

**SUMBANGAN KEPEKAAN KINESTETIK, KELENTUKAN
LENGAN DAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN
PADA KEBERHASILAN TEMBAKAN TEMBAKAN BEBAS
DALAM BOLA BASKET (Studi Pada Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan
2008 FKIP Universitas Haluoleo Kendari)¹
Oleh: Abdul Saman²**

Abstrak: Salah satu teknik dasar dalam permainan bola basket adalah tembakan bebas yang dilakukan di garis tembakan hukuman (daerah pinalti). Kemampuan melakukan tembakan disamping melibatkan komponen kondisi fisik juga dapat melibatkan kepekaan kinestetik, kelentukan lengan, dan kelentukan pergelangan tangan. Sehubungan dengan hal tersebut di atas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sumbangan kepekaan kinestetik, kelentukan lengan, dan kelentukan pergelangan tangan secara parsial maupun bersama-sama kepada keberhasilan tembakan bebas dalam bola basket. Rumusan masalah penelitian ini adalah seberapa besar sumbangan kepekaan kinestetik, kelentukan lengan, dan kelentukan pergelangan tangan secara parsial maupun bersama-sama pada keberhasilan tembakan bebas dalam bola basket pada mahasiswa penjaskesrek angkatan 2008 FKIP Universitas Haluoleo Kendari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji dan mengetahui sumbangan kepekaan kinestetik, kelentukan lengan, dan kelentukan pergelangan tangan secara parsial maupun bersama-sama atas keberhasilan tembakan bebas dalam bola basket. Penelitian ini adalah jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa penjaskesrek angkatan 2008 FKIP Universitas Haluoleo Kendari yang berjumlah 60 orang, maka jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian populasi (*Population Research*) karena penelitian yang meliputi semua subjek anggota populasi. Variabel dalam penelitian ini meliputi (1) Variabel bebas terdiri dari sumbangan kepekaan kinestetik, kelentukan lengan, dan kelentukan pergelangan tangan (2) variabel terikat adalah keberhasilan tembakan bebas dalam bola basket. Dari hasil keberhasilan penelitian ketiga variabel bebas menunjukkan sumbangan positif sebagai berikut: Kepekaan kinestetik dapat memberikan sumbangan kepada keberhasilan tembakan bebas sebesar 18,3%, kelentukan lengan memberikan sumbangan sebesar 35,8%, kepada keberhasilan tembakan bebas dalam bola basket, kelentukan pergelangan tangan memberikan sumbangan sebesar 50,1% dan ketiga variabel bebas tersebut memberikan sumbangan kepada variabel terikat (keberhasilan tembakan bebas) sebesar 0,646 atau 64,6%.

Kata kunci : kepekaan kinestetik, kelentukan lengan, kelentukan pergelangan tangan.

PENDAHULUAN

Dalam permainan bola basket ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain adalah sebagai berikut (1) Menggiring, (2) Operan, (3) Tembakan (*shooting*). Ketiga teknik dasar tersebut yang paling utama adalah tembakan, baik dilakukan di daerah hukuman maupun diluar daerah hukuman. Bila ditinjau dari segi taktik, tembakanlah yang merupakan tujuan utama untuk menciptakan perolehan nilai agar suatu tim berhasil memenangkan suatu pertandingan.

Tembakan merupakan keterampilan gerak dasar yang penting dan harus dikuasai oleh pemain bola basket karena dengan melakukan tembakan yang tepat maka pemain mudah menciptakan nilai atau skor dalam permainan bola basket.

¹ Ringkasan Hasil Penelitian

² Abdul Saman S.Pd., M.Pd. adalah Dosen Tetap pada Jurusan PENJASKESREK FKIP Unhalu

Bagi setiap pemain kesempatan melakukan tembakan tembakan haruslah dilakukan dengan sebaik-baiknya terutama pada tembakan bebas karena dengan keberhasilan dalam melakukan tembakan tersebut maka dapat menambah perolehan skor yang telah dicapai sebelumnya. Dengan demikian pemain perlu mendapatkan porsi pelatihan yang cukup untuk meningkatkan keterampilan menembak.

Keberhasilan dalam melakukan tembakan tidak terlepas dari peran salah satu komponen kondisi fisik seperti kelentukan lengan dan kelentukan pergelangan tangan dalam pelaksanaan teknik gerakan agar dapat mencapai kebenaran gerak. Hal itu akan menguntungkan pemain dalam mencapai afisiensi dan afektivitas gerakan. Disamping itu faktor penting untuk mencapai kebenaran gerak adalah kepekaan kinestetik, seperti yang dikemukakan oleh Singer (1975:26) bahwa kinestetik adalah perasaan yang memberikan kita kesadaran akan posisi tubuh atau bagian-bagian dari tubuh pada waktu bergerak. Karena dengan penginderaan tersebut kita dapat mengontrol gerakan-gerakan yang lebih akurat.

Agar menembak dengan satu atau dua tangan dapat berlangsung dengan enak (luwes tidak kaku) maka diperlukan kelentukan dari lengan dan pergelangan tangan. Namun dalam hal ini bukan berarti bahwa bagian-bagian badan lainnya tidak terlibat dalam pelaksanaan tembakan pada bola basket. Bagian-bagian badan yang lain, meliputi tungkai, badan, juga memainkan fungsinya secara terkoordinasi saat seseorang melakukan tembakan.

Keberhasilan suatu regu dalam permainan bola basket selalu ditentukan oleh keberhasilannya dalam menembak, maka untuk dapat berhasil dalam tembakan perlu dilakukan teknik-teknik yang benar diantaranya (a) posisi kaki sebelum menembak, (b) posisi tangan didepan kepala, (c) memegang bola pada posisi menembak dalam satu gerakan, (d) memulai tembakan dari depan dan menghindari gerak melempar bola, (e) mempertahankan agar bahu dalam keadaan rileks dan sedikit maju kedepan, (f) membuat lengan terentang kering, (h) membuat bola tinggi, (i) pelepasan bola yang benar dari jari-jari tangan dan setiap bagian gerak dari *follow through* termasuk bahu, lengan, pergelangan tangan dan jari (Nurul Huda,2007:23).

Di dalam permainan bola basket tembakan dapat dibagi menjadi dua, yaitu: (1) Tembakan lapangan adalah suatu upaya untuk memasukkan bola kedalam keranjang lawan selama dalam permainan. (2) Tembakan hukuman atau tembakan bebas adalah suatu kesempatan yang diberikan kepada seorang pemain dalam satu regu untuk melakukan tembakan ke ring basket lawan yang melakukan pelanggaran.

Pada saat melakukan tembakan dalam permainan bola basket tangan berperan aktif untuk mendorong bola kesasaran (ring). Sebelum pemain mendorong bola kesasaran, pemain tersebut telah memperoleh informasi melalui mata, diantaranya tentang jarak sasaran dari tempat ia berada (berdiri). Adanya informasi tersebut pemain akan memperhitungkan kekuatan yang diperlukan untuk melakukan tembakan. Disamping itu dengan adanya informasi tersebut, pemain akan menentukan saat (time) untuk mendorong dan melepaskan bola. Dalam gerakan tembakan tersebut tidak terlepas dari peran kepekaan kinestetik, kelentukan lengan, kelentukan pergelangan tangan, dan koordinasi mata-tangan sehingga tangan dapat bergerak sesuai dengan yang dikehendaki dapat bergerak sesuai dengan yang dikehendaki.

Dari uraian diatas tergambar bahwa dalam pelaksanaan tembakan bebas pada bola basket menuntut keterlibatan unsur-unsur, seperti: kepekaan kinestetik, kelentukan lengan, kelentukan pergelangan tangan.

Rumusan masalah penelitian ini adalah seberapa besar sumbangan kepekaan kinestetik, kelentukan lengan, dan kelentukan pergelangan tangan secara parsial maupun bersama-sama pada keberhasilan tembakan bebas dalam bola basket pada mahasiswa penjaskesrek angkatan 2008 FKIP Universitas Haluoleo Kendari.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa sumbangan variabel bebas pada variabel terikat, baik sendiri-sendiri maupun secara bersama-sama dengan menggunakan rumus product moment dalam perhitungan SPSS 16.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa penjaskesrek angkatan 2008 FKIP Universitas Haluoleo Kendari yang berjumlah 60 orang. Mengingat yang dijadikan sebagai subjek penelitian adalah semua mahasiswa yang mengikuti perkuliahan bola basket dan jumlah tersebut terjangkau untuk ditangani, maka jenis penelitian ini adalah penelitian populasi. Adapun penelitian populasi (Population Research) adalah subjek penelitian meliputi semua yang terdapat dalam populasi (Arikunto, 2006:130).

Variabel dalam penelitian ini adalah tiga variabel bebas dan satu variabel terikat. Penjelasan tentang kedua variabel tersebut adalah sebagai berikut.

(1) Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kepekaan kinestetik, kelentukan lengan dan kelentukan pergelangan tangan. Kepekaan kinestetik dapat diukur dengan tes kinestetik (Cratty dan Hutton, 1969:107), kelentukan lengan diukur dengan tes elevasi bahu (*shoulder elevation*) (Johnson & Nelson, 1974:75), dan tes kelentukan pergelangan tangan diukur dengan menggunakan *goniometer* (Johnson BL & Nelson 1986:22). (2) Variabel terikat dalam penelitian ini adalah keberhasilan tembakan bebas dalam bola basket diukur dengan tes tembakan bebas ke dalam ring atau jala basket dengan diberi kesempatan untuk berusaha memasukkan bola sebanyak mungkin dalam waktu 30 detik, dan dilakukan pada posisi yang tepat di bawah basket, dengan menggunakan satu tangan. Hanya bola masuk yang di beri skor (Nurhasan, 2000:175).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dapat diperoleh melalui tes dari beberapa variabel yaitu :

Tes kepekaan kinestetik.

Tujuan: untuk mengukur tingkat kepekaan kinestetik individu. Pelaksanaan tes ini adalah sebagai berikut: individu (*testee*) berdiri menghadap ke tembok, yang pada tembok tersebut telah di pasang alat ukur panjang (Meteran logam) dengan angka nol berada di bawah. Kedua lengan *testee* di julurkan atau di angkat ke depan sehingga jari-jari ke dua tangan menunjuk angka yang ada dalam tes kepekaan kinestetik ini dengan koefisien kesahihan = 0,84 dan koefisien keterandalan 0,75 (Cratty dan Hutton, 1969:107)

Peralatan tes

(1) Dua bilah mistar/penggaris selebar 5cm, panjang 90cm, dengan skala dari nol sampai 150 cm, (2) Kedua mistar/penggaris ditempelkan ke dinding/tembok secara terpisah dengan jarak 50cm (sisi bagian dalam) dan tinggi 210cm dari

lantai. (3) Stop match, (4) Scoring sheet, (5) Kain penutup mata, (6) Pengukur sudut.

Palaksanaan tes

Untuk mendapatkan data tentang kepekaan kinestetik, maka perlu dilakukan tes kepekaan kinestetik dari Cratty dan Hotton. Adapun pelaksanaan tes tersebut adalah sebagai berikut: (1) Dengan mata tertutup, testee berdiri dekat tembok yang tertempel dua mistar, kedua lengannya dijulurkan lurus kedepan secara paralel (hampir menyentuh dinding/tembok), (2) Kedua tangan dijulurkan kedepan secara paralel sebagai titik awal atau titik nol untuk dasar penentuan selisih angka yang peroleh testee, (3) Kemudian lengan kanan dinaikkan sehingga membentuk sudut 45° pada bidang vertikal badannya, sedangkan lengan kiri diturunkan dengan sudut yang sama, (4) Penempatan lengan dapat disempurnakan dengan merupakan bagian yang berbentuk segitiga dari papan kartun, (5) Posisi ini ditahan sampai 10 detik, dan kemudian testee mendekatkan kedua tangannya sampai sejajar sehingga membentuk seperti posisi awal lagi (titik nol), (6) Skor dihitung dari selisih angka pada skala saat posisi awal dan setelah kedua lengan membentuk sudut 45° , (7) Setelah skor ditulis testee diberi istirahat satu menit, (8) Setelah istirahat, tes dapat dilakukan kembali, tetapi posisi lengan dibalik (lengan kanan diturunkan dan lengan kanan dinaikkan). Selanjutnya tes dilakukan kembali dengan prosedur yang sama secara bergantian, waktu menahan posisi diubah menjadi 20 detik dan 30 detik.

Tes kelentukan lengan

Tujuan: untuk mengukur kelentukan lengan diperoleh dengan menggunakan tes elevasi bahu (*shoulder elevation*). Koefisien kesahihan alat ukur ini dinyatakan sebagai face validity sedangkan koefisien keterandalan dinyatakan sebesar 0,85 (Johnson & Nelson, 1974:75)

Peralatan tes:

(1) Meteran, (2) Bantal plastik, (3) Mistar sepanjang dua kaki (60cm), (4) Blangko dan alat tulis.

Pelaksanaan tes

(1) Testee mengambil posisi badan tertelungkup dengan kedua kaki dirapatkan dan diluruskan kedepan selebar bahu, (2) Setelah aba-aba "ya" testee dengan memegang mistar atau tongkat sepanjang dua kaki (60 senti meter) kemudian menaikannya setinggi mungkin, sementara dagu tetap menempel dilantai, siku dan pergelangan tangan, (3) Tester melakukan pengukuran dengan ujung meteran nol dari lantai (didepan dagu testee), meteran dipanjangkan keatas sampai menyentuh sisi yang rendah dari mistar atau tongkat yang dipegang testee tersebut.

Tes kelentukan pergelangan tangan.

Tujuan: untuk mengukur kelentukan pergelangan tangan secara maksimal.

Pengukuran keletukan pergelangan tangan menggunakan alat Goniometer (Johnson & Nelson 1974:75).

Peralatan pengukuran

(1) Goniometer, (2) Blangko dan alat tulis

Pelaksanaan pengukuran

(1) Testee berdiri, satu tangan diluruskan kedepan dengan jari-jari dirapatkan, (2) Goniometer diletakkan diatas pergelangan tangan, (3) Jarum goniometer dalam statis (diam) diletakkan disamping pergelangan tangan dan jarum yang bergerak diletakkan pada persendian pergelangan tangan, (4) Setiap tes dilakukan, jarum

goniometer harus dikembalikan pada posisi awal (nol derajat). Skor yang dicatat setelah sendi pergelangan tangan digerakkan keatas (secara *ekstention*) sesuai dengan besarnya sudut yang diperoleh. Selanjutnya tes dilakukan satu persatu secara bergantian.

Tes keberhasilan tembakan bebas dalam bola basket

Tujuan: untuk mendapatkan data keberhasilan tembakan bebas dalam bola basket melalui tes tembakan bebas sebanyak 10 kali tembakan. Hanya bola masuk yang diberi skor (Nurhasan 2000:175).

Peralatan tes

(1) Bola basket 12 buah, (2) Lapangan bola basket, (3) Blangko dan alat tulis.

Pelaksanaan tes

(1) Testee berdiri pada posisi yang tepat dibawah ring basket, (2) Setelah aba-aba "ya" testee melakukan tembakan bebas ke ring basket, (3) Testee berusaha memasukkan bola ke ring basket sebanyak mungkin dalam waktu 30 detik. Hanya bola kora yang sah masuk yang diberi skor, (4) Sebelum pengambilan skor, testee diberikan kesempatan untuk melakukan tembakan tiga kali. Hanya bola masuk yang diberi skor. Tes ini mempunyai *r* validitas sebesar 0,84. (Nurhasan, 2000:175).

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik korelasi sederhana dan ganda dengan rincian sebagai berikut. Teknik korelasi, perhitungan korelasi ini dibagi menjadi dua yaitu korelasi ganda dan korelasi parsial. Korelasi ganda menunjukkan kuat atau lemahnya hubungan ketiga variabel bebas secara bersama-sama dengan variabel tergantung (Y), sedangkan korelasi parsial menunjukkan kuat atau lemahnya variabel bebas secara persial dengan variabel tergantung (Y). Untuk menghitung besar sambungan, dengan rumus :

$r \times 100\%$ (untuk masing-masing variabel bebas)

$R \times 100\%$ (untuk ketiga variabel bebas secara bersamaa-sama)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Perhitungan data hasil penelitian dilakukan dengan perhitungan melalui komputer program SPSS 16, maka dengan demikian diperoleh hasil perhitungan data yang tepat dan akurat. Analisis yang dipakai adalah analisis deskriptif, ini merupakan analisis statistik yang sederhana yaitu: mengumpulkan, meringkas, dan menyajikan data dalam bentuk yang mudah dibaca, meliputi perhitungan rata-rata, standar deviasi, nilai terbesar dan terkecil.

Adapun data yang diuraikan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

(1) Deskripsi menunjukkan populasi (N) = 60, rentang nilai kepekaan kinestetik terendah = 1,9 dan tertinggi sebesar 4,62, sedangkan dari tabel tersebut diketahui bahwa nilai mean kepekaan kinestetik adalah menunjukkan angka 3,09 dan standar deviasi = 0,63. (2) Kelentukan lengan menunjukkan populasi (N) = 60, rentang nilai terendah = 32 dan nilai tertinggi sebesar 66, sedangkan nilai mean untuk kelentukan lengan menunjukkan angka 47,40, dan untuk standar deviasi menunjukkan nilai 9,85. (3) Kelentukan pergelangan tangan menunjukkan populasi (N) =60, rentang nilai yang terendah 30, dan nilai yang tertinggi 87, sedangkan nilai mean sebesar 69,21, dan untuk standar deviasi = 12,03. (4) Tembakan bebas menunjukkan populasi (N) = 60, rentang nilai untuk keberhasilan tembakan bebas dalam bola basket, menunjukkan yang terendah adalah 5 dan yang

tertinggi adalah 10, sedangkan nilai mean untuk keberhasilan tembakan bebas dalam bola basket menunjukkan angka 8,15, dan standar deviasi = 1,14 seperti pada tabel dibawah ini :

Perhitungan korelasi ini dibagi menjadi dua, yaitu korelasi parsial, korelasi ganda dan kontribusi dari keduanya. Korelasi parsial menunjukkan kuat dan lemahnya hubungan variabel bebas secara parsial dengan variabel tergantung (Y), sedangkan korelasi ganda menunjukkan kuat dan lemahnya ketiga variabel bebas secara bersama-sama dengan variabel tergantung (Y).

Kontribusi parsial menunjukkan besarnya sumbangan variabel bebas secara parsial kepada variabel tergantung (Y), sedangkan kontribusi ganda menunjukkan besarnya sumbangan ketiga variabel bebas secara bersama-sama kepada variabel tergantung (Y).

Hasil penelitian memiliki makna bila diketahui besarnya keterkaitan antara variabel bebas dan variabel terikat. Koefisien korelasi menganalisis tingkat keterkaitan variabel bebas dan variabel terikat mempunyai kriteria sebagai berikut (1) Jika $r =$ antara 0,800 sampai dengan 1,000 berarti hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah sangat tinggi dan arah hubungan kedua variabel tersebut adalah positif atau sarah. (2) Jika $r =$ antara 0,600 sampai dengan 0,800 berarti hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah tinggi dan arah hubungan kedua variabel tersebut adalah positif. (3) Jika $r =$ antara 0,400 sampai dengan 0,600 berarti hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah cukup dan arah hubungan kedua variabel tersebut adalah positif. (4) Jika $r =$ antara 0,200 sampai dengan 0,400 berarti hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah rendah dan arah hubungan kedua variabel tersebut positif. (5) Jika $r =$ 0,000 sampai dengan 0,200 berarti hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah sangat rendah dan arah kedua variabel tersebut adalah positif.

Korelasi Parsial

Adapun hasil analisis dari ketiga variabel bebas seperti kepekaan kinestetik. Kelentukan lengan dan kelentukan pergelangan tangan kepada variabel terikat (keberhasilan tembakan bebas dalam bola basket) menunjukkan sebagai berikut (1) Kepekaan kinestetik memberikan kepekaan kepada keberhasilan tembakan bebas dalam bola basket sebesar = 0,428 lebih besar dari harga r tabel = 0,254 berarti korelasi dari kedua variabel tersebut adalah signifikan ($p=0,000$ berarti memenuhi kriteria karena $p < 0,05$). Selanjutnya hasil korelasi tersebut menunjukkan kriteria cukup dan mempunyai arah hubungan yang positif, (2) Kelentukan dengan memberikan korelasi kepada keberhasilan tembakan bebas dalam bola basket sebesar 0,598 lebih besar dari harga tabel $r = 0,254$ berarti korelasi dari kedua variabel adalah signifikan ($p = 0,000$ berarti memenuhi kriteria karena $p < 0,05$). Selanjutnya hasil korelasi tersebut diatas menunjukkan kriteria cukup dalam mempunyai arah hubungan yang positif. (3) Kelentukan pergelangan tangan memberikan korelasi kepada keberhasilan tembakan bebas dalam bola basket sebesar = 0,708 lebih besar dari r tabel = 0,254 berarti korelasi dari kedua variabel adalah signifikan ($p = 0,000$ berarti memenuhi kriteria karena $p < 0,05$). Selanjutnya hasil korelasi tersebut diatas menunjukkan kriteria tinggi dan mempunyai arah hubungan yang positif.

Berdasar hasil analisis tersebut diatas, maka dapat diketahui bahwa korelasi ketiga variabel adalah signifikan ($p = 0,000$ berarti memenuhi kriteria $p < 0,05$).

Disamping itu tampak bahwa kelentukan pergelangan tangan memberikan korelasi yang tinggi kepada variabel terikat, yaitu sebesar 0,708 (dengan signifikansi level sebesar 0,000). Hal ini menunjukkan kelentukan pergelangan tangan memberikan korelasi yang dominan kepada variabel terikat (tembakan bebas) pada mahasiswa penjas kesrek angkatan 2008 FKIP Universitas Haluoleo Kendari.

Korelasi Ganda

Adapun uraian korelasi dan kontribusi berganda sebagai berikut: (1) Angka r sebesar 0,804 menunjukkan bahwa korelasi antara kepekaan kinestetik, kelentukan lengan, kelentukan pergelangan tangan dan keberhasilan tembakan bebas adalah tinggi. Nilai $r =$ diantara 0,800 sampai dengan 1,000 atau sedemikian mendekati 1 berarti makin tinggi korelasi antara kedua variabel, (2) Angka R square dari variabel kepekaan kinestetik, kelentukan lengan, dan kelentukan pergelangan tangan adalah sebesar 0,646 menunjukkan koefisien determinasi (berasal dari $0,804 \times 0,804$) berarti kontribusi ketiga variabel bebas meliputi kepekaan kinestetik, kelentukan lengan, dan kelentukan pergelangan tangan sebesar 64,6%. Sedangkan sisanya 36,4% disebabkan unsur-unsur lain yang tidak termasuk unsur penelitian berarti semakin tinggi nilai variabel kepekaan kinestetik, kelentukan lengan, dan kelentukan pergelangan tangan, semakin tinggi pula nilai keberhasilan tembakan bebas dalam bola basket pada mahasiswa penjas kesrek angkatan 2008 FKIP Universitas Haluoleo Kendari.

Korelasi dan Kontribusi Parsial

Dari hasil analisis statistik SPSS 16 menunjukkan hasil korelasi parsial (r) dan kontribusi parsial (R) dari ke tiga variabel bebas kepada variabel terikat. Adapun uraian hasil korelasi dan kontribusi parsial tersebut adalah sebagai berikut : (1) Kepekaan kinestetik memberikan korelasi kepada keberhasilan tembakan bebas dalam bola basket sebesar 0,428, sedangkan kontribusinya menunjukkan nilai 0,183 atau 18,3 %, (2) Kelentukan lengan memberikan korelasi kepada keberhasilan tembakan bebas dalam bola basket sebesar 0,598, sedangkan kontribusinya menunjukkan 0,358 atau 35,8%, (3) Kelentukan pergelangan tangan memberikan korelasi kepada keberhasilan tembakan bebas dalam bola basket sebesar 0,708, sedangkan kontribusinya menunjukkan 0,501 atau 50,1%

Pembahasan

Dari hasil analisis di atas tampak bahwa keseluruhan variabel memiliki korelasi yang signifikan terhadap keberhasilan tembakan bebas. Dari ketiga variabel bebas di bawah ini seperti kepekaan kinestetik, kelentukan lengan, dan kelentukan pergelangan tangan, berkorelasi dengan keberhasilan tembakan bebas dalam bola basket. Bila seseorang memiliki kepekaan kinestetik yang tinggi maka ia akan mampu memposisikan tubuh saat menampilkan gerakan-gerakan dalam cabang olahraga pada umumnya. Demikian pula dalam bermain basket yang memerlukan keterampilan gerak maka mahasiswa perlu memfokuskan perhatiannya pada salah satu pengindraannya yang akan memberikan informasi untuk membentuk respon (gerak) yang efektif dan efisien.

Aktifitas fisik yang berupa tembakan bola basket adalah aktifitas yang banyak menggunakan kelentukan lengan, pergelangan tangan, maka faktor kepekaan kinestetik sangatlah dibutuhkan dalam upaya mendapatkan hasil yang maksimal. Dalam konteks yang lebih luas, kinestetik merupakan penginderaan tentang gerakan dan posisi bagian tubuh yang digerakkan saat melakukan

tembakan dalam bola basket. Dalam setiap menampilkan atau melakukan suatu keterampilan gerak, seperti saat melakukan tembakan, pemain perlu menyadari posisi tubuh dan bagian-bagian yang tubuh yang terlibat dalam gerakan tersebut diantaranya kepekaan kinestetik, kelentukan lengan, dan kelentukan pergelangan tangan.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kepekaan kinestetik mempunyai sumbangan kepada keberhasilan tembakan bebas, yaitu sebesar 18,3%, berarti dalam penelitian ini, kepekaan kinestetik memberikan peran yang cukup kepada keberhasilan tembakan bebas dalam bola basket pada mahasiswa penjas kesrek angkatan 2008 FKIP Universitas Haluoleo Kendari.
2. Kelentukan lengan memberi sumbangan sebesar 35,8% pada keberhasilan tembakan bebas dalam bola basket, berarti peran kelentukan lengan pada keberhasilan tembakan bebas pada mahasiswa penjas kesrek angkatan 2008 FKIP Universitas Haluoleo Kendari masuk dalam kategori cukup.
3. Kelentukan pergelangan tangan memberi sumbangan yang baik dan dominan dari kedua faktor tersebut di atas sebesar 50,1% pada keberhasilan tembakan bebas dalam bola basket pada mahasiswa penjas kesrek angkatan 2008 FKIP Universitas Haluoleo Kendari.
4. Kepekaan kinestetik, kelentukan lengan, dan kelentukan pergelangan tangan bahwa ketiga unsur tersebut di atas secara bersama-sama memberi sumbangan kepada keberhasilan tembakan bebas dalam bola basket, yaitu sebesar 64,6%.

Saran

1. Berdasarkan kesimpulan di muka, maka dalam kegiatan pembelajaran atau pelatihan bola basket di kalangan mahasiswa program studi penjas kesrek FKIP Universitas Haluoleo Kendari disarankan untuk menekankan pada peningkatan kualitas kepekaan kinestetik, kelentukan lengan, dan kelentukan pergelangan tangan.
2. Perlu dilakukan penelitian sejenis dengan melibatkan unsur-unsur lain yang diduga mempunyai sumbangan ke pada keberhasilan tembakan bebas dalam bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S., 1996. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta
- Cratty, Bryant J & Hutton, Roberts. 1969. *Experiment Behavior and Motor Learning*. Philadelphia: Lea & Febiger.
- Jhonson dan Nelson, 1974. *Measurement Physical Education and Physical Fitness*. New York : Macmillan Publishing-Co.
- Nurhasan, 2008. *Materi Pokok Penilaian Penjas*. Universitas Terbuka. Jakarta.
- Nurulhuda, 2007. Meningkatkan Rasa Percaya Diri dalam Permainan Bola Basket. <http://www.bloggaul/readblog/78394/Meningkatkan-rasa-percaya-diri-dalam-permainan-bola-basket>.
- Singer, Robert N, 1975. *Learning of Skill*. New York : Macmillan Publishing-Co.