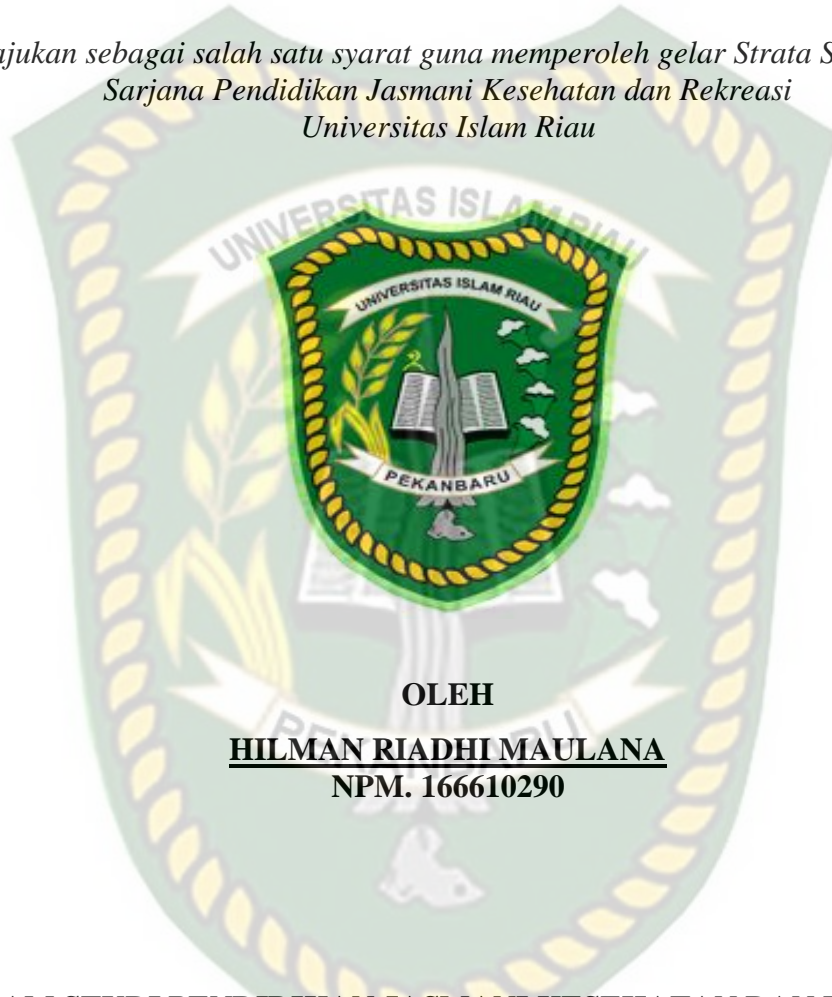


**KONTRIBUSI KELENTURAN PERGELANGAN TANGAN DAN KOORDINASI MATA
DAN TANGAN TERHADAP HASIL *LAY UP SHOOT* BOLABASKET PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1 UJUNG BATU PASIR PENGARAIAN**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Islam Riau*



OLEH

HILMAN RIADHI MAULANA
NPM. 166610290

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2020**

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

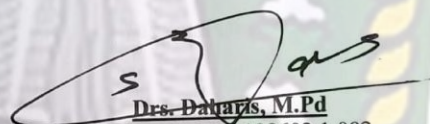
PENGESAHAN SKRIPSI

KONTRIBUSI KELENTURAN PERGELANGAN TANGAN DAN KOORDINASI MATA DAN TANGAN TERHADAP HASIL *LAY UP SHOOT* BOLABASKET PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1 UJUNG BATU PASIR PENGARAIAN

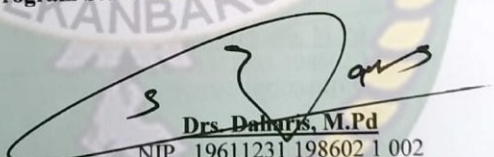
Dipersiapkan oleh :

Nama	: Hilman Riadhi Maulana
NPM	: 166610290
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi	: Strata Satu (S1)
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Pembimbing Utama


Drs. Daharis, M.Pd
 NIP. 19611231 198602 1 002
 NIDN. 0020046109

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi


Drs. Daharis, M.Pd
 NIP. 19611231 198602 1 002
 NIDN. 0020046109

Skrripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

Wakil Dekan Bidang Akademik FKIP UIR



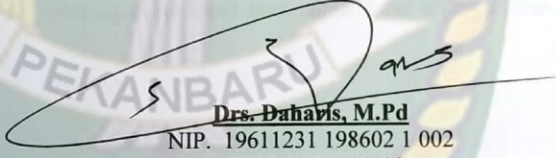
Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si
 NIP. 19701007 199803 2 002
 NIDN. 0007107005

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Hilman Riadhi Maulana
NPM : 166610290
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul skripsi : Kontribusi Kelenturan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Dan Tangan Terhadap Hasil *Lay Up Shoot* Bolabasket Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian

Disetujui Oleh :

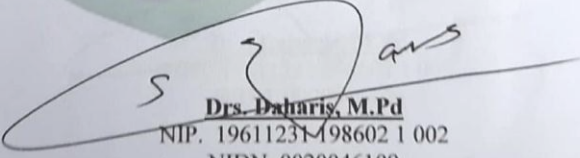
Pembimbing Utama


Drs. Daharis, M.Pd

NIP. 19611231 198602 1 002

NIDN. 0020046109

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau
Drs. Daharis, M.Pd

NIP. 19611231 198602 1 002

NIDN. 0020046109

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di

bawah ini :

Nama : Hilman Riadhi Maulana

NPM : 166610290

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jenjang Studi : Strata Satu (S1)

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

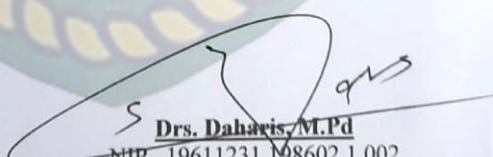
Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

“Kontribusi Kelenturan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Dan Tangan Terhadap Hasil *Lay Up Shoot* Bolabasket Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian”

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Disetujui Oleh :

Pembimbing Skripsi


Drs. Daharis, M.Pd

NIP. 19611231 198602 1 002

NIDN. 0020046109

ABSTRAK

Hilman Riadhi Maulana, 2020. Kontribusi Kelenturan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Dan Tangan Terhadap Hasil *Lay Up Shoot* Bolabasket Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kelenturan pergelangan tangan dan koordinasi mata dan tangan terhadap hasil *lay up shoot* bolabasket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian. Adapun jenis penelitian ini adalah korelasional. Subjek Penelitian pada penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian yang berjumlah 20 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kelenturan pergelangan tangan, tes koordinasi mata dan tangan serta tes *lay up shoot*. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung nilai korelasi ganda. Dari hasil penelitian dan analisa data, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa 1) Terdapat kontribusi kelenturan pergelangan tangan terhadap hasil *lay up shoot* pada permainan bola basket dengan nilai $r_{hitung} = 0,539 > r_{tabel} 0,444$ dengan kontribusi sebesar 29,05%, 2) Terdapat kontribusi koordinasi mata dan tangan terhadap hasil *lay up shoot* pada permainan bola basket dengan nilai $r_{hitung} = 0,586 > r_{tabel} 0,444$ dengan kontribusi sebesar 34,34%, 3) Terdapat kontribusi kelenturan pergelangan tangan dan koordinasi mata dan tangan terhadap hasil *lay up shoot* pada permainan bola basket dengan nilai $r_{hitung} = 0,668 > r_{tabel} 0,444$ dengan kontribusi sebesar 44,62%.

Kata Kunci: *Kelenturan Pergelangan Tangan, Koordinasi Mata Dan Tangan Hasil Lay Up Shoot Bolabasket*

ABSTRACT

Hilman Riadhi Maulana, 2020. Contribution of Wrist Flexibility and Eye and Hand Coordination to the Results of the Basketball Ball Lay Up Shoot in Extracurricular Students in SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian.

The purpose of this study was to determine the contribution of wrist flexibility and eye and hand coordination to the basketball shoot shoot lay up results in extracurricular students at SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian. The type of this research is correlational. The research subjects in this study were extracurricular students at SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian, totaling 20 people. The research instrument used was a wrist flexibility test, eye and hand coordination test and a shoot-up test. The data analysis technique used is to calculate multiple correlation values. From the results of research and data analysis, this study can be concluded that 1) There is a contribution of wrist flexing to the lay-up shoot results in basketball with a rcount value = 0.539 > rtable 0.444 with a contribution of 29.05%, 2) There is a coordinating contribution eyes and hands to the lay-out shoot results in basketball with r count = 0.586 > rtable 0.444 with a contribution of 34.34%, 3) There is a contribution of wrist flexibility and eye and hand coordination to the lay-up shoot results in basketball with r count = 0.668 > r table 0.444 with a contribution of 44.62%.

Keywords: Wrist Flexibility, Eye and Hand Coordination Results of Lay Up Shoot Ball Basketball

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Hilman Riadhi Maulana
 NPM : 166610290
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Pembimbing Utama : Drs. Daharis, M.Pd
 Judul Skripsi : Kontribusi Kelenturan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Dan Tangan Terhadap Hasil Lay Up Shoot Bolabasket Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
08-07-2019	Pengajuan judul penelitian	
08-07-2019	Acc penetapan dosen pembimbing	
17-07-2019	Perbaiki latar belakang dan identifikasi masalah, perbaiki jenis penelitian	
22-07-2019	Perbaiki penulisan bab II, rapikan dan ulas teori	
31-07-2019	Perbaiki kerangka pemikiran dan instrumen penelitian serta teknik analisa data	
07-10-2019	Acc proposal untuk diseminarkan	
18-09-2019	Ujian seminar proposal	
07-02-2020	Perbaiki tabel dan grafik di deskripsi data	
10-02-2020	Perbaiki analisa data, jelaskan nilai korelasi pada setiap variabel terhadap Y	
12-02-2020	Perbaiki lampiran dan lengkapi abstrak	
14-02-2020	Acc skripsi untuk diuji	

Pasir Pengaraian, Februari 2020
 Wakil Dekan Bidang Akademik

 Amnah, S.Pd., M.Si
 NIP. 19701007 199803 2 002
 NIDN. 0007107005

Dokumen ini adalah Arsip Miilik :
 Perpustakaan Universitas Islam Riau

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hilman Riadhi Maulana
 NPM : 166610290
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Judul Skripsi : Kontribusi Kelenturan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Dan Tangan Terhadap Hasil *Lay Up Shoot* Bolabasket Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan di bimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, Februari 2020
 Penulis,



Hilman Riadhi Maulana
 NPM. 166610290

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Swt, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Kontribusi Kelenturan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Dan Tangan Terhadap Hasil Lay Up Shoot Bolabasket Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian”**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu langkah awal dalam melakukan penelitian sebagai syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini yaitu:

1. Bapak Drs. Daharis, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau merangkap sebagai pembimbing utama yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta pembimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Ibu Merlina Sari, M.Pd sebagai Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
3. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
4. Bapak/ Ibu Dosen beserta staf tata usaha pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada penulis selama penulis belajar di Universitas Islam Riau.

5. Kedua orang tua yang telah mendukung peneliti, mendo'akan keselamatan dan kelancara studi di Penjaskesrek pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

Peneliti sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat diterima dan dapat diizinkan untuk diteliti lebih lanjut. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang akan membantu pada pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang akan diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin

Pekanbaru, Maret 2020

Peneliti



DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	
Masalah	
.....	
.....	
1	
B. Identifikasi Masalah	
.....	
.....	
3	
C. Pembatasan Masalah	
.....	
.....	
4	
D. Perumusan Masalah	
.....	
.....	
5	
E. Tujuan Penelitian	
.....	

.....
5

F. Manfaat Penelitian

.....
5

BAB II KAJIAN TEORI

A. Landasan

Teori
.....
7

1. Hakikat Kelenturan Pergelangan Tangan

.....
7

a. Pengertian Kelenturan Pergelangan Tangan

.....
7

2. Hakikat Koordinasi Mata dan Tangan

.....
11
a. Pengertian Koordinasi Mata dan Tangan

.....

.....
11

b. Mata dan Tangan

13

c. Faktor Yang Mempengaruhi Koordinasi Mata dan Tangan

14

3. Hakikat Lay Up Shoot

16

a. Pengertian Lay Up Shoot

16

b. Teknik Dasar Lay Up Shoot

18

c. Faktor yang Mempengaruhi Lay Up Shoot

.....
19

B. Kerangka
Pemikiran

.....
.....

20

C. Hipotesis

.....
.....

21

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

.....
.....

22

B. Populasi dan
Sampel

.....
.....

22

1. Populasi

.....
.....

22

2. Sampel

.....
.....

23

C. Definisi Operasional

.....

.....
23

D. Pengembangan
Instrumen

.....
.....

24
E. Teknik Pengumpulan
Data

.....
.....

27
F. Teknik Analisa
Data

.....
.....

28

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi
Data

.....
.....

31

B. Analisa
Data

.....
.....

35

C. Pembahasan
.....

.....
38

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

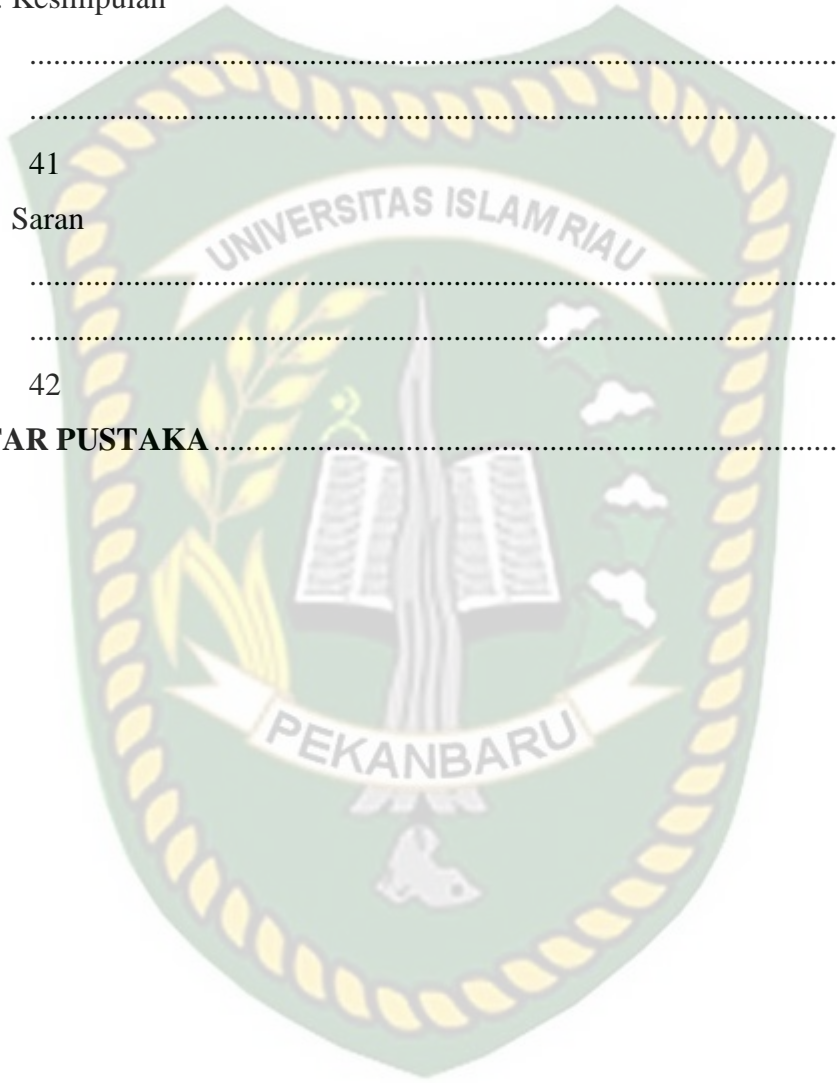
A. Kesimpulan

.....
.....
41

B. Saran

.....
.....
42

DAFTAR PUSTAKA 43

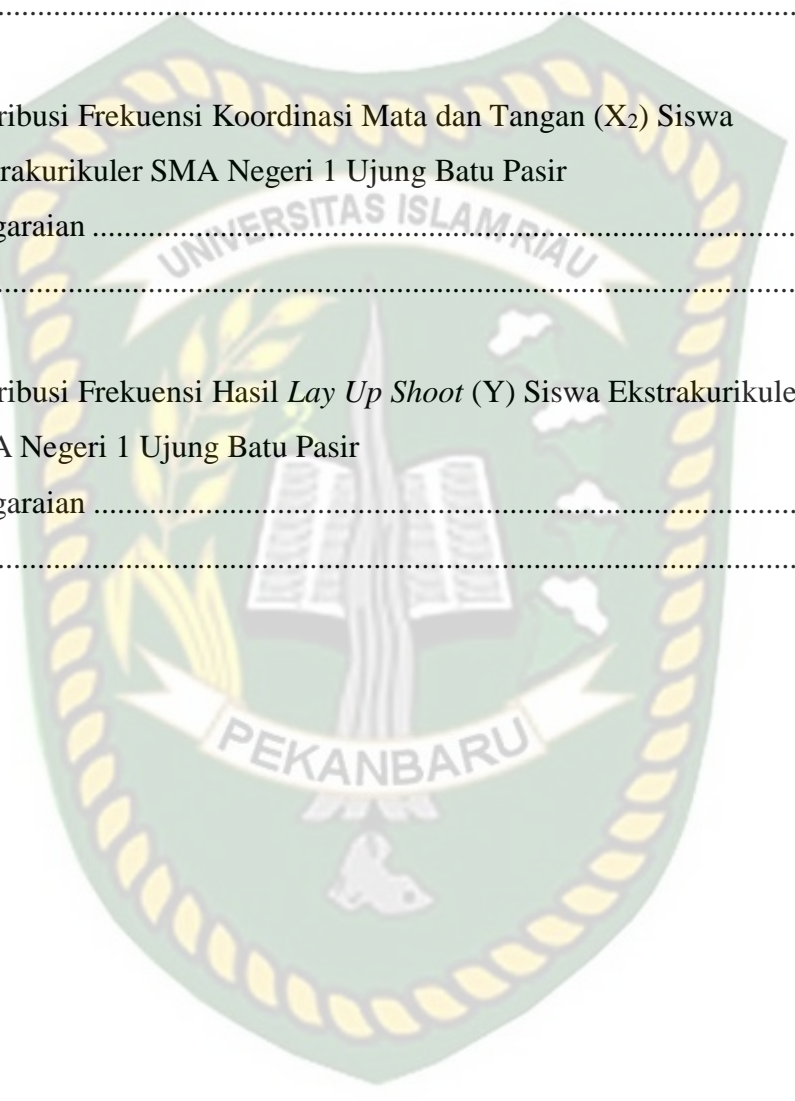


DAFTAR TABEL

Tabel

Halaman

1. Distribusi Frekuensi Kelenturan Pergelangan Tangan (X_1) Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir
Pengaraian
.....
32
2. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata dan Tangan (X_2) Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir
Pengaraian
.....
33
3. Distribusi Frekuensi Hasil *Lay Up Shoot* (Y) Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir
Pengaraian
.....
35





DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik <i>Lay Up</i> <i>Shoot</i> 19
2. Desain Penelitian Hubungan Timbal Balik Tiga Variabel 22
3. Tes Kelenturan Pergelangan Tangan 24
4. Tes Lempar Tangkap Bola Tenis 26
5. Lapangan Tes Untuk <i>Lay Up</i> <i>Shoot</i>



Dokumen ini adalah Arsip Miik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR GRAFIK

Grafik

Halaman

1. Histogram Sebaran Data Kelenturan Pergelangan Tangan (X_1) Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian
.....
32
2. Histogram Frekuensi Data Koordinasi Mata dan Tangan (X_2) Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian
.....
34
3. Histogram Frekuensi Skor Variabel Y Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian
.....
35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabel Data Hasil Tes Kelenturan Pergelangan Tangan Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian 45	
2. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kelenturan Pergelangan Tangan Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian 46	
3. Tabel Data Hasil Tes Koordinasi Mata dan Tangan Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian 47	
4. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Koordinasi Mata dan Tangan Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian 48	
5. Tabel Data Hasil Tes Hasil <i>Lay Up Shoot</i> Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian 49	

6. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Hasil *Lay Up Shoot* Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian
.....
50
7. Korelasi X1 (Kelenturan Pergelangan Tangan) ke Y (Hasil *Lay Up Shoot*).....
.....
51
8. Korelasi X2 (Koordinasi Mata dan Tangan) ke Y (Hasil *Lay Up Shoot*)
.....
53
9. Korelasi X1 (Kelenturan Pergelangan Tangan) ke X2 (Koordinasi Mata dan Tangan).....
.....
55
10. Korelasi X1, X2 ke Y
.....
57
11. R tabel
.....
59
12. Dokumentasi Penelitian
.....
60

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga juga suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat. Olahraga juga dapat turut menunjang pembangunan mental dan karakter bangsa yang kuat, seperti kedisiplinan, semangat pantang menyerah, bangkit dari kekalahan, jiwa karsa yang tinggi, kerjasama, kompetisi sportif, dan memahami ada aturan yang berlaku.

Pembinaan-pembinaan olahraga prestasi terus dilakukan pada jenjang pendidikan formal maupun nonformal. Pemerintah memasukkan tentang pembinaan olahraga prestasi kedalam undang-undang keolahragaan. Pada Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pada pasal 1 ayat 13 yang berbunyi “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan undang-undang di atas dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan prestasi olahraga dapat dilakukan disetiap jenjang pendidikan formal maupun yang informal sehingga prestasi yang diinginkan dapat dicapai dengan mengikuti kompetisi-kompetisi olahraga yang diselenggarakan. Salah satu bentuk kegiatan kompetisi olahraga adalah olahraga bolabasket.

Permainan bolabasket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur dan menyehatkan. Basket diartikan dengan permainan bola yang dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri atas lima orang, yang berusaha mengumpulkan angka dengan memasukkan bola ke dalam basket. Dalam permainan bolabasket kemampuan dasar bermain bolabasket terdiri dari kemampuan melakukan *passing*, *dribbling*, *shooting* (*jump shoot*, *lay up shoot*) *pivot* (cara berputar) dan *rebound*.

Dari teknik dasar tersebut, salah satu keterampilan *shooting* yang harus dikuasai dengan baik adalah *lay up shoot*. *Lay up shoot* adalah salah satu teknik memasukkan bola ke dalam keranjang basket lawan dalam permainan bolabasket dilakukan dengan cara memposisikan bola dengan kokoh diantara kedua tangan, melompat dengan kuat dengan kedua kaki sebagai tumpuan, saat melayang kedua lengan mengarahkan bola ke ring dan papan pantul, sehingga bola dipegang pada posisi yang tinggi, kemudian pindahkan bola dengan lembut dari kedua tangan ke telapak jari tangan dengan tujuan memasukkan bola ke dalam jaring menggunakan teknik *following throw*.

Dalam melakukan teknik *lay up shoot*, seorang pemain harus memiliki unsur-unsur fisik pendukung seperti kelenturan pergelangan tangan dan koordinasi mata dan tangan. Kelenturan merupakan efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas. Sedangkan koordinasi mata dan tangan merupakan suatu kemampuan seseorang dalam mengkoordinasikan mata dan tangan kedalam rangkaian gerakan yang utuh,

menyeluruh, dan terus menerus secara cepat dan tepat dalam irama gerak yang terkontrol.

Kelenturan pergelangan tangan dan koordinasi mata dan tangan merupakan komponen kondisi fisik yang memberikan sumbangan terhadap hasil *lay up*. Kelenturan pergelangan tangan berguna untuk melakukan dorongan sambil mengarahkan bola ke dalam jaring lawan serta untuk menolak bola dengan lembut ke arah ring basket. Koordinasi mata dan tangan yang baik dan dinamis untuk menghasilkan gerakan *lay up* yang tidak kaku dan tepat ke dalam jaring lawan.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian diketahui bahwa siswa masih belum benar menguasai teknik *lay up shoot*. Hal tersebut terlihat dari cara siswa melakukan *lay up shoot*, siswa masih kaku dalam melakukan gerakan *lay up shoot*, siswa terlihat ragu-ragu sewaktu melakukan lompatan *lay up shoot*, terkadang bola juga terlepas dari tangan siswa sewaktu akan melompat untuk melakukan gerakan *lay up shoot*. Kemudian kelenturan pergelangan tangan siswa yang kurang maksimal mengakibatkan siswa kesulitan untuk memasukkan bola ke dalam jaring basket, serta koordinasi mata dan tangan siswa juga belum maksimal, sehingga bola yang di lambungkan ke dalam keranjang basket seringkali tidak masuk ke dalam keranjang basket.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul: “**Kontribusi Kelenturan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Dan Tangan Terhadap Hasil Lay Up Shoot**”

Bolabasket Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Siswa masih kaku dalam melakukan gerakan *lay up shoot*
2. Siswa terlihat ragu-ragu sewaktu melakukan lompatan *lay up shoot*
3. Terkadang bola juga terlepas dari tangan siswa sewaktu akan melompat untuk melakukan gerakan *lay up shoot*.
4. Kelenturan pergelangan tangan siswa yang kurang maksimal mengakibatkan siswa kesulitan untuk memasukkan bola ke dalam jaring basket.
5. Koordinasi mata dan tangan siswa juga belum maksimal, sehingga bola yang di lambungkan ke dalam keranjang basket seringkali tidak masuk ke dalam keranjang basket.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya ruang lingkup permasalahan, maka peneliti perlu memberikan batasan penelitian yaitu pada:

1. Kontribusi kelenturan pergelangan tangan terhadap hasil *lay up shoot* bolabasket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian.
2. Kontribusi koordinasi mata dan tangan terhadap hasil *lay up shoot* bolabasket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian.

3. Kontribusi kelenturan pergelangan tangan dan koordinasi mata dan tangan terhadap hasil *lay up shoot* bolabasket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian.

D. Perumusan Masalah

Bertolak dari pembatasan masalah, maka peneliti dapat merumuskan masalahnya yaitu:

1. Apakah terdapat kontribusi kelenturan pergelangan tangan terhadap hasil *lay up shoot* bolabasket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian?
2. Apakah terdapat kontribusi koordinasi mata dan tangan terhadap hasil *lay up shoot* bolabasket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian?
3. Apakah terdapat kontribusi kelenturan pergelangan tangan dan koordinasi mata dan tangan terhadap hasil *lay up shoot* bolabasket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Kontribusi kelenturan pergelangan tangan terhadap hasil *lay up shoot* bolabasket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian.
2. Kontribusi koordinasi mata dan tangan terhadap hasil *lay up shoot* bolabasket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian.

3. Kontribusi kelenturan pergelangan tangan dan koordinasi mata dan tangan terhadap hasil *lay up shoot* bolabasket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian.

F. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa dapat menambah pengetahuan dan kemampuan dalam melakukan teknik *lay up shoot* bolabasket.
2. Bagi guru, diharapkan dengan penelitian ini dapat membantu guru dalam memberikan tambahan materi pembelajaran yang harus diterapkan kepada siswa tentang teknik *lay up shoot*.
3. Bagi Fakultas, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan di perpustakaan guna menambah pengetahuan mahasiswa lainnya.
4. Bagi peneliti sebagai persyaratan memperoleh gelar Strata 1 (satu) pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kelenturan Pergelangan Tangan

a. Pengertian Kelenturan

Kelenturan secara umum diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagian dalam satu ruang gerak yang seluas-luas mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot sekitarnya persendian. Dapat pula diartikan sebagai rentang gerakan yang mungkin dilakukan pada sendi tertentu atau kemampuan untuk menggerakkan otot dan sendi dalam berbagai gerakan.

Menurut Davis dalam Ismaryati (2006:101) mengatakan bahwa kelenturan seseorang dipengaruhi oleh tipe persendian, panjang istirahat otot, panjang istirahat ligamen dan kapsul sendi, bentuk tubuh, temperatur otot, jenis kelamin, usia, ketahanan kulit, dan bentuk tulang.

Dalam penelitian ini, komponen kondisi fisik yang akan dibahas secara lebih mendalam adalah kelenturan pergelangan tangan dan juga koordinasi mata dan tangan. Kelenturan merupakan komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam melakukan penyesuaian diri untuk segala aktifitas yang dilakukan.

Selanjutnya dalam Irawadi (2011:71) menyebutkan bahwa kelenturan (*flexibility*) adalah kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Seseorang dikatakan lentur apabila ia mampu membungkuk dengan

maksimal (mampu mencium lututnya), mampu duduk dengan kedua kaki terbuka, atau mampu melentik dengan sempurna sehingga kepalanya mendekati tumitnya, atau ia mampu meliukkan badannya ke kiri atau ke kanan secara maksimal. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelenturan diantaranya adalah bentuk, jenis, dan struktur sendi, tingkat elastisitas persendian, usia, jenis kelamin, suhu, kekuatan otot, kelelahan dan keadaan emosional.

Kelenturan pergelangan tangan merupakan kemampuan sendi pada tangan seseorang dalam melakukan gerakan menekuk, yang berguna untuk mengarahkan bola saat melakukan *lay up shoot*, sehingga bola dapat dengan lembut mengarah ke dalam ring basket.

Dalam Ismaryati (2006:101) mengatakan bahwa terdapat dua macam kelenturan, yaitu kelenturan dinamis (aktif), dan kelenturan statis (pasif). Kelenturan dinamis adalah kemampuan menggunakan persendian dan otot secara terus menerus dalam ruang gerak yang penuh dengan cepat, dan tanpa tahanan gerakan. Misalnya menendang bola tanpa tahanan atau beban pada otot-otot hamstring dan sendi panggul. Kelenturan ini sangat sulit diukur. Kelenturan statis adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerak dalam ruang yang besar, misalnya gerakan *split*. Jadi dalam kelenturan statis yang diukur adalah besarnya ruang gerak.

Kondisi fisik merupakan satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang siswa, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda dan ditawar-tawar lagi. Seperti yang kita ketahui

berdasarkan kutipan di atas, kelentukan terbagi menjadi dua yakni kelentukan statis dan dinamis.

Selanjutnya Ismaryati (2006:101) mengatakan bahwa kelentukan dibutuhkan oleh banyak cabang olahraga, namun demikian terdapat perbedaan kebutuhan kelentukan untuk setiap keberhasilan penampilannya. Misalnya, cabang olahraga senam, beberapa nomor atletik, renang, selam, dan gulat membutuhkan tingkat kelentukan yang tertinggi. Sementara itu sepakbola, basket, baseball hanya membutuhkan kelentukan dengan tingkat normal.

Kelenturan merupakan salah satu faktor kondisi fisik yang sangat berpengaruh terhadap hasil *lay up shoot*, karena dengan kelenturan pergelangan tangan yang dimiliki jangkauan akan lebih jauh, tembakan akan terpengaruh yaitu pengaruh positif. Cabang olahraga sepakbola, basket, baseball hanya membutuhkan kelenturan dengