

Research Article

PENGARUH DAYA LEDAK, KOORDINASI MATA TANGAN, DAN PERCAYA DIRI TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN BOLA BASKET STKIP YPUP MAKASSAR

ANDI HASRIADI HASYIM

STKIP YPUP Makassar
Jordan_adhy@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh daya ledak, koordinasi mata tangan dan percaya diri secara langsung terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket STKIP YPUP Makassar. Serta untuk mengetahui pengaruh tidak langsung daya ledak dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan *shooting* dalam bola basket jika ditinjau dari percaya diri. Penelitian ini menggunakan desain Analisis Jalur dengan populasinya adalah mahasiswa STKIP YPUP Makassar dengan sampel berjumlah 50 orang dan menggunakan tehnik pengambilan sampel yaitu Purposive Sampling.

Hasil penelitian dari pengujian analisis regresi struktur 1 dan stuktur 2 menunjukkan bahwa pengaruh langsung daya ledak terhadap percaya diri sebesar 0,029. Pengaruh langsung koordinasi mata tangan terhadap percaya diri sebesar 0,000. Pengaruh langsung daya ledak terhadap kemampuan shooting sebesar 0,026. Pengaruh langsung koordinasi mata tangan terhadap kemampuan shooting adalah 0,023. Pengaruh langsung percaya diri terhadap kemampuan shooting adalah 0,007.

Hasil penelitian dari nilai Standardized Coefficients Beta. Pengaruh tidak langsung daya ledak terhadap kemampuan shooting Melalui percaya diri sebesar 0,238. Pengaruh tidak langsung koordinasi mata tangan terhadap kemampuan shooting melalui percaya diri sebesar 0,507.

Kata kunci : Daya ledak; koordinasi mata tangan; percaya diri; shooting; bolabasket

Abstract

The research aimed to discover the influence of explosive, coordination of hand and eyes and self confidence directly toward shooting ability in basketball. And to examine the Indirect influence of explosive and coordination of hand and eyes Toward shooting ability based on self confidence. The research employed Path Analysis design with samples were the members of STKIP YPUP Makassar taken by using Purposive Sampling technique.

The result of the reseach based on the regression analysist test stucture 1 and structure 2 showed that the direct influence of explosive toward self confidence was 0,029. Direct influence of coordination of hand and eyes toward self confidence was 0,000. Direct influence of explosive toward shooting ability was 0,026. Direct Influence of coordination of hand and eyes toward shooting ability was 0,023. Direct influence of self confidence toward shooting ability was 0,007.

The result of the research based on the score of Standardized Coefficients Beta revealed that indirect influence of explosive toward shooting abilty through self confidence was 0,238. Indirect influence of coordination of hand and eyes toward shooting abilty through self confidence was 0,507.

Key words : Explosin Power, Hand Eye Coordination; Confidence; Shooting; Baksetball

PENDAHULUAN

Dalam pembinaan dan pengembangan olahraga perlu ditingkatkan upaya pembibitan olahragawan, pembinaan pelatih, penyediaan sarana dan prasarana olahraga, pembinaan sistem latihan yang efektif termasuk pengembangan organisasi keolahragaan dan wadah-wadah pembinaan lainnya. Pembibitan dan pembinaan olahraga prestasi harus dilakukan secara sistematis, sehingga dapat ikut mengharumkan nama bangsa di forum internasional dan membangkitkan rasa kebangsaan nasional. Pendidikan olahraga pada dasarnya bertujuan untuk membina jasmani dan rohani secara menyeluruh, yang berarti pula sejalan dengan tujuan olahraga pada umumnya, yaitu membentuk manusia seutuhnya yang bermoral Pancasila. Kegiatan olahraga khususnya permainan bola basket merupakan salah satu dari cabang olahraga yang bermanfaat sebagai alat pendidikan dan pembinaan mental sesuai dengan tujuan pendidikan nasional.

Permainan bola basket saat ini mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan atlet-atlet bola basket pelajar baik ditingkat sekolah maupun perguruan tinggi dan kompetisi

yang ditangani secara profesional yaitu kompetisi bola basket nasional antar klub se Indonesia IBL (Indonesian Basketball League). Berbagai kompetisi tersebut dengan sendirinya akan memunculkan bakat potensial dibidang bola basket.

