket*. Depdikbut Dirjen Bagian Dasar dan Menengah
- Kirkendall Don R, J.Gruber Joseph, Johnson Robert E. 1997. *Pengukuran dan Evaluasi untuk Guru Pendidikan Jasmani*. Jakarta: AsWin.

- Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga: Latihan Keterampilan Mental dalam olahraga Kompetitif*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan*. Bandung: Yudhi Tira.
- Mulyana, Deddy. 2006. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT. Remaja.
- Mylsidayu, Apta., Kurniawan, Febi. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nala, I Gusti Ngurah. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Udayana University Press.
- Oliver, Jon. 2003. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Human Kinetics.
- Paye, Burrall. 1999. *Cara Efektif Bermain di Post*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada
- Permana, Asepta Yoga. 2008. *Bola Basket*. Surabaya: Insan Cendekia.
- Prusak Keven A. 2005. *Permainan Bola Basket*. Citra Hasil Paraman.
- Ramli. 2015. *Dasar-Dasar Kepalatihan*. Makassar: UNM
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Bidang Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Setyobroto, Sudibyo. 2001. *Mental Training*. Jakarta: Percetakan Solo
- Sodikun Imam. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Depdikbut Dikti.
- Subekti, Muhammad Rian. 2019. Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan *Shooting* Bola Basket Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pendidikan Dasar Perkhasa*. 5 (1) 73 – 86
- Sudaryono, Gaguk Margono, Wardani Rahayu. 2013. *Pengembangan Instrumen Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Graha Ilmu.
- Sugianto., Sadjarwo. 2002. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdiknas.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Orlando Rafel. 2018. Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Shot* Atlet Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 13 Palembang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 1 (2) 237-248
- Weinberg dan Gould. 1995. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Wissel, Hall. 1996. *Bola Basket*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.