

KONTRIBUSI PERSEPSI KINESTETIK DAN KELINCAHAN TERHADAP HASIL TEMBAKAN BOLA BASKET

NGADENAN

UPBJJ - UT MALANG

Abstrak

Kontribusi Persepsi Kinestetik Dan Kelincahan Terhadap Hasil Ketepatan Tembakan Bola Basket Pada Siswa Putera Kelas Dua Sekolah Menengah Umum Negeri 8 Wilayah Kodya Kediri, Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Program Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi empiris tentang ; (1)

Hubungan asosiasi persepsi kinestetik dengan hasil ketepatan tembakan bola basket, dan besarnya kontribusi persepsi kinestetik terhadap hasil ketepatan tembakan bola basket; (2) Hubungan asosiasi kelincahan dengan hasil ketepatan tembakan bola basket, dan besarnya kontribusi kelincahan terhadap hasil ketepatan tembakan bola basket; (3) Hubungan asosiasi ganda persepsi kinestetik dan kelincahan secara bersama-sama dengan hasil ketepatan tembakan bola basket, dan besarnya kontribusi persepsi kinestetik bersama kelincahan terhadap ketepatan tembakan bola basket.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah; (1) Terdapat hubungan asosiasi antara persepsi kinestetik dengan hasil ketepatan tembakan bola basket; (2) Terdapat hubungan asosiasi antara kelincahan dengan hasil ketepatan tembakan bola basket; (3) Terdapat hubungan asosiasi ganda antar persepsi kinestetik dan kelincahan secara bersama - sama dengan hasil ketepatan tembakan bola basket.

Penelitian ini dilakukan pada siswa putera kelas dua Sekolah Menengah Umum Negeri 8 di wilayah Kodya Kediri. Sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode deskriptif dengan teknik survey, rancangan penelitian yang digunakan adalah korelasional, subyek populasi berjumlah 110 orang siswa adapun jumlah subyek penelitian berjumlah 90 orang siswa.

Tes yang digunakan untuk pengumpulan data terdiri dari Shuffleboard Distance Perception Test untuk memperoleh data persepsi kinestetik, Zig-Zag Run Test untuk memperoleh data kelincahan dan menembak 10 kali untuk memperoleh data hasil ketepatan tembakan bola basket. Kemudian untuk analisis data pertama analisis korelasional sederhana dan kedua analisis korelasi ganda. Sedangkan uji keberartian koefisien korelasi dengan menggunakan taraf keberartian sebesar $\alpha = 0,05$.

Hasil analisis data; (1) hasil korelasi sederhana antara persepsi kinestetik dengan hasil ketepatan tembakan bola basket diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,75 ; (2) Hasil analisis korelasi sederhana antara kelincahan dengan hasil ketepatan tembakan bola basket diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,34 dan (3) Hasil analisis korelasi ganda antara persepsi kinestetik dan kelincahan secara bersama - sama dengan hasil ketepatan tembakan bola basket diperoleh koefisien korelasi ganda sebesar 0,78. Hasil uji keberartian koefisien korelasi pertama diperoleh t_{hitung} sebesar 10,7 dan t_{tabel} sebesar 1,99, koefisien korelasi kedua diperoleh t_{hitung} sebesar 3,41 dan t_{tabel} sebesar 1,99 koefisien korelasi ke tiga diperoleh t_{hitung} sebesar 11,9 dan t_{tabel} sebesar 1,99 (dengan taraf keberartian sebesar $\alpha = 0,05$).

Kata Kunci : Kontribusi Persepsi Kinestetik dan Kelincahan Terhadap Hasil Ketepatan Tembakan Bola Basket

PENDAHULUAN

Salah satu tujuan pendidikan nasional adalah membentuk manusia yang berkualitas yang sehat jasmani dan rokhani. Berkualitas dapat diartikan sebagai kemampuan diri untuk melakukan sesuatu dengan hasil yang baik, sedangkan sehat jasmani dan rokhani mencakup kemampuan diri untuk dapat berbuat secara

terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Adapun untuk menghasilkan manusia yang sehat jasmani dan rohani dapat pula ditempuh melalui aktivitas fisik atau melakukan kegiatan olahraga yang teratur dan sistematis.

Mengingat begitu pentingnya kegiatan olahraga, sehingga pemerintah memasukkan kegiatan tersebut dalam program pendidikan, mulai dari jenjang sekolah dasar sampai dengan jenjang perguruan tinggi. Adapun yang dimaksud dengan istilah olahraga :

Olahraga adalah kegiatan fisik yang terdiri dari rangkaian gerak manusia.

Olahraga pendidikan adalah olahraga untuk menunjang tercapainya tujuan pendidikan nasional baik diluar maupun didalam lingkungan sekolah (Ratal Wiryasantoso, 1984. 10).

Demikian juga pengertian olahraga menurut hakekatnya adalah aktivitas otot-otot yang menggunakan energy tertentu untuk meningkatkan kualitas hidup. Jadi jelasnya olahraga yang dimaksud adalah melibatkan otot - otot tubuh, seperti lari, lompat, lempar, dan mengenai energy ,yang dibutuhkan disesuaikan dengan berat ringannya olahraga tersebut. (depdikbud. Dirjen. Pendidikan tinggi. 1985.6).

Untuk mencapai prestasi olahraga selain fasilitas. alat perlu didukung oleh penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sesuai, serta pembinaan secara teratur dan perorangan. Beberapa bidang ilmu yang dapat mendukung aktivitas olahraga antara lain anatomi, fisiologi, sosiologi, test dan pengukuran, biomekanika, statistik, psikologi dan pembelajaran gerak, (Bompa, 1988. 2).

Dukungan dari berbagai disiplin ilmu tersebut di atas dapat mempermudah pelaksanaan aktivitas olahraga. Oleh karena itu Guru pendidikan Jasmani maupun pelatih olahraga, sebaiknya dapat menguasai bidang - bidang ilmu tersebut.

Pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah pada semua jenjang pendidikan adalah segala kegiatan dan usaha yang dilakukan dengan sadar yang bertujuan untuk mendorong, membangkitkan dan membina kekuatan – kekuatan jasmani dan rohani pada setiap siswa yang merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia melalui proses pendidikan. Usaha memberikan sumbangan pemikiran yang dapat menunjang usaha pencapaian tujuan pembinaan dan pengembangan olahraga yang dilakukan melalui kegiatan pendidikan yang dilakukan itu tentu tidak dapat menjangkau berbagai aspek dalam pendidikan jasmani yang cukup kompleks, tetapi tetap membatasi diri pada salah satu aspek yang dianggap mendasar dan cukup relevan dengan tujuan yang ingin dicapai dalam pendidikan jasmani.

KAJIAN PUSTAKA, DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kerangka Berfikir

1. Persepsi Kinestetik

Kata Kinestetik berasal dari Yunani yang berarti "bergerak" dan "Perasaan", yang berhubungan dengan perasaan gerak, seperti tegangan tekanan, kekuatan dan orientasi tubuh dalam ruangan serta perbeaaan posisi dan gerak anggota badan (George H. Sage, 1984. 178). Hal ini sesuai dengan pendapat Anthony dan Diana (1973.301), yang menyatakan kinestetik adalah perbedaan posisi dan gerak bagian - bagian tubuh berdasarkan informasi visual, auditori dan verbal. Persepsi Kinestetik merupakan suatu fungsi organ-organ tubuh manusia yang erat hubungannya dengan gerak tubuh serta anggota tubuh baik secara pasif maupun secara aktif.

Istilah kinestetik umumnya menyatakan pengertian tentang informasi yang berhubungan dengan posisi tubuh dalam ruangan dan hubungan bagian tubuh yang satu dengan lainnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Johnson dalam Abdul Adib Rani (1991: 126) "Persepsi kinestetik adalah kemampuan mengambil posisi dan gerakan tubuh serta bagian - bagiannya selama otot bereaksi yang diartikan sebagai indera keenam. Kemudian Stallings dalam Edward Rahantoknam (1988: 13), menyatakan bahwa persepsi kinestetik adalah kecakapan untuk merasakan gerakan tubuh secara tersendiri melalui alat - alat visual maupun auditori.

Pada saat seseorang melakukan keterampilan atau mengamati dalam situasi tertentu, menunjukkan perasaannya dipengaruhi oleh berbagai factor. Kemampuan menghadapi atau mengabaikan factor - factor yang dapat menguntungkan atau merugikan dalam melakukan tembakan sangat penting. Semakin baik konsentrasi pada bola akan menghilangkan isyarat yang tidak diperlukan. Sama halnya dengan keberhasilan seseorang dalam melakukan tembakan ke arah ring basket, membutuhkan perhatian pada perasaanlepasnya bola dari tangan dan konsentrasi pada ring. Demikian juga perhatian teman bermain dan teguran dari pemain lainnya, atau perasaan gugup akan membuat penampilannya menjadi kurang efektif.

Sebenarnya jumlah informasi yang dihasilkan oleh saraf pada situasi tertentu lebih dari apa yang diamati seseorang. Sejak diketahui ada banyak saluran saraf misalnya : saraf pendengaran, penglihatan, rabaan, maka banyak pula data yang dapat dilihat kepada individu. Kemudian seorang atlet harus berusaha untuk dapat menentukan atau mengetahui apa yang diperlukan untuk melakukan keterampilan agar dapat berhasil dengan baik. Kemampuan tersebut sangat diperlukan pada semua aktivitas gerak.

Dengan uraian tersebut di atas nampaknya secara umum terdapat hubungan antara kemampuan persepsi kinestetik dengan keterampilan aktivitas gerak. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh beberapa peneliti tentang hubungan antara kinestetik dengan aktivitas gerak. Persepsi kinestetik sangat penting pada awal atau akhir maupun pada saat terjadi proses keterampilan gerak berlangsung (George H. Sage. 1984: 178). Lepas dari perbedaan pendapat di atas, mekanisme perseptual merupakan proses terhadap informasi yang terjadi dalam diri seseorang. Informasi yang diterima seseorang kemudian dideteksi dan diseleksi untuk memperoleh keputusan yang mutlak. Persepsi kinestetik merupakan fungsi yang berhubungan dengan informasi kinestetik, yaitu informasi yang diperoleh dari gerakan otot dan persendian sebagai umpan balik terhadap mekanisme cara yang sama dengan informasi yang diperoleh dari lingkungan sekitarnya (Ronald G. Marteniuk. 1976:67).

2. Kelincahan (Agility)

Setiap cabang olahraga yang memerlukan gerak dari tubuh kelincahan selalu memberikan peranan lebih utama. Adapun yang dimaksud dengan kelincahan, banyak ahli memberikan batasan dimana dalam batasan tersebut satu sama lainnya sedikit agak berbeda. Namun dalam perbedaan tersebut kalau kita cermati tidak begitu berarti bahkan mempunyai arti yang sama, sehingga sebagai gambaran berikut ini akan dikemukakan mengenai batasan tentang kelincahan.

Kelincahan adalah kemampuan tubuh mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dengan kecepatan tinggi. Batasan tersebut terdapat dalam Sukarman (1987. 71), Sajoto (1988. 55), Kirkendal (1980. 234), Carlbard (1987. 50), Corbin (1980.27).

Dengan memperhatikan arti tentang kelincahan tersebut diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa seseorang yang mempunyai kelincahan yang baik adalah seseorang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, tanpa kemampuan tersebut seseorang akan mengalami kehilangan suatu keseimbangan dan kesadaran akan sikap tubuhnya. Oleh karena itu bisa kita fahami bahwa kelincahan tidak hanya menuntut suatu kecepatan (speed) akan tetapi juga membutuhkan unsur kelentukan (flexibilitas) yang baik dari persendian anggota tubuh. Dengan demikian seseorang tidak mungkin mempunyai kelincahan yang baik tanpa memiliki kelentukan yang baik.

Seseorang dikatakan mempunyai kelincahan yang cukup baik apabila orang tersebut mampu merubah posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan disertai koordinasi yang baik. Mengingat besarnya peftman kelincahan di dalam gerak sebagai kapasitas manusi4 dan gerak tersebut bisa gerald tunggal (satu arah), bisa gerak gana atau bergerak berulang-ulang, demikian juga gerakan bisa berlaku untuk seluruh anggota tubuh, bisa juga hanya bagian-bagian dari tubuh, dan gerakan tersebut dilakukan dengan memindahkan tubuh dengan secepat-cepatnya, sehingga terjadi pemindahan dari satu tempat ke tempat lain dengan bantuan keseimbangan yang stabil.

Kemudian Sukarman (1987.71), mengatakan kelincahan merupakan factor yang sangat penting untuk berpartisipasi dalam macam-macam kegiatan olahraga. Hal ini bisa digolongkan atau dikelompokkan dalam cabang olahraga permainan bola basket. yaitu pada waktu si pemain melakukan gerakan menghindari lawan pada waktu menggiring bola pada waktu menyerang tanpa membawa bola. Kelincahan ini sangat diperlukan pada waktu pemain melakukan pertahanan. Pada waktu pemain mengawal yang ketat terhadap seorang pemain penyerang, sehingga pemain lawan tidak dapat melakukan gerakan atau tidak mendapatkan kesempatan mendapatkan bola dengan bebas. Kemudian dalam test Kirkendal, (1980,21). Mengatakan bahwa test akan berhasil baik apabila seorang testet mempunyai kemampuan kelincahan yang baik pula. Demikian juga Suharno HP (1993.61) mengatakan bahwa kegunaan secara langsung kelincahan untuk :

- Mengkoordinasi gerakan - gerakan berganda
- Mempermudah berlatih teknik tinggi
- Gerakan dapat efisien dan efektif
- Mempermudah daya orientasi dan antisipasi terhadap lawan dan lingkungan bertanding
- Dapat untuk menghindari terjadi cedera,

Sedangkan Hamid Syahnur (1996.253), mengatakan kelincahan merupakan kemampuan/kesanggupan seseorang untuk meningkatkan keterampilan gerak, dan menerapkan keterampilan itu secara tepat, cepat pada situasi yang berubah - ubah. Mengingat peran kelincahan

begitu besar dalam keterampilan gerak serta dalam peningkatan kondisi fisik, maka kelincihan perlu mendapat perhatian khusus dalam pembinaan olahraga yang banyak menggunakan gerakan fisik. Misalnya : permainan sepak bola, permainan bola basket dan bola voli. Kemudian agar kualitas kelincihan dapat bertahan baik, maka unsur - unsur seperti kecepatan, reaksi, kekuatan, kelenturan, dan tahan, keseimbangan dan koordinasi harus tetap dalam keadaan baik.

3. Tembakan (Shooting)

Keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain bola basket adalah teknik tembakan, hal ini agak berbeda dengan jenis permainan lainnya. Permainan sepak bola misalnya keterampilan menembak lebih diutamakan kepada pemain penyerang sementara pemain bertahan atau pemain belakang hanya memberi keterampilan untuk bertahan dan memberikan bola ke depan untuk membuat suatu penyerangan.

Di dalam permainan bola basket kita mengenal berbagai teknik dasar bermain bola basket, diantaranya teknik dasar tembakan bola basket. Pada teknik dasar tembakan bola basket, tujuan utama yang ingin dicapai adalah memasukkan bola kedalam keranjang lawan sebanyak-banyaknya atau dengan kata lain mencetak angka sebanyak mungkin.

Tembakan bola basket adalah suatu hasil sinkronisasi antara kaki, pinggang, siku lengan, kelenturan, pergelangan tangan dan jari tangan untuk melakukan gerakan memasukkan bola kedalam ring basket, (Hal Weissel, 1996:47). Sedangkan definisi yang lain menyebutkan bahwa dalam bola basket, tembakan merupakan suatu keterampilan dalam menyerang yang paling ampuh dan terpenting di antara berbagai teknik keterampilan teknik menyerang (Vic Ambler, 1982:23).

Kemudian di dalam permainan bola basket yang sering kita lihat ada bermacam - macam tembakan yang dilakukan oleh pemain untuk mencetak angka. Teknik - teknik dasar menembak tersebut antara lain : tembakan satu tangan (One hand set shot), lemparan bebas (Free throw), tembakan sambil melompat (Jump shoot), tembakan tiga angka (Three point shot), tembakan mengait (Hook shot), lay-up dan runner-up. (Nurhasan. 1999,56).

Untuk keberhasilan menembak bola basket yang tepat, maka yang harus mendapat perhatian khusus adalah posisi kaki, posisi lengan dan tangan untuk memegang bola, pandangan mata keseimbangan, pengaturan sudut siku dan iraman tembakan. Hal tersebut dapat diuraikan secara singkat berikut ini : Tembakan dari jarak jauh memerlukan tenaga atau dorongan kaki, punggung dan bahu. Dengan melihat uraian tersebut di atas maka dapat disimpulkan bahwa ada beberapa factor yang dapat mempengaruhi keberhasilan dalam melakukan keterampilan menembak dalam bola basket di antaranya gerakan kaki, pandangan, gerakan lengan, keseimbangan dan juga tidak kalah pentingnya adalah kelincihan. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh Sudjarwo (1991: 254). Kemampuan motorik adalah bentuk kemampuan seseorang yang apabila dikembangkan secara khusus akan menghasilkan prestasi puncak. Kemampuan tersebut meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincihan, power, kelenturan kinestetik, koordinasi mata tangan, koordinasi mata kaki, timing dan irama gerakan.

Masing - masing kemampuan tersebut dapat dikembangkan sesuai dengan materi yang akan dilakukan, kemampuan seseorang merupakan aktualisasi dari kemampuan seseorang merupakan aktualisasi dari kemampuan yang dimiliki sejak kanak - kanak. Erat sekali kaitannya dengan pelaksanaan suatu gerakan atau peragaan dari suatu keterampilan yang saling berhubungan dan relative melekat, sejak lahir. Jadi factor biologis juga mempunyai pengaruh terhadap kemampuan dalam melakukan suatu keterampilan seseorang.

Sugiyanto. 1991.232. Menyatakan bahwa kecakapan individu dalam keterampilan tertentu oleh tingkat persepsi dan kecakapan motoric.

Berdasarkan kajian pustaka, kerangka berfikir yang telah dikemukakan di atas dan sesuai dengan beberapa pertimbangan terhadap permasalahan yang telah diajukan dalam penelitian, maka dapat diajukan tiga hipotesis kerja sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan asosiasi antara persepsi kinestetik dengan hasil ketepatan tembakan bola basket
2. Terdapat hubungan asosiasi antara kelincahan dengan hasil ketepatan tembakan bola basket
3. Terdapat hubungan asosiasi ganda antara persepsi kinestetik dan kelincahan secara bersama sama dengan hasil ketepatan tembakan bola basket.

METODOLOGI PENELITIAN

Berdasarkan tujuan dan permasalahan penelitian yaitu untuk mendapatkan informasi empiris tentang hubungan asosiasi persepsi kinestetik dengan hasil ketepatan tembakan bola basket, besarnya kontribusi persepsi kinestetik terhadap hasil ketepatan tembakan bola basket. Hubungan asosiasi kelincahan dengan hasil ketepatan tembakan bola basket dan besarnya kontribusi kelincahan terhadap hasil ketepatan tembakan bola basket. Hubungan asosiasi ganda persepsi kinestetik bersama kelincahan dengan hasil ketepatan tembakan bola basket dan besarnya kontribusi persepsi kinestetik dan kelincahan secara bersama-sama terhadap hasil ketepatan tembakan bola basket. Dengan memperhatikan permasalahan di atas, penelitian ini akan memperoleh angka angka maka penelitian ini dapat dikategorikan jenis penelitian kuantitatif. Demikian juga dalam penelitian ini tidak memberikan perlakuan seperti pada eksperimen. Sehingga dengan tidak memberikan perlakuan seperti eksperimen dan hanya bersifat observasi maka metode yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian tersebut adalah metode deskriptif dengan teknik survey.

Sesuai dengan permasalahan, tujuan dan variable - variable penelitian yang dikembangkan di atas, maka penelitian ini mengambil populasi permasalahan yang meliputi:

1. Persepsi Kinestetik
2. Kelincahan (Agility)
3. Hasil Ketetapan Tembakan Bola Basket

Adapun untuk subyek populasi dalam penelitian ini adalah siswa putera kelas dua Sekolah Menengah Umum Negeri 8 di Wilayah Kodya Kediri, sebanyak 110 (Seratus sepuluh) orang siswa.

Sedangkan yang menjadi subyek (sampel) sebanyak 86 (delapan puluh enam) orang (Tabel T Krecie dalam Stephen Isaac 1982. 193). Untuk penentuan jumlah sampel, peneliti mengacu kepada pendapat T. Krecie. dengan melihat pada tabel yang sudah dibuatnya. Pada tabel tersebut menunjukkan dari populasi sebanyak 110 orang, sampel yang harus digunakan sebanyak 86 (delapan puluh enam) orang. Sedangkan subyek populasi penelitian sebanyak 110 orang, seharusnya subyek sampelnya berjumlah 86 orang, tetapi peneliti mengambil 90 (Sembilan puluh) orang siswa, yang artinya 4 (empat) orang lebih banyak dari ketentuan tabel 110 (seratus sepuluh) orang populasi. Hasil ini peneliti lakukan untuk mengurangi kesalahan, serta dapat menanggulangi kemungkinan - kemungkinan yang terjadi pada saat pengukuran dalam pengambilan data di lapangan sedangkan yang menjadi variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil ketepatan tembakan dalam bola basket.

Variabel Moderator

Adapun yang dimaksud dengan variabel moderator adalah variabel selain variabel bebas yang dapat mempengaruhi variabel terikat. Adalah tinggi badan, berat badan, panjang lengan, usia jenis kelamin, dan daya tahan. Namun dalam penelitian variabel moderator tersebut tidak turut dalam pembahasan penelitian.

D. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tahun 2006. Sedangkan untuk pengukuran dalam rangka memperoleh data penelitian dilaksanakan pada catur wulan ke tiga, dan tepatnya pengukuran tersebut dilaksanakan pada tanggal :

1.1 Untuk Uji Coba Instrumen Penelitian

Dilaksanakan pada tanggal 10 sampai dengan tanggal 16 Mei 2006

1.2 Untuk pengukuran dalam rangka memperoleh data penelitian

dilaksanakan tanggal :

- Tanggal, 05 Juni 2006. pengukuran untuk memperoleh data persepsi kinestetik

2. Instrument Penelitian

Instrument atau tes adalah suatu alat untuk memperoleh informasi tentang seseorang atau subyek (Nurhasan, 1999. I) Sedangkan dalam penelitian ini instrument yang digunakan untuk memperoleh data penelitian meliputi:

1.1 Shuffleboard Distance Perception Test, (Untuk memperoleh data persepsi kinestetik)

1.2 Zig-zagRun Test

Untuk memperoleh data kelincahan

1.3 Kemampuan Tembakan Bola Basket

Untuk memperoleh hasil ketepatan tembakan dalam permainan bola basket.

3. Peralatan dalam Penelitian

1. Stop Watch
2. Bola Basket
3. Mate Line
4. Cakram

PEMBAHASAN

Berdasarkan tujuan dan permasalahan penelitian yaitu untuk mendapatkan informasi empiris tentang hubungan asosiasi persepsi kinestetik dengan hasil ketepatan tembakan bola basket dan besarnya kontribusi persepsi kinestetik terhadap hasil ketepatan tembakan bola basket. Hubungan asosiasi kelincahan dengan hasil ketepatan tembakan bola basket dan besarnya kontribusi kelincahan terhadap hasil ketepatan tembakan bola basket. Hubungan asosiasi ganda persepsi kinestetik bersama kelincahan dengan hasil ketepatan tembakan bola basket dan besarnya kontribusi persepsi kinestetik dan kelincahan secara bersama - sama terhadap hasil ketepatan tembakan bola basket, Maka dengan memperhatikan permasalahan di atas, dan penelitian ini akan memperoleh angka - angka maka penelitian ini dapat dikategorikan jenis penelitian kuantitatif. Demikian juga dalam penelitian ini tidak memberikan perlakuan seperti eksperimen dan hanya bersifat observasi maka metode yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian tersebut adalah metode deskripsi dengan teknik survey. :

Penelitian korelasional di atas menggunakan populasi siswa putera kelas dua Sekolah Menengah Umum Negeri 8 di Kodya Kediri.

Alasan menggunakan populasi di atas karena : (1) Pada umumnya kemampuan siswa di SMU dalam bermain bola basket sangat kurang, khususnya dalam teknik menembak. Karena banyak faktor yang dapat mempengaruhi terhadap kemampuan bermain bola basket khususnya kemampuan melakukan tembakan. Maka peneliti untuk melakukan bermain bola basket khususnya kemampuan dalam melakukan tembakan ke ring basket. (2) Karena banyaknya bantuan dari SMU Negeri 8 yang dapat memperlancar proses pelaksanaan penelitian. (3) Peneliti mendapatkan kemudahan - kemudahan, keringanan biaya, komunikasi, dan waktu.

Penelitian ini mengambil populasi permasalahan yang meliputi : (1) Persepsi kinestetik, (2) Kelincahan, (3) Hasil ketepatan tembakan bola basket.

Adapun subyek populasinya siswa putera kelas dua SMU Negeri 8 di Wlayah Kodya Kediri sebanyak 110 orang siswa. Yang menjadi subyek (sampel) sebanyak 86 orang siswa (Tabel T. Krecie dalam Stephan Isaac 1982. 193). Untuk penentuan jumlah sampel peneliti mengacu pada pendapat T Krecie dengan melihat pada table yang sudah dibuatnya. Pada tabel tersebut menunjukkan dari populasi sebanyak 110 orang sampel yang harus digunakan sebagai penelitian sebanyak 86 orang siswa. Kemudian dalam penelitian ini penelitian menggunakan sampel sebanyak 90 orang siswa, yang artinya 4 orang siswa lebih banyak dari ketentuan yang terdapat pada tabel 110 orang populasi. Hal ini peneliti lakukan untuk mengurangi kesalahan, serta dapat menanggulangi kemungkinan-kemungkinan yang terjadi pada pengukuran pengambilan data di lapangan, sehingga jika terjadi hal - hal di luar kemampuan peneliti dimungkinkan penelitian masih dapat berjalan lancar, tanpa mengurangi kaidah ilmiah, begitu juga hasil pengukuran yang diperoleh benar (valid).

1. Persepsi Kinestetik

Sebenarnya ada dua kemampuan dalam diri siswa, yang pertama kemampuan fisik dan kedua kemampuan perseptual. Kemampuan fisik seperti telah banyak dijelaskan di muka sedangkan kemampuan perseptual meliputi alat - alat indera pembeda seperti pengecap, pendengaran, penglihatan, dan termasuk persepsi kinestetik. Persepsi kinestetik sering pula disebut indera kinestetik karena merupakan fungsi organ - organ tubuh yang erat hubungannya dengan gerak tubuh baik secara aktif maupun pasif. Hal ini sangat penting dalam permainan bola basket, sebab hampir semua jenis lemparan memerlukan posisi yang tepat agar dapat memperoleh lemparan yang tepat.

Kinestetik sebagai indera pembeda posisi dan gerak tubuh serta anggota tubuh yang lain memperoleh informasi dari penglihatan, pendengaran dan verbal. Oleh karena itu koordinasi antara indera penglihatan, pendengaran dengan reseptor-reseptor sangat diperlukan. Seorang siswa yang baru belajar menangkap atau melempar bola, biasanya selalu melihat bola yang datang sampai bola menyentuh atau terpegang dan lepas dari tangan. Namun setelah dia mulai memiliki keterampilan, bola tersebut hanya dilihat sekilas untuk dapat dipegang atau dilempar kembali ke arah sasaran. Kemampuan gerak dalam bola basket ternyata tidak lepas dari kemampuan perseptual, terutama yang meliputi diskriminasi kinestetik visual dan kemampuan koordinasi. Diskriminasi kinestetik sendiri meliputi tiga kemampuan, yaitu mengenali dan mengontrol kesadaran tubuh, perasaan tentang struktur tubuh (body image) dan hubungan tubuh dengan obyek sekitarnya dalam bentuk gerakan yang diciptakannya. Semua ini sangat dibutuhkan dalam keterampilan bermain bola basket, khususnya dalam melakukan tembakan.

Sebelum melempar bola seorang siswa harus terlebih dahulu mengamati atau melihat dengan cermat ke arah yang akan dituju bola. Rangsangan berupa bola yang bergerak memerlukan kemampuan indera penglihatan sebagai diskriminasi visual yang meliputi ketajaman dan daya ingat visual. Daya ingat yang konsisten terhadap obyek yang sama, yaitu bola yang bergerak atau sasaran yang akan dituju merupakan kemampuan visual. Kemampuan visual tersebut masih perlu dikoordinasi antara mata - tangan dan mata - kaki serta kemampuan koordinasi dengan kemampuan perseptual yang lain.

Dengan demikian dapat diduga bahwa ada hubungan persepsi kinestetik dengan keterampilan bermain bola basket, khususnya dalam ketepatan menembak, serta diduga adanya sumbangan yang berarti persepsi kinestetik terhadap hasil ketepatan tembakan bola basket.

2. Kelincahan

Permainan bola basket pada masa sekarang ini sudah bukan lagi suatu olahraga yang menampilkan hiburan semata. Profil para pemain bola basket belakangan ini tidak begitu sama dengan para pemain yang kurus dan lentur yang menyemarakkan lapangan seperti pada masa-masa yang lalu. Para pemain sekarang ini diuntut untuk cukup kuat benanding dan cekatan dalam mendribble bola, melalui kerumunan lawan atau melakukan tembakan - tembakan yang menghasilkan angka melalui gerakan - gerakan yang kuat dan cepat. Sehingga para pemain masa sekarang membutuhkan pelatih kelincahan khusus untuk menyiapkan diri mereka agar dapat bermain dengan baik.

Melihat unsur - unsur gerak dalam permainan bola basket, seperti menembak, mengoper, melakukan gerak tipu, melakukan pengaman bola, menggiring bola dan lain sebagainya semua

dilakukan dengan cepat dan mendadak. Untuk menjamin penguasaan teknik-teknik dasar tersebut dengan baik sepanjang permainan berlangsung sangat ditentukan dari kualitas kelincuhan seorang pemain.

Permainan bola basket merupakan permainan yang cepat, hal ini disebabkan ukuran lapangan yang relative sempit yakni 28 x 15 meter membuat pemain membutuhkan gerakan - gerakan yang lincah dan cepat.

Selain dari pada itu seorang pemain penyerang tidak boleh tinggal di daerah serang (dibawah keranjang) selama tiga detik jadi apabila seorang pemain yang berada di sekitar daerah tersebut harus dapat bergerak lincah agar tidak kena peraturan tiga detik. Dikarenakan dalam permainan bola basket selalu diukur dengan waktu, sehingga permainan ini sangat mempengaruhi kelincuhan terutama agar setiap pemain dapat bergerak dengan cepat dan tepat, terutama pada waktu mengambil posisi untuk melakukan tembakan. Sehingga dapat diduga bahwa, terdapat hubungan antara kelincuhan dengan keterampilan bermain bola basket khususnya dalam teknik menembak serta diduga adanya sumbangan yang berarti kelincuhan terhadap hasil ketepatan tembakan bola basket.

Sebagaimana telah dijelaskan di atas bahwa persepsi kinestetik dan kelincuhan diduga semuanya merupakan variabel yang diperlukan dalam melakukan tembakan bola basket. Kelincuhan sangat dibutuhkan untuk menghindari diri dari kawalan lawan pada saat menguasai bola maupun pada saat bertahan atau saat akan melakukan tembakan. Sedangkan persepsi kinestetik sebagai indera pembeda posisi dan gerak tubuh serta anggota tubuh yang lain memperoleh informasi dari penglihatan, pendengaran dan verbal. Agar dalam melakukan tembakan dapat berhasil dengan baik maka perlu sekali adanya perhatian terhadap fungsi persepsi kinestetik. Sehingga dengan memperhatikan akan sumbangan persepsi kinestetik dan kelincuhan terhadap tembakan bola basket, maka dapat diduga bahwa terdapat hubungan asosiasi persepsi kinestetik dan kelincuhan secara bersama-sama dengan ketepatan tembakan bola basket serta diduga adanya sumbangan yang berarti persepsi dan kelincuhan secara bersama-sama terhadap hasil ketepatan tembakan bola basket.

3. Hasil Analisis Korelasional

Dari hasil analisis korelasional dalam penelitian dapat diperoleh hasil sebagai berikut:

Hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa terdapat hubungan asosiasi antara persepsi kinestetik dengan hasil ketepatan tembakan bola basket, dengan diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,75. Koefisien determinasi sebesar 56,25%, Hasil perhitungan t_{hitung} diperoleh nilai sebesar 10,7 dan t_{tabel} sebesar 1,99 (pada taraf keberartian $\alpha = 0,05$). Berdasarkan angka-angka tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama yang menyatakan : "Terdapat hubungan asosiasi antara persepsi kinestetik dengan hasil ketepatan tembakan bola basket dapat diterima, dan juga berarti, Dengan hasil yang telah diperoleh di atas dapat dikatakan pula bahwa terdapat hubungan yang positif dan berarti persepsi kinestetik dengan hasil ketepatan tembakan bola basket".

Hasil pengujian hipotesis kedua dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan asosiasi antara kelincuhan dengan hasil ketepatan tembakan bola basket. Dari perhitungan koefisien korelasi diperoleh nilai sebesar 0,34, Hasil koefisien determinasi sebesar 11,6%. Hasil perhitungan t_{hitung} sebesar 3,41 dan t_{tabel} diperoleh nilai sebesar 1,99 (dengan taraf keberartian sebesar 0,05). Berdasarkan angka-angka yang telah

diperoleh tersebut membuktikan bahwa hipotesis kedua yang mengatakan : "Terdapat hubungan asosiasi antara kelincuhan dengan hasil ketepatan tembakan bola basket" dapat diterima. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan asosiasi yang positif dan berarti antara kelincuhan dengan hasil ketepatan tembakan bola basket.

Hasil pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa terdapat hubungan asosiasi ganda antara persepsi kinestetik dan kelincuhan dengan hasil ketepatan tembakan bola basket. Dimana dalam analisis data diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,78. Nilai koefisien determinasi sebesar 60,84% yang berarti bahwa keberhasilan ketepatan tembakan bola basket 60,84% dikontrol oleh faktor persepsi kinestetik dan kelincuhan secara bersama-sama. Sedangkan hasil uji t diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 11,9 dan nilai t_{tabel} dengan menggunakan taraf keberartian sebesar 0,05 diperoleh nilai sebesar 1,99. Hal ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang mengatakan "Terdapat hubungan asosiasi ganda antara persepsi kinestetik dan kelincuhan secara bersama-sama dengan hasil ketepatan tembakan bola basket dapat diterima. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan berarti antara persepsi kinestetik dan kelincuhan secara bersama-sama dengan hasil ketepatan tembakan bola basket".

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Pada dasarnya untuk memperoleh prestasi dalam suatu aktivitas banyak faktor yang harus mendapatkan perhatian. Khususnya untuk mencapai aktivitas gerak, maka yang perlu dipertimbangkan selain teknik yang harus dikuasai komponen fisik yang juga besar pengaruhnya terhadap keberhasilan seseorang dalam melakukan gerak. Dari hasil penelitian diperoleh suatu informasi bahwa terdapat beberapa faktor internal yang dapat mempengaruhi siswa dalam melakukan tembakan bola basket, dan faktor internal tersebut diantaranya persepsi kinestetik dan kelincuhan, kedua komponen fisik ini sangat berperan terhadap keberhasilan siswa dalam melakukan tembakan bola basket. Hal ini dapat diartikan bahwa apabila persepsi kinestetik dan kelincuhan siswa mengalami perubahan ke arah yang lebih baik, baik itu secara sendiri - sendiri maupun bersama-sama kemungkinan besar akan lebih baik pula hasil ketepatan tembakan bola basket.

Persepsi kinestetik pada dasarnya merupakan kemampuan mengambil posisi dan gerakan tubuh serta bagian - bagiannya selanjutnya otot bereaksi yang diartikan sebagai indera keenam. Demikian juga secara umum persepsi kinestetik mempunyai kontribusi yang besar terhadap keterampilan gerak. Persepsi kinestetik mempunyai peranan yang besar dalam keterampilan olahraga. Dan apabila dikaitkan dengan keterampilan dasar bola basket khususnya teknik tembakan, persepsi kinestetik sangat diperlukan untuk mencapai keberhasilan dalam tembakan. Dikarenakan dalam melakukan tembakan diperlukan suatu koordinasi yang baik dari beberapa gerakan, dan masing-masing gerakan tersebut membutuhkan banyak evaluasi dari persepsi kinestetik. Mengingat besarnya pengaruh persepsi kinestetik, maka sewajarnya komponen ini menjadi perhatian dari para guru maupun pelatih dalam rangka membantu siswa maupun atlet untuk belajar maupun berlatih yang lebih baik.

Kelincuhan merupakan salah satu komponen fisik yang mempengaruhi keberhasilan melakukan teknik dasar bola basket pada umumnya dan khususnya melakukan teknik tembakan bola basket. Oleh

sebab itu sewajarnya bila komponen kelincuhan ini menjadi perhatian para guru maupun pelatih untuk membantu siswanya dalam memperoleh keberhasilan melakukan tembakan bola basket.

Kemudian agar dapat berhasil dalam melakukan teknik tembakan bola basket yang optimal perlu dipertimbangkan dan diperhatikan tentang kemampuan fisik, karena dengan kemampuan fisik maupun kesiapan fisik merupakan model utama untuk meraih hasil yang lebih baik.

Berdasarkan analisis data hasil penelitian dan pembahasan di atas maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut :

1. Persepsi kinestetik mempunyai pengaruh yang positif terhadap kemampuan bermain bola basket khususnya melakukan teknik tembakan dalam bola basket.
2. Kelincuhan mempunyai pengaruh yang positif terhadap kemampuan bermain bola basket khususnya melakukan teknik tembakan dalam bola basket.
3. Persepsi kinestetik dan kelincuhan secara bersama - sama mempunyai pengaruh yang positif terhadap kemampuan bermain bola basket khususnya melakukan teknik tembakan dalam bola basket.

B. Saran

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka berikut ini dapat diberikan saran sebagai berikut :

Dengan memperhatikan hasil penelitian yang telah diperoleh yaitu tentang kontribusi persepsi kinestetik, kelincuhan, persepsi kinestetik dan kelincuhan secara bersama - sama mempunyai hubungan asosiasi yang positif dan berarti persepsi kinestetik dan kelincuhan dapat digunakan untuk menunjang system pembinaan bola basket pada umumnya dan khususnya pembinaan bola basket di Sekolah Menengah Umum Negeri 8 di wilayah Kodya Kediri. Kemudian berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat diberikan saran sebagai berikut :

Dalam upaya meningkatkan kualitas keterampilan bermain bola basket khususnya dalam melakukan tembakan, maka para pelatih, Pembing dan guru pendidikan jasmani, perlu sekali meningkatkan kemampuan persepsi kinestetik dan meningkatkan kualitas fisik khususnya komponen kelincuhan. Dalam memilih pemain bola basket sebaiknya juga memperhatikan kualitas persepsi kinestetik dan kemampuan fisik khususnya komponen kelincuhan.

Penelitian ini masih perlu untuk dikembangkan lagi, sehingga dapat diperoleh informasi yang lebih banyak, misalnya dengan menggunakan variabel tinggi badan, berat badan, panjang lengan, daya tahan, motivasi dan kemampuan komponen fisik seperti kecepatan, reaksi, kelenturan, daya tahan serta kesegaran jasmani.

REFERENSI

- Ambeler, Vic. 1982. *Petunjuk Untuk Pelatih dan Pemain Bola Basret*. Jakarta : PT. Gramedia.
- Bompa TO, 1988. *Power Troining For Sport, Plyometric For Maximum Power Development*, Canada Mosaic Press,
- Corbbard C, Deblance E. Lowy . 1987. *Physical Education For Children*. Building The Foundation, Englewood ClifTe, New Jersy, Prentice Hall.
- Corbin CB. 1980. *A Texs Book of Motor Development*. Dubuque Iowa, WNC, Brown Company Publishing.
- Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. 1984 I 1985. *Asas Pendidikan*

- Olahraga Arti. Tujuan dan Asas. Bs-POK,*
- George H, Sage, 1984. *Motor Learning and Control*. Doboque, L Wm. C. Brown Publisher.
- Nur, Hamidsyah. 1996. *Kepelatihan Dasar*. Jakarta Depdikbud, Dirjen. Dikdasmen. Universitas Terbuka.
- Irianto, Agus. 1989, *Bahan Ajaran Statistik Pendidikan Buku II. Jakarta*. Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Isaac, Stephen. William B Michael, 1982. *Hand Book In Research and Evaluation*. San Diego California. Publishers.
- Kirkendal, Gruber, Johnson. 1980. *Measurement and Evalution For Physical Education*, Doboque, Iawa WNC. Brown. Company Publishing.
- Mateniuk, Ronald G. 1976. *Information Processing in Motor Skills*. New York. Holt Renehard and Wnston.
- Subiyakto, Mulyono. 1982. *Tes dan Pengukuran*. Surakarta. FzuP. Sebelas Maret.
- Nurhasan. 1999. *Penilaian Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Rahantoknam, Edward B. 1988. *Belajar Motorik Teori dan Aplikasinya Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta Depdikbud. Dirjen Dikti.
- Rani, Abdul Adip. 1991. *Pengaruh Strategi Biomekanika Terhadap Peningkatan Prestasi Belajar Olahraga Sepak Bola Ditinjau dari Kemampuan Fisik dan Kinestetik*. Jakarta Desertasi Pasca Sarjana IKIP.
- Sajoto M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta, P2LPTK DerjenDikti, Departement Pendidikan dan Kebudayaan..
- _____. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang, Dahara Prize.
- Sudjana. 1996. *Metode Statistika*. Bandung, Tarsito.
- Sudjarwo. 1987. *Hasil Belajar Keterampiln Tennis di Tinjau dari Kemampuan Motorik Persepsi Kinestetik dan Waktu Reaksi*. Jakarta Pasca Sarjana IKIP.
- Soedarminto. 1993. *Kinesiologi Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Universitas Terbuka*. Jakarta.
- Sugiyanto. 1991, *Perkembangan dan Belajar Gerak*, Jakarta. Depdikbud. UniversitasTerbuka.
- Suharno, HP. 1993. *Metode Kepelatihan*, Yogyakarta.
- Sukarman. 1987. *Dasar Olahraga Untuk Pelatih dan Atlet*. Jakarta : PT.Inti Indayu.
- Hadi, Sutrisno. 1987. *Statistik Jilid I*, Yogyakarta. Fakultas Psikologi UGM.
- _____. 1988. *Statistik Jilid II*, Yogyakarta Andi Offset.
- Suwardi. 1997. *Pengaruh Latihan Daya Ledak DayaTahan dan Kelincahan Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Bermain Bola Basket*. Jakarta Tesis. Pascasarjana IKIP.
- Weisel. 1996. *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran, Tehnik dan Taktik*. Alih Bahasa Bagus Pribadi. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Wiryasantoso, Ratal. 1984. *Supervisi Pendidikan*. Jakarta : Universitas Indonesia-Press.