Shooting merupakan salah satu teknik dalam permainan bola basket yang dilakukan untuk memasukkan bola ke dalam sasaran (*ring*). Melihat fenomena yang terjadi selama ini di lapangan khususnya di STKIP YPUP Makassar, mahasiswa seringkali mengalami kesulitan dalam melakukan teknik *shooting* dalam permainan bola basket. Ada beberapa faktor yang menyebabkan sehingga siswa kesulitan dalam melakukan teknik ini, seperti kurangnya latihan dalam penguasaan teknik hingga kurangnya percaya diri saat melakukan *shooting*.

Suatu tim bisa berhasil karena atlet-atlet yang terlatih, cerdas dan memiliki semangat juang yang tinggi. Apabila semangat dan percaya diri siswa tinggi dalam permainan bolabasket maka latihan keterampilan bola basket juga akan berjalan dengan baik sehingga secara tidak langsung melalui latihan kondisi fisik siswa dapat meningkat.

Dengan kemampuan fisik yang memadai, rasa percaya diri atlet akan

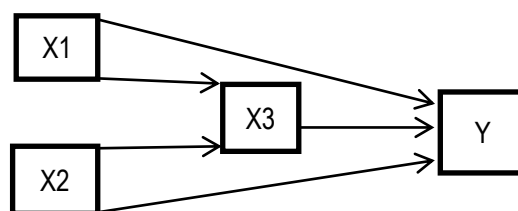
meningkat. Tingkatan kepercayaan diri merupakan prediktor keberhasilan dalam setiap kompetisi, pemain bisa menampilkan tugas-tugasnya dengan baik yang disadari dengan kemampuan kepercayaan akan kemampuan yang ada dalam dirinya. Melihat begitu pentingnya kondisi fisik dan percaya diri dalam permainan bola basket maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut dengan judul Pengaruh Daya Ledak, Koordinasi Mata Tangan, dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan *shooting* dalam Permainan Bola basket Pada Mahasiswa STKIP YPUP Makassar. Sesuai dengan pembahasan pada latar belakang, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: 1) Apakah ada pengaruh langsung daya ledak terhadap koordinasi mata tangan dalam permainan bola basket mahasiswa STKIP YPUP 2) Apakah ada pengaruh langsung koordinasi mata tangan terhadap percaya diri dalam permainan bola basket mahasiswa STKIP YPUP 3) Apakah ada pengaruh langsung daya ledak terhadap kemampuan service atas dalam permainan bola basket mahasiswa STKIP YPUP 4) Apakah ada pengaruh langsung koordinasi mata tangan terhadap kemampuan service atas dalam permainan bola basket mahasiswa STKIP YPUP 5) Apakah ada pengaruh langsung percaya

diri terhadap kemampuan service atas dalam permainan bola basket mahasiswa STKIP YPUP 6) Apakah ada pengaruh tidak langsung daya ledak terhadap kemampuan service atas melalui percaya diri dalam permainan bola basket mahasiswa STKIP YPUP. 7) Apakah ada pengaruh tidak koordinasi mata tangan terhadap kemampuan service atas melalui percaya diri dalam permainan bola basket mahasiswa STKIP YPUP.

METODE

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah Ex Post Facto. Menurut Sudaryono, Margono dan Rahayu (2013: 11) Penelitian Ex Post Facto adalah jenis penelitian dimana peneliti menyelidiki permasalahan dengan mempelajari atau meninjau variabel-variabel. Variabel terkait dalam penelitian seperti ini segera dapat diamati dan persoalan utama peneliti selanjutnya adalah menemukan penyebab yang menimbulkan akibat tersebut. Dalam hal ini pengaruh daya ledak, koordinasi mata tangan, percaya diri dengan kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa STKIP YPUP Makassar, sampel sebanyak 50 orang dipilih berdasarkan teknik purposive sampling.

Penelitian ini melibatkan variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas meliputi, daya ledak lengan, koordinasi mata tangan dan percaya diri, sedangkan variabel terikat, yakni kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket. Desain penelitian atau rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian Analisis Jalur (*Path Analysis*). Secara sederhana, rancangan penelitian digambarkan sebagai berikut :



Sumber : Sugiyono (2015 : 71)

Keterangan:

X1 = Daya Ledak Lengan

X2 = Koordinasi Mata Tangan

X3 = Percaya Diri

Y = *Shooting*

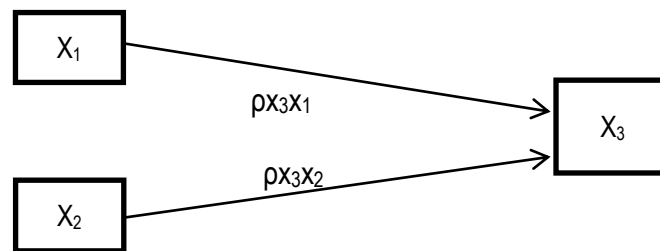
Data penelitian diperoleh melalui pengukuran daya ledak, koordinasi mata tangan, percaya diri (Zoelfikar:2016) serta tes kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket (Ngatman:2001).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan model persamaan struktur diatas, selanjutnya dalam penelitian ini model persamaan struktur

tersebut dibedakan menjadi 2 sub struktur. Persamaan sub struktur merupakan model persamaan antara variabel daya ledak lengan, Koordinasi Mata Tangan, percaya diri dan Kemampuan *shooting*. Adapun model persamaan sub struktur tersebut dapat dilihat pada gambar berikut:

Pengujian Hipotesis Sub Struktur I



Pengujian hipotesis dari data setiap variabel yang dikemukakan pada hipotesis tersebut dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 20. Adapun hasil yang

diperoleh dapat dilihat pada tabel koefisien persamaan struktural model 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil analisis multivariat regresi struktur 1 variabel daya ledak dan koordinasi mata tangan terhadap percaya diri.

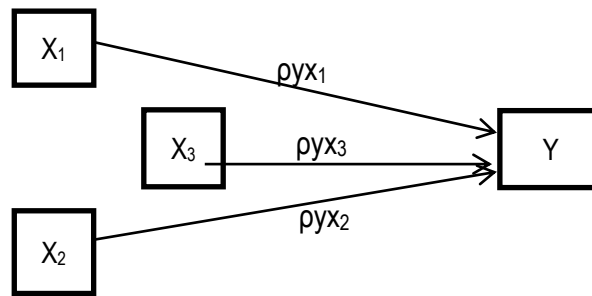
Variabel	Beta	P	A
Daya Ledak	0,300	0,029	0,05
Koordinasi	0,639	0,000	0,05

Persamaan diatas dikatakan layak untuk digunakan karena nilai P pada uji tersebut <0,05. Dari tabel koefisien Model Sub Struktur 1 diatas diperoleh nilai koefisien persamaan struktural untuk variabel daya ledak sebesar 0,300. Sedangkan nilai signifikan yang diperoleh untuk variabel struktur tubuh adalah 0,029. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 (0,029<0,05) maka dapat diambil keputusan H₀ ditolak. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan daya ledak terhadap percaya diri. Koefisien persamaan struktural yang diperoleh untuk

variabel koordinasi mata tangan adalah 0,639. Sedangkan nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,000. Karena nilai signifikansi kurang dari 0,05 (0,000<0,05) maka dapat diambil kesimpulan H₀ ditolak. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan koordinasi mata tangan terhadap percaya diri.

Pengujian Hipotesis Sub Struktur II

Model kedua yang diajukan dalam pengujian hipotesis dalam penelitian persamaan yaitu Model Sub Struktur 2. Adapun gambaran model tersebut dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Berdasarkan hipotesis yang diajukan di atas, adapun hasil pengolahan data menggunakan program SPSS versi 20

Tabel 2. Hasil analisis multivariat regresi struktur 2, variabel struktur tubuh, kecerdasan emosi dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan shooting.

Variabel	Beta	P	α
Daya Ledak	0,470	0,026	0,05
Koordinasi Mata Tangan	0,603	0,023	0,05
Percaya Diri	0,794	0,007	0,05

Dari tabel koefisien sub struktur 2 di atas diperoleh nilai koefisien persamaan struktural untuk variabel daya ledak sebesar 0,470 dengan signifikan yang diperoleh adalah 0,026. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 (0,026<0,05) maka dapat diambil keputusan H_0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan daya ledak terhadap kemampuan shooting.

Nilai koefisien koordinasi mata tangan sebesar 0,603 dengan signifikan yang diperoleh 0,023. Karena nilai

signifikan kurang dari 0,05 (0,023<0,05) maka dapat diambil keputusan H_0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan shooting. Sedangkan perolehan nilai koefisien percaya diri sebesar 0,794 dengan signifikan yang diperoleh 0,007. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 (0,007<0,05) maka dapat diambil keputusan H_0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan percaya diri terhadap kemampuan shooting.

Mengingat dalam desain analisis jalur terdapat pengaruh secara tidak langsung, maka hipotesis tersebut juga perlu di uji apakah memiliki pengaruh tidak langsung yang signifikan atau tidak memiliki pengaruh tidak langsung yang signifikan. Koefisien yang dapat menjelaskan pengaruh antar variabel ini adalah *standarized coefficient beta*. Dalam hal ini akan dilihat hasil hipotesis ke enam yaitu pengaruh tidak langsung daya ledak melalui percaya diri terhadap kemampuan *shooting*. Dan hipotesis ke tujuh yaitu pengaruh tidak langsung koordinasi mata tangan melalui percaya diri terhadap kemampuan *shooting*.

Pada hipotesis ke enam yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh tidak langsung daya ledak melalui percaya diri terhadap kemampuan *shooting*. Diketahui nilai koefisien beta pengaruh langsung daya ledak terhadap percaya diri adalah 0,300 dan nilai koefisien beta pengaruh langsung percaya diri terhadap kemampuan *shooting* adalah 0,794. Maka nilai koefisien beta pengaruh tidak langsung daya ledak melalui percaya diri terhadap kemampuan *shooting* adalah $0,300 * 0,794 = 0,238$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengaruh daya ledak cenderung langsung mempengaruhi

kemampuan *shooting*.

Pada hipotesis ke tujuh yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh tidak langsung koordinasi mata tangan melalui percaya diri terhadap kemampuan *shooting*. Diketahui nilai koefisien beta pengaruh langsung koordinasi mata tangan terhadap percaya diri adalah 0,639 dan nilai koefisien beta pengaruh langsung percaya diri terhadap kemampuan *shooting* adalah 0,794. Maka nilai koefisien beta pengaruh tidak langsung koordinasi mata tangan melalui percaya diri terhadap kemampuan *shooting* adalah $0,639 * 0,794 = 0,507$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengaruh koordinasi mata tangan cenderung langsung mempengaruhi kemampuan *shooting*

Hasil analisis menunjukkan bahwa ketujuh hipotesis telah diuji kebenarannya dan seluruhnya diterima. Selanjutnya dapat dibahas sebagai berikut:

1. Ada pengaruh langsung daya ledak terhadap percaya diri dalam permainan bola basket.

Ichsan (2011:16) daya ledak/*power* adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa daya ledak (*power*) = kekuatan

(*force*) x kecepatan (*velocity*), seperti dalam bolavoli, lompat tinggi, tolak peluru, bola basket serta gerak lain yang bersifat eksplosif. Jadi dapat dikatakan bahwa daya ledak merupakan kemampuan otot lengan untuk mengerahkan kekuatan yang maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sedangkan Husdarta (2010:92), mengemukakan bahwa salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai prestasi olahraga yang gemilang adalah memiliki percaya diri (*self confidence atau confidence in one self*). Lebih lanjut Mysidayu (2015:103) adalah rasa percaya diri bahwa mampu mencapai prestasi tertentu dan apabila prestasinya sudah tinggi maka individu tersebut akan lebih *self-confidence*. *Self-confidence* akan menimbulkan rasa aman yang dapat dilihat dari sikap dan tingkah laku yang tampak tenang, tidak mudah ragu-ragu, tidak mudah gugup, dan tegas. Jadi berdasarkan pendapat di atas, maka percaya diri merupakan suatu keadaan psikologis manusia yang menanamkan keyakinan yang kuat dalam melakukan suatu tindakan. Jadi dapat dikatakan, apabila seseorang memiliki daya ledak lengan yang baik, dapat mendorong seseorang untuk lebih percaya diri dalam aktivitas

berolahraga, khususnya dalam melakukan *shooting* dalam permainan bola basket.

2. Ada pengaruh langsung koordinasi mata tangan terhadap percaya diri dalam permainan bola basket.

Sukadiyanto (2010:232) koordinasi merupakan hasil perpaduan dari kinerja otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan suatu gerak efektif dan efisien. Secara umum koordinasi merupakan kerja sama antar tubuh yang berbeda, secara fisiologis koordinasi diartikan sebagai kerja sama dari system syaraf pusat dengan otot dalam melakukan gerakan, baik secara inter maupun *intramuscular*. Sedangkan percaya diri merupakan suatu keadaan psikologis manusia yang menanamkan keyakinan yang kuat dalam melakukan suatu tindakan. Sehingga apabila seseorang memiliki koordinasi mata tangan yang baik saat berolahraga, tentunya dapat meningkatkan keyakinan atau kepercayaan diri dalam melakukan setiap teknik-teknik yang ada khususnya saat melakukan *shooting* dalam permainan bola basket

3. Ada pengaruh langsung daya ledak terhadap kemampuan shooting dalam permainan bola basket.

Dalam melakukan kemampuan menembak (*shooting*) diperlukan daya ledak lengan yang baik. Apabila pemain mempunyai daya ledak lengan yang baik

maka pemain mampu melakukan tembakan dengan baik. Hakekatnya bahwa daya ledak otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik, di mana kekuatan dan kecepatan otot dikombinasikan dalam satu pola gerak. Harsono (1988 : 1999) mengemukakan bahwa : “Power lebih diperlukan, dan boleh dikatakan oleh semua cabang olahraga, oleh karena dalam power kecuali ada *strength* terdapat pula kecepatan”.

Nurhasan (2011:16) menyatakan bahwa “Daya ledak adalah merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan, atau pengerahan otot secara maksimum.” Dengan demikian dapat dikatakan bahwa daya ledak adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan yang maksimal dalam waktu yang cepat. Terdapat beberapa pengkategorian tenaga eksplosif berdasarkan sistem energi yang dikerahkan dalam kecakapan motorik, misalnya kontraksi otot dalam waktu yang singkat dengan intensitas tinggi, dan kontraksi otot dalam waktu yang lama dan dengan intensitas yang rendah adalah berbeda dalam kebutuhan tenaga eksplosif.

Telah dikemukakan bahwa untuk menentukan tenaga eksplosif, haruslah mengkombinasikan dua unsur kondisi fisik yaitu kekuatan dan kecepatan untuk

melakukan gerakan secara optimal dalam suatu pola gerak, sehingga dalam suatu pengembangan tenaga eksplosif tersebut, dilakukan dengan meningkatkan kekuatan dan kecepatan secara bersama-sama. Dengan demikian tenaga eksplosif yang diharapkan dapat membentuk pelaksanaan gerak akan dapat tercapai. Hal ini sesuai dengan pendapat Jansen. C.R (1983 : 168), bahwa : *Power can be increased by increasing strength with our sacrificing speed, by increasing speed of movement without sacrificing strength, or by increasing both speed and strength.*

Pendapat tersebut dapat diartikan secara bebas, bahwa tenaga eksplosif dipengaruhi oleh dua unsur yaitu kekuatan dan kecepatan sehingga dalam proses pengembangannya dilakukan dengan peningkatan kekuatan tanpa mengabaikan kecepatan, peningkatan kecepatan tanpa mengabaikan kekuatan, atau peningkatan kekuatan dan kecepatan secara bersama-sama. Maka dapat dikatakan bahwa tenaga eksplosif (daya ledak) lebih diperlukan dalam semua cabang olahraga. Oleh karena itu menampilkan pola gerak olahraga yang eksplosif, diperlukan unsur kekuatan otot maupun kecepatan yang dikombinasikan dalam suatu gerakan secara terpadu.

Dari beberapa uraian tentang daya ledak atau tenaga eksplisif nampak bahwa dalam daya ledak ada dua komponen yang tidak dapat dipisahkan yaitu kekuatan dan kecepatan otot dalam hal ini kekuatan dan kecepatan otot lengan untuk menghasilkan tenaga maksimal dalam waktu yang relatif singkat. Karenanya menembak bola dalam permainan bolabasket membutuhkan kekuatan dan kecepatan otot guna dapat menghasilkan tembakan yang optimal.

4. Ada pengaruh langsung koordinasi mata tangan terhadap kemampuan shooting dalam permainan bola basket.

Koordinasi merupakan suatu kemampuan motorik yang sangat kompleks. Harsono (1988:219) mengemukakan bahwa "koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas dan sangat penting dipelajari untuk menyempurnakan teknik dan taktik". Sedangkan menurut Mochamat Sajoto (1988:52) bahwa "koordinasi adalah kemampuan untuk menyatukan berbagai system saraf gerak yang terpisah ke dalam satu pola gerak yang efisien". Hal senada dikemukakan pula oleh Rusli Lutan(2000:77) memberikan batasan bahwa "koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien

dan penuh ketepatan".

Berdasarkan penjelasan di atas, nampak bahwa peranan koordinasi mata tangan merupakan hal yang sangat penting dan perlu mendapat perhatian untuk dikembangkan, karena koordinasi mata tangan merupakan penunjang dalam melakukan gerakan-gerakan pada gerakan menembak (*shooting*) dalam permainan bolabasket.

5. Ada pengaruh langsung percaya diri terhadap kemampuan shooting dalam permainan bola basket.

Percaya diri merupakan salah satu faktor kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan yang terbaik. Atlet yang tidak memiliki kepercayaan diri akan meragukan kemampuan yang dimiliki oleh dirinya. Atlet yang menjadi tegang dan putus asa dalam menghadapi tugas-tugasnya. Keadaan ini akan merugikan atlet untuk menampilkan penampilan terbaiknya. Begitupun atlet yang memiliki kepercayaan diri berlebihan juga merugikan dirinya karena atlet selalu memiliki harapan dan optimis yang terlalu tinggi untuk sukses. Keadaan ini akan berdampak negatif terhadap atlet. Di antaranya, atlet akan mengalami frustrasi, karena apa yang atlet harapkan sering berbeda dengan

kenyataan yang sebenarnya.

Menurut komaruddin (2015:66) mengemukakan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang merupakan modal dasar dan terbentuk melalui proses latihan dan interaksi dengan lingkungan social. Selanjutnya, Singer dalam Komaruddin (2015:67) menjelaskan bahwa atlet yang memiliki kepercayaan diri berarti merasa yakin dan kompeten untuk melakukan apa yang harus dilakukan. Atlet yang memiliki kepercayaan diri selalu berpikir positif untuk menampilkan sesuatu yang terbaik dan memungkinkan timbul keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu melakukan sesuatu sehingga penampilannya tetap baik. Sebaliknya, atlet yang memiliki pikiran negatif dan tidak percaya diri pada dirinya untuk menampilkan sesuatu yang terbaik akan selalu ragu dan sangsi bahwa dirinya mampu melakukannya sehingga penampilannya menurun.

Sehingga berdasarkan penjelasan di atas percaya diri sangat dibutuhkan dalam permainan bola basket, baik dalam hal latihan, dan pada saat pertandingan. Karena seorang pemain yang memiliki percaya diri yang kuat cenderung berkeinginan untuk sukses dalam meraih sesuatu yang ingin dicapai. Seorang

pemain dapat menjadi juara nasional bahkan internasional apabila pemain tersebut memiliki rasa percaya diri yang kuat untuk memperoleh prestasi yang ingin di capainya, khususnya terkait dalam melakukan shooting dalam permainan bola basket

6. Ada pengaruh daya ledak terhadap kemampuan shooting dalam permainan bola basket melalui percaya diri.

Dalam daya ledak ada dua komponen yang tidak dapat dipisahkan yaitu kekuatan dan kecepatan otot dalam hal ini kekuatan dan kecepatan otot lengan untuk menghasilkan tenaga maksimal dalam waktu yang relatif singkat. Karenanya menembak bola dalam permainan bolabasket membutuhkan kekuatan dan kecepatan otot guna dapat menghasilkan tembakan yang optimal. Hal tersebut sangat dibutuhkan demi tercapainya bola pada *ring*. Dan apabila dikaitkan dengan percaya diri, tentunya *shooting* seseorang akan lebih baik, karena didorong dengan keyakinan dalam diri pada saat ingin melepaskan bola. Hal tersebut sesuai dengan yang dikemukakan oleh komaruddin (2015:66), yang mengemukakan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang merupakan modal dasar dan terbentuk melalui proses latihan dan

interaksi dengan lingkungan social. Selanjutnya, Singer dalam Komaruddin (2015:67) menjelaskan bahwa atlet yang memiliki kepercayaan diri berarti merasa yakin dan kompeten untuk melakukan apa yang harus dilakukan. Atlet yang memiliki kepercayaan diri selalu berpikir positif untuk menampilkan sesuatu yang terbaik dan memungkinkan timbul keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu melakukan sesuatu sehingga penampilannya tetap baik. Sebaliknya, atlet yang memiliki pikiran negatif dan tidak percaya diri pada dirinya untuk menampilkan sesuatu yang terbaik akan selalu ragu dan sangsi bahwa dirinya mampu melakukannya sehingga penampilannya menurun.

7. Ada pengaruh koordinasi terhadap kemampuan shooting dalam permainan bola basket melalui percaya diri.

Koordinasi merupakan suatu kemampuan motorik yang sangat kompleks. Harsono (1988:219) mengemukakan bahwa "koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas dan sangat penting dipelajari untuk menyempurnakan teknik dan taktik". Sedangkan menurut Mochamat Sajoto (1988:52) bahwa "koordinasi adalah kemampuan untuk menyatukan berbagai system saraf gerak yang terpisah ke dalam

satu pola gerak yang efisien". Hal senada dikemukakan pula oleh Rusli Lutan(2000:77) memberikan batasan bahwa "koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan".

Berdasarkan penjelasan di atas, nampak bahwa peranan koordinasi mata tangan merupakan hal yang sangat penting dan perlu mendapat perhatian untuk dikembangkan, karena koordinasi mata tangan merupakan penunjang dalam melakukan gerakan-gerakan pada gerakan menembak (*shooting*) dalam permainan bolabasket. Dalam hal ini koordinasi antara mata dan tangan dalam mengarahkan bola tepat pada sasaran yang dituju. Sedangkan apabila ditambah dengan kepercayaan diri yang baik, tentunya dapat lebih mendorong kemampuan seseorang dalam melakukan *shooting* dalam permainan bola basket. Karena dengan percaya diri yang baik dapat membantu seseorang dalam mencapai prestasi yang diinginkan khususnya dalam permainan bola basket. Hal tersebut sesuai dengan yang yang dikemukakan oleh Singer dalam Komaruddin (2015:67) menjelaskan bahwa atlet yang memiliki kepercayaan diri berarti merasa yakin dan kompeten untuk

melakukan apa yang harus dilakukan. Atlet yang memiliki kepercayaan diri selalu berpikir positif untuk menampilkan sesuatu yang terbaik dan memungkinkan timbul keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu melakukan sesuatu sehingga penampilannya tetap baik. Sebaliknya, atlet yang memiliki pikiran negatif dan tidak percaya diri pada dirinya untuk menampilkan sesuatu yang terbaik akan selalu ragu dan sangsi bahwa dirinya mampu melakukannya sehingga penampilannya menurun.

KESIMPULAN

Sesuai dengan pembahasan dan berdasarkan hasil dari penelitian, maka kesimpulan penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: 1) Ada pengaruh langsung daya ledak terhadap koordinasi mata tangan dalam permainan bola basket mahasiswa STKIP YPUP 2) Ada pengaruh langsung koordinasi mata tangan terhadap percaya diri dalam permainan bola basket mahasiswa STKIP YPUP 3) Ada pengaruh langsung daya ledak terhadap kemampuan service atas dalam permainan bola basket mahasiswa STKIP YPUP 4) Ada pengaruh langsung koordinasi mata tangan terhadap kemampuan service atas dalam permainan bola basket mahasiswa STKIP YPUP 5) Ada pengaruh langsung

percaya diri terhadap kemampuan service atas dalam permainan bola basket mahasiswa STKIP YPUP 6) Ada pengaruh tidak langsung daya ledak terhadap kemampuan service atas melalui percaya diri dalam permainan bola basket mahasiswa STKIP YPUP. 7) Ada pengaruh tidak koordinasi mata tangan terhadap kemampuan service atas melalui percaya diri dalam permainan bola basket mahasiswa STKIP YPUP.

DAFTAR PUSTAKA

- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Husdarta, H. J. S. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Komaruddin. 2015. *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Lutan, Rusli., Yahya, Kasmad. 2001. *Perkembangan Gerak., Belajar Motorik*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Mylsidayu, Apta. 2015. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ngatman.(2001). *Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-prinsip dan*

- Penerapannya. Departemen Pendidikan Nasional. R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sajoto, Moch. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: FPOK IKIP.
- Sudaryono. Margono, gaguk. Rahayu, Wardani. 2013. *Pengembangan Instrumen Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono. 2015. *Metode Peneliti Pendidikan: Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Zoelfikar. 2016. *Pengaruh Kelentukan Pergelangan Tangan, Koordinasi Dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Servis Backhand Pendek Dalam Permainan Bulutangkis Atlet Pb. Mansa Sinjai*. Universitas Negeri Makassar.