

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bola Basket merupakan salah satu olahraga yang paling terpopuler di dunia. Terutama di Indonesia bola basket pun sudah menjadi olahraga yang banyak digemari dikalangan Remaja hingga Dewasa, bahkan saat ini anak-anak pun sudah banyak yang menggemari permainan bola basket. Hal ini disebabkan oleh banyaknya Pertandingan Liga Bola Basket di seluruh Negara, contohnya seperti Liga Bola Basket Amerika atau yang kita kenal dengan NBA (*National Basketball America*) dan di Indonesia sendiri yang sedang populer pada saat ini adalah IBL (*Indonesia Basket League*).

Permainan Bola Basket ini sudah berkembang pesat sejak pertama kali diciptakan oleh Prof. Dr. James Naismith, pada akhir abad ke-19. Beliau merupakan seorang guru olahraga di YMCA (*Young Mens Christian Association*) yang kini berganti nama menjadi *Springfield College*. Mulanya ia menciptakan olahraga ini untuk membantu siswa agar tetap aktif dan bugar selama berbulan-bulan yang dingin pada musim dingin di Massachusetts.

Permainan bola basket merupakan permainan yang sangat menarik, selain mengandung aspek rekreatif, di dalamnya juga terdapat unsur kerjasama dan kekompakan. Permainan ini dapat dimainkan oleh siapa saja putra maupun putri dan tidak adanya batasan golongan, baik itu dari golongan kaya ataupun miskin. Penggunaan teknik dasar yang baik dalam setiap cabang olahraga sangat diperlukan karena teknik dasar berolahraga akan menunjang penampilan keseluruhan. Latihan teknik yang sempurna adalah cara yang tepat untuk membentuk pemain yang baik. Mengenai latihan teknik, Gure (1991, hlm.3) menyatakan sebagai berikut:

Pendekatan yang tepat untuk memberikan latihan dimulai dengan pengajaran tentang skill-skill dasar. Pelatih harus sabar memberikan drill berkali-kali agar tercapai performance skill dasar yang benar, tidak ada jalan pintas untuk mencapai tujuan ini. Tim yang baik adalah tim yang memiliki skill yang baik.

Devi Darmansyah, 2017

KONTRIBUSI TINGKAT KONSENTRASI, KOORDINASI DAN FLEKSIBILITAS WRIST JOINT TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Bila berorientasi kepada prestasi, maka penguasaan teknik dasar yang dilatih khusus setiap cabang olahraga mutlak harus dikuasai dengan baik. Begitu halnya pada permainan bolabasket haruslah terlatih dan dikuasai sesempurna mungkin. Secara umum permainan bola basket mempunyai unsur-unsur yang harus dikuasai, selain teknik *Shooting* (Menembak) yang harus dikuasai dan diperhatikan dalam permainan bola basket, yaitu: *Passing and Catching* (melempar dan menangkap bola) , teknik *Shooting* (menembak), teknik *Dribbling* (menggiring bola), teknik *foot work* (olah kaki), teknik *Pivot* (memoros/ berputar), teknik *fakes and feins* (teknik gerak tipu), dan teknik *Rebounding* (merayah bola). Salah satu teknik permainan bolabasket yang mempunyai peran penting adalah teknik *Shooting* (menembak) karena kemampuan *Shooting* (menembak) banyak mendukung kemenangan suatu tim bola basket.

Meskipun ada beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket, akan tetapi ada satu teknik yang sangat menentukan berhasil atau tidaknya sebuah tim dalam memenangkan pertandingan bola basket yaitu teknik *Shooting*, karena *Shooting* adalah teknik yang sangat menentukan untuk mencapai kemenangan dalam suatu pertandingan dan melalui hasil *shooting* inilah sebuah tim bisa mendapatkan angka dengan memasukkan bola ke keranjang lawan.

Ada beberapa jenis *shooting* dalam permainan bola basket, tetapi penulis tertarik untuk meneliti *Shooting Free Throw* (tembakan bebas satu tangan), karena untuk melakukan tembakan bebas ini, bukan hanya keahlian atau teknik yang baik dari pemain bola basket untuk memasukkan bola ke keranjang saja, tetapi juga dibutuhkan mental dan konsentrasi. Selain itu, dari data statistik, 20-30 % angka sebuah tim, dibuat dari tembakan bebas ini (Bischoff dalam Triyono, 2003, hlm.18).

Dalam melakukan *shooting* kondisi mental pemain bisa mempengaruhi keberhasilannya. Salah satunya adalah konsentrasi. Tingkat konsentrasi pemain juga sangat mempengaruhi keberhasilan melakukan *shooting*. Seorang pemain yang memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi biasanya berbeda dengan pemain yang susah berkonsentrasi dalam melakukan *shooting*. Menurut (Monty P. Satiadarma, 2000) :

Devi Darmansyah, 2017

KONTRIBUSI TINGKAT KONSENTRASI, KOORDINASI DAN FLEKSIBILITAS WRIST JOINT TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Konsentrasi adalah memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun eksternal yang tidak relevan.

Stimulus internal adalah gangguan sensoris maupun pikiran seperti perasaan lelah, cemas, dan sebagainya. Stimulus eksternal adalah gangguan dari luar diri seperti sorak sorai penonton, ejekan penonton, kesalahan keputusan wasit dan lain-lain. Menurut Komarudin (2013, hlm.142) konsentrasi sangat penting peranannya dalam olahraga karena jika terganggu maka akan timbul masalah. Terutama pada aktivitas olahraga yang memerlukan akurasi lemparan, pukulan, tendangan dan tembakan pada sasaran. Karena konsentrasi sendiri merupakan pemusatan perhatian dan pikiran terhadap sesuatu yang dilakukan tanpa terpengaruh oleh hal lain yang ada di sekitar. Dengan adanya konsentrasi maka aktivitas-aktivitas tersebut akan berjalan lancar dan sesuai dengan keinginan. Dan ketika konsentrasi terganggu akurasi lemparan, pukulan dan tembakan akan berkurang sehingga hal yang seharusnya memiliki ketepatan dalam melakukannya menjadi gagal karena minimnya tingkat konsentrasi yang dimiliki oleh seseorang.

Untuk mencapai prestasi yang tinggi, seorang atlet harus memiliki fisik yang bagus. Menurut Imanudin, I. (2008, hlm.199) mengemukakan bahwa,

Kondisi fisik adalah faktor terpenting dalam pencapaian prestasi yang tinggi, atlet yang memiliki kondisi fisik yang bagus akan lebih siap dalam menghadapi proses latihan dan juga pertandingan.

Salah satu ciri atlet yang memiliki kondisi fisik yang bagus yaitu ada respon yang cepat terhadap rangsangan dari luar, juga akan ada pemulihan yang lebih cepat dari organisme tubuh. Komponen kondisi fisik berperan sangat penting dalam setiap cabang olahraga, salah satunya koordinasi. Suyudi (1992, hlm.3) menjelaskan bahwa:

Komponen kondisi fisik yang perlu dikembangkan dalam olahraga bola basket antara lain: daya tahan, power, kapasitas aerobik, daya tahan jantung paru-paru, kelenturan, komposisi tubuh, kecepatan dan koordinasi.

Devi Darmansyah, 2017

KONTRIBUSI TINGKAT KONSENTRASI, KOORDINASI DAN FLEKSIBILITAS WRIST JOINT TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Koordinasi merupakan biomotorik yang sangat kompleks yang di dalam pelaksanaannya terdiri atas beberapa unsur kondisi fisik yang saling berhubungan sangat erat. Koordinasi juga merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat, dan efisien. Menurut Lutan, dkk. (2000, hlm.77) , mengemukakan bahwa ;

Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan. Koordinasi yang baik akan dapat melakukan berbagai gerakan-gerakan dengan berbagai tingkat kesulitan secara cepat, penuh sasaran dan tentunya efisien dalam gerakannya.

Koordinasi mata tangan berperan dalam *shooting* pada permainan bola basket terutama pada saat penembak melihat ring, untuk selanjutnya melepaskan bola ke arah ring basket. Apabila seorang atlet memiliki koordinasi mata tangan yang baik, maka pada saat melakukan tembakan laju bola akan jatuh tepat pada ring basket. Namun sebaliknya, koordinasi mata tangan yang buruk akan mengakibatkan gerakan menembak akan kaku sehingga bola akan melenceng dari ring basket.

Selain koordinasi komponen kondisi fisik dasar lainnya, yaitu fleksibilitas atau kelentukan. Menurut Imanudin, I. (2008, hlm.107) mengemukakan bahwa, “Kelentukan atau fleksibilitas adalah kemampuan gerak dalam ruang gerak sendi yang seluas-luasnya”. Ruang gerak sendi pada setiap tubuh tergantung pada struktur sendi, elastisitas otot, tendon, dan ligamen. Latihan kelentukan atau fleksibilitas dapat mengurangi resiko cedera dengan meningkatkan jangkauan gerak sendi. Menurut Harsono (1988, hlm.163) mengemukakan bahwa “Fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon, dan ligamen”.

Fleksibilitas sangat penting dalam hampir semua cabang olahraga, terutama cabang-cabang olahraga yang banyak menuntut gerak sendi seperti senam, loncat indah, atletik, permainan-permainan dengan bola, anggar, dan gulat. Selain untuk

memperluas ruang gerak persendian, fleksibilitas bermanfaat untuk mengurangi terjadinya cedera, dan menghemat pengeluaran tenaga pada waktu melakukan gerakan. Fleksibilitas *Wrist Joint* (pergelangan tangan) berperan dalam *shooting* pada permainan bola basket terutama pada saat penembak mengarahkan bola ke ring basket. Sehingga pergelangan tangan harus lentur karena sangat dibutuhkan untuk menahan bola sejauh mungkin ke belakang dan untuk *follow through* (gerak lanjut) yang baik agar mendapatkan hasil tembakan yang baik, maka laju bola akan jatuh tepat pada ring basket. Jika fleksibilitas pergelangan tangan tidak lentur, maka laju bola tidak akan jatuh tepat pada ring basket. Walaupun dari ketiga komponen kondisi fisik diatas berhubungan terhadap hasil *Shooting*, namun sejauh ini belum diketahui seberapa besar persentase serta kontribusi tingkat konsentrasi, koordinasi, dan fleksibilitas *wrist joint* terhadap kemampuan *Shooting Free Throw* dalam permainan bola basket.

Pernyataan mengenai hubungan diatas didukung oleh beberapa hasil Penelitian, Teori dan Jurnal yang ada, salah satunya pada *Journal of Sport Science and Fitness* tentang “Kemampuan Memasukkan Bola Ke Ring Berdasarkan Tingkat Konsentrasi” oleh (Setyo Aji Kusnanto dkk, 2012) bahwa didapatkan Hasil analisis korelasi antara kemampuan memasukkan bola ke ring dengan kemampuan konsentrasi sebesar $0,645 > r \text{ tabel} = 0,423$, dengan demikian dapat diputuskan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kemampuan konsentrasi dengan kemampuan memasukkan bola ke ring. Nilai koefisien korelasi antara kemampuan memasukkan bola ke ring dengan kemampuan konsentrasi sebesar 0,645 berada pada indeks korelasi 0,6 – 0,8, dengan demikian menunjukkan kemampuan memasukkan bola ke ring dengan kemampuan konsentrasi termasuk kategori cukup tinggi.

Pada hasil Penelitian (Noris Alim Kurniawan, 2013) tentang “ Hubungan antara tingkat konsentrasi siswa dengan ketepatan *free throw* dalam permainan bola basket” bahwa didapatkan hasil penelitian sebagai berikut : Berdasarkan hasil analisis data maka didapatkan nilai r hitung lebih besar dari r tabel ($0,402 > 0,344$) yang berarti terdapat korelasi atau hubungan signifikan antara konsentrasi siswa dengan

ketepatan *free throw* bola basket. Besarnya hubungan antara tingkat konsentrasi siswa terhadap ketepatan *free throw* bola basket sebesar 16,14%.

Dari beberapa penelitian tentang Tingkat konsentrasi diatas maka dapat kita perjelas bahwa karena dengan tingkat konsentrasi yang tinggi seorang pemain akan dapat memusatkan segala perhatian dan kemampuannya untuk mengarahkan bola ke dalam sasaran yang akan dituju yang pada akhirnya akan berdampak pada tingkat akurasi dalam melakukan tembakan tersebut. Pernyataan tersebut didukung oleh pendapat (Schmid dan Peper dalam buku Monty P. Satiadarma, 1993) , bahwa konsentrasi merupakan hal yang amat penting bagi seorang atlet dalam menampilkan kinerjanya.

Pada hasil penelitian (Muhamad Zakiy Muflih, 2014) tentang “ Hubungan Koordinasi Mata Tangan dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan dengan Hasil *Shooting* dalam permainan Bola Basket” bahwa didapatkan hasil penelitian sebagai berikut : Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan hasil shooting dalam permainan bola basket, terbukti $p = 0.006 < 0.05$, Terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas pergelangan tangan extension dengan hasil shooting dalam permainan bola basket, terbukti $p = 0.003 < 0.05$, Terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas pergelangan tangan flexion dengan hasil shooting dalam permainan bila basket, terbukti $p = 0.003 < 0.05$. Dengan demikian menunjukkan bahwa koordinasi mata tangan dan fleksibilitas pergelangan tangan mempunyai hubungan yang Signifikan.

Pada hasil penelitian (Penelitian Unggi Amannu, 2010) tentang “ Hubungan Power lengan dan kelentukan pergelangan tangan dengan ketepatan *free throw* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 2 Brebes” bahwa didapatkan hasil penelitian sebagai berikut : Hasil analisis koefisien parsial untuk kelentukan pergelangan tangan sebesar 0.594 dengan probabilitas $0.00 < 0.50$, yang berarti hipotesis diterima, dengan demikian kelentukan pergelangan tangan mempunyai hubungan yang signifikan dengan hasil menembak *free throw* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 2 Brebes. dari hasil penelitian, jurnal dan

teori diatas maka peneliti ingin meneliti lebih lanjut tentang seberapa besar Kontribusi dari setiap komponen kondisi fisik diatas.

Berdasarkan pengamatan dan pengalaman penulis sebagai anggota UBBBS (*Unit Bola Basket Bumi Siliwangi*) UPI yang sering melihat beberapa pertandingan dalam setiap kejuaran, sering kali tim basket yang sedang bertanding tersebut mengalami kegagalan dalam menyelesaikan *shooting* tembakan *free throw*. terutama yang sering penulis lihat pada tim Basket UPI juga sering kali mengalami kegagalan untuk dapat menjadi Juara dalam *event- event* penting yang diikuti, seperti ; Liga Mahasiswa, Batle of Campus, dan *event- event* lainnya. Karena yang penulis lihat tim basket tersebut tidak dapat memanfaatkan tembakan bebas secara maksimal. Atau pun dalam *event – event* tertentu sering kali tim basket tersebut hanya dapat memanfaatkan satu dari dua tembakan bebas yang diberikan. Oleh karena itu, hal ini lah yang melatarbelakangi permasalahan sebagai isu untuk mengetahui kontribusi yang lebih kongkrit pada komponen kondisi fisik tersebut, guna mencapai hasil *Shooting Free Throw* (tembakan bebas) yang baik dan akurat dalam permainan bola basket, tanpa mengesampingkan komponen kondisi fisik yang lainnya. Bertitik tolak pada permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang **Kontribusi Tingkat Konsentrasi, Koordinasi dan Fleksibilitas Wrist Joint Terhadap Kemampuan Shooting dalam Permainan Bola Basket.**

B. Rumusan Masalah Penelitian

Bertitik tolak dari latar belakang masalah yang penulis kemukakan, maka timbul suatu permasalahan yang beranjak kepada kemampuan *Shooting Free Throw* yang perlu diteliti lebih lanjut. Adapun permasalahan tersebut akan penulis rumuskan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Seberapa besar kontribusi tingkat konsentrasi terhadap kemampuan *Shooting Free Throw* dalam permainan bola basket ?
2. Seberapa besar kontribusi koordinasi terhadap kemampuan *Shooting Free Throw* dalam permainan bola basket ?

3. Seberapa besar kontribusi Fleksibilitas *Wrist Joint* terhadap kemampuan *Shooting Free Throw* dalam permainan bola basket ?
4. Seberapa besar kontribusi Tingkat Konsentrasi, Koordinasi dan Fleksibilitas *Wrist Joint* terhadap kemampuan *Shooting Free Throw* dalam permainan bola basket
5. Manakah komponen yang paling berkontribusi antara Tingkat Konsentrasi, Koordinasi, dan Fleksibilitas *Wrist Joint* terhadap kemampuan *Shooting Free Throw* dalam permainan bola basket ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian diatas, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai penulis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui Seberapa besar kontribusi tingkat konsentrasi terhadap kemampuan *Shooting Free Throw* dalam permainan bola basket.
2. Untuk mengetahui Seberapa besar kontribusi koordinasi terhadap kemampuan *Shooting Free Throw* dalam permainan bola basket.
3. Untuk mengetahui Seberapa besar kontribusi Fleksibilitas *Wrist Joint* terhadap kemampuan *Shooting Free Throw* dalam permainan bola basket.
4. Untuk mengetahui Seberapa besar kontribusi Tingkat Konsentrasi, Koordinasi, dan Fleksibilitas *Wrist Joint* terhadap kemampuan *Shooting Free Throw* dalam permainan bola basket.
5. Untuk Mengetahui Manakah komponen yang paling berkontribusi antara Tingkat Konsentrasi, Koordinasi, dan Fleksibilitas *Wrist Joint* terhadap kemampuan *Shooting Free Throw* dalam permainan bola basket.

D. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan penelitian yang diharapkan penulis dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis
 - a) Sebagai bahan masukan ataupun informasi bagi pelatih, Pembina olahraga dan guru olahraga tentang kontribusi tingkat konsentrasi, koordinasi dan fleksibilitas *Wrist Joint* dengan hasil *Shooting* dalam permainan bola basket.
 - b) Sebagai bahan masukan ataupun informasi bagi pelatih dan Pembina olahraga agar dapat memperbaiki hasil pembinaan atlet dalam proses pembelajaran *Shooting* bola basket.
2. Kegunaan Praktis
 - a. Sebagai Bahan masukan bagi pelatih UKM Bola Basket Universitas Pendidikan Indonesia di dalam latihan *shooting* dalam permainan bolabasket.
 - b. Sebagai upaya meningkatkan kualitas atlet/pemain bola basket di UKM Bola Basket Universitas Pendidikan Indonesia, khususnya dalam peningkatan tingkat konsentrasi, koordinasi dan fleksibilitas *wrist joint* untuk menghasilkan *shooting* yang efektif.
 - c. Sebagai upaya meningkatkan kualitas dan produktivitas terutama pelatih dan Pembina di UKM Bola Basket Universitas Pendidikan Indonesia dalam melatih dan membina atlet, khususnya sebagai upaya peningkatan kualitas *shooting* dalam olahraga bola basket dengan cara mencari manakah aspek yang paling berkontribusi dalam tingkat konsentrasi, koordinasi dan fleksibilitas *wrist joint*.
 - d. Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bola Basket Universitas Pendidikan Indonesia

Devi Darmansyah, 2017

KONTRIBUSI TINGKAT KONSENTRASI, KOORDINASI DAN FLEKSIBILITAS WRIST JOINT TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

(UBBBS UPI) dalam hal upaya mengembangkan dan meningkatkan UKM Bola Basket Universitas Pendidikan Indonesia kearah yang lebih maju.

- e. Sumbangan keilmuan bagi Atlit Bola Basket Universitas Pendidikan Indonesia serta Bagi Atlit Bola Basket yang ada di Kota Cimahi Khusus nya Untuk Atlit Bola Basket di SMAN 4 CIMAHI dalam perkembangan olahraga bola basket
- f. Sebagai tambahan ilmu dan manfaat bagi penulis sendiri untuk terus mengembangkan olahraga bola basket dalam melatih anak didik sendiri di SMAN 4 CIMAHI.

E. Struktur Organisasi Penelitian

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan selanjutnya, maka berikut rencana penulis untuk membuat kerangka penulisan yang akan diuraikan berdasarkan sistematika penulisan yaitu sebagai berikut :

1. BAB I PENDAHULUAN

Bola Basket merupakan salah satu olahraga yang paling terpopuler di dunia. Terutama di Indonesia bola basket pun sudah menjadi olahraga yang banyak digemari dikalangan anak-anak, remaja bahkan hingga dewasa. Ada beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket, akan tetapi terdapat satu teknik yang sangat menentukan berhasil atau tidaknya sebuah tim dalam memenangkan pertandingan bola basket yaitu teknik *Shooting*, karena *Shooting* adalah teknik yang sangat menentukan untuk mencapai kemenangan dalam suatu pertandingan dan melalui hasil *shooting* inilah sebuah tim bisa mendapatkan angka dengan memasukkan bola ke keranjang lawan. Dalam melakukan *shooting* kondisi mental pemain bisa mempengaruhi keberhasilannya. Salah satunya adalah konsentrasi. Tingkat konsentrasi pemain juga sangat mempengaruhi keberhasilan melakukan *shooting*. Seorang pemain yang memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi biasanya berbeda dengan pemain yang susah berkonsentrasi dalam melakukan *shooting*. Koordinasi mata tangan berperan dalam *shooting* pada permainan bola basket terutama pada saat

Devi Darmansyah, 2017

KONTRIBUSI TINGKAT KONSENTRASI, KOORDINASI DAN FLEKSIBILITAS WRIST JOINT TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

penembak melihat ring, untuk selanjutnya melepaskan bola ke arah ring basket. Selain koordinasi komponen kondisi fisik dasar lainnya, yaitu fleksibilitas atau kelentukan . Fleksibilitas *Wrist Joint* (pergelangan tangan) berperan dalam *shooting* pada permainan bola basket terutama pada saat penembak mengarahkan bola ke ring basket. Walaupun dari ketiga komponen kondisi fisik diatas berhubungan terhadap hasil *Shooting*, namun sejauh ini belum diketahui seberapa besar persentase serta kontribusi tingkat konsentrasi, koordinasi, dan fleksibilitas *wrist joint* terhadap kemampuan *Shooting Free Throw* dalam permainan bola basket.

2. BAB II KAJIAN PUSTAKA

Kajian Teoritis menjelaskan Kontribusi tingkat konsentrasi, koordinasi dan fleksibilitas *wrist joint* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket. Menurut Muhajir (2007, hlm.11), Bola Basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas 5 orang pemain. Dalam permainan bola basket yang paling menentukan hasil pertandingan adalah *Shooting*, *Shooting* adalah kemampuan yang harus dimiliki oleh setiap pemain Bola Basket. Dalam melakukan *Shooting* seorang pemain basket harus memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi. Menurut Priambodo (2010, hlm.7) konsentrasi adalah pemusatan pemikiran kepada suatu objek tertentu. Semua kegiatan manusia membutuhkan konsentrasi. Dengan konsentrasi manusia dapat mengerjakan pekerjaan lebih cepat dan dengan hasil yang lebih baik. Menurut (Barrow dan McGee : 1979) Koordinasi adalah kemampuan untuk memadukan berbagai macam gerakan ke dalam satu atau lebih pola gerak khusus. Koordinasi adalah kemampuan biomotorik yang sangat kompleks yakni Menurut (Bompa; 1983) ”*coordination is a complex motor skill necessary for high performance*”. Menurut Imanudin, I. (2008, hlm.107) mengemukakan bahwa, “Kelentukan atau fleksibilitas adalah kemampuan gerak dalam ruang gerak sendi yang seluas-luasnya” Ruang gerak sendi pada setiap tubuh tergantung pada struktur sendi, elastisitas otot, tendon, dan ligamen. Latihan kelentukan atau fleksibilitas dapat mengurangi resiko cedera dengan meningkatkan jangkauan gerak sendi

3. BAB III METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah suatu cara yang ditempuh untuk memperoleh data, menganalisis dan menyimpulkan hasil penelitian. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode Deskriptif Kuantitatif kemudian dilanjutkan dengan analisis Regresi. Adapun teknik pengumpulan data dari penelitian ini yaitu berupa tes, dimana setiap satu sampel melakukan beberapa tes, yaitu diantaranya ; Tes Konsentrasi, Tes Koordinasi, Tes Fleksibilitas dan yang terakhir untuk mengetahui hasilnya dengan Tes *Shooting Free Throw*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara X1(tingkat konsentrasi), X2(koordinasi), X3(fleksibilitas *wrist joint*) dan Y(kemampuan *shooting* permainan bola basket). Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i yang mengikuti UKM Bola Basket Universitas Pendidikan Indonesia. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i yang mengikuti dan aktif di UKM Bola Basket Universitas Pendidikan Indonesia. Sedangkan sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang, yang terdiri dari 10 orang laki-laki dan 10 orang perempuan. Teknik pengambilan sampel disini menggunakan Teknik *Simpel Random Sampling*. Instrumen penelitian secara fungsional dibutuhkan untuk memperoleh data yang diperlukan untuk penelitian ketika peneliti menginjak pada pengumpulan informasi dan data di lapangan. Jenis instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada 4 (empat), yaitu diantaranya ; (1) Tes Konsentrasi dengan menggunakan instrumen *Grid Concentration Exercise* ; (2) Tes Koordinasi Mata Tangan dengan menggunakan instrumen *Speed Coordination Reaction Time* ; (3) Tes Fleksibilitas dengan menggunakan instrumen *Goniometri Test* ; (4) Tes Kemampuan *Shooting Free Throw* dengan menggunakan instrumen *Foul Shoot* . data yang sudah didapat dari hasil uji coba di lapangan kemudian dianalisis dengan menggunakan bantuan *software SPSS* versi 22.

4. BAB IV Temuan dan Pembahasan

Bagian ini menyampaikan dua hal utama, yaitu ; (1) temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya

sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian, dan (2) pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya. Data yang diperoleh dari hasil tes konsentrasi, koordinasi, fleksibilitas, dan hasil *shooting* ini masih belum berarti dan masih dalam bentuk skor-skor mentah. Untuk mendapatkan kesimpulan atau makna dari data-data tersebut, maka harus diolah dan dianalisis secara statistika. Berdasarkan tabel 4.5 diatas persentase kontribusi sebesar 55.1% dan hasil $t = 4.696$, sig. $p 0.000 < 0.05$, H_0 ditolak. Maka terdapat Kontribusi Tingkat Konsentrasi yang besar dan signifikan terhadap Kemampuan *Shooting Free Throw* dalam permainan Bola Basket. Berdasarkan tabel 4.6 diatas diketahui persentase kontribusi sebesar 63.5% dan hasil $t = 5.593$, sig. $p 0.000 < 0.05$, H_0 ditolak. Maka terdapat Kontribusi Koordinasi Mata Tangan yang besar dan signifikan terhadap Kemampuan *Shooting Free Throw* dalam permainan Bola Basket. Berdasarkan tabel 4.7 diatas diketahui persentase kontribusi sebesar 48.0% dan hasil $t = 4.075$, sig. $p 0.001 < 0.05$, H_0 ditolak. Maka terdapat Kontribusi Fleksibilitas *Wrist Joint* yang besar dan signifikan terhadap Kemampuan *Shooting Free Throw* dalam permainan Bola Basket. Berdasarkan tabel 4.8 diatas menggunakan uji ANOVA dengan analisis Regresi Untuk mengetahui X_1 , X_2 dan X_3 berpengaruh dan berkontribusi terhadap Y , diketahui, persentase kontribusi sebesar 94.5% dan hasil $F = 91.571$, sig. $p 0.000 < 0.05$, H_0 ditolak. Maka terdapat Kontribusi Tingkat Konsentrasi, Koordinasi Mata Tangan dan Fleksibilitas *Wrist Joint* yang besar dan signifikan terhadap kemampuan *Shooting Free Throw* dalam permainan Bola Basket. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi “ Terdapat Kontribusi yang besar dan signifikan Terdapat Kontribusi yang Besar dan Siginifikan antara Tingkat Konsentrasi, Koordinasi dan Fleksibilitas *Wrist Joint* Terhadap Kemampuan *Shooting* dalam Permainan Bola Basket” Diterima.

5. BAB V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi

Bab ini berisi simpulan, implikasi dan rekomendasi yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut.

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data, maka kesimpulannya adalah

Devi Darmansyah, 2017

KONTRIBUSI TINGKAT KONSENTRASI, KOORDINASI DAN FLEKSIBILITAS WRIST JOINT TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

terdapat Kontribusi yang besar dan signifikan antara Tingkat Konsentrasi, Koordinasi Mata Tangan Fleksibilitas *Wrist Joint* terhadap kemampuan *Shooting Free Throw* dalam permainan Bola Basket. Semakin tinggi tingkat konsentrasi, koordinasi dan fleksibilitas maka akan semakin tinggi pula hasil ketepatan dalam *Shooting Free Throw*. kemudian dilihat dari hasil penelitian ini persentase yang terbesar adalah pada komponen koordinasi yakni sebesar 63.5%. oleh karena itu pelatih dapat memulai latihan koordinasi dalam dasar *shooting* yang lebih banyak untuk mendapatkan hasil *shooting* yang baik. Berdasarkan hasil dari penelitian ini, maka saran yang diajukan penulis untuk Pembina, pelatih, dan atlit pada cabang olahraga bola basket, serta untuk penelitian selanjutnya. Bagi para Pembina atau pelatih cabang olahraga bola basket hendaknya untuk memperhatikan komponen-komponen kondisi fisik yang baik dan berkualitas. Dan Khusus nya untuk para Pembina serta pelatih dari penelitian ini kita bisa lebih mengetahui manakah komponen kondisi fisik dalam permainan bola basket yang paling berkontribusi dalam hasil kemampuan *Shooting*. Oleh karena itu para Pembina atau pelatih harus bijak dalam membuat program latihan untuk dapat menunjang kemampuan seseorang dalam melakukan *Shooting* yang baik dan tepat pada sasaran. Meskipun Tingkat Konsentrasi, Koordinasi mata tangan dan fleksibilitas *Wrist Joint* berkontribusi besar dalam hal shooting tetapi Pembina dan pelatih tetap harus memperhatikan factor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan *Shooting*. Bagi rekan-rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian lanjut tentang komponen kondisi fisik untuk mengetahui kontribusi terhadap hasil *Shooting* dalam permainan bola basket, penulis menganjurkan untuk mencoba komponen kondisi fisik yang lainnya yang nanti nya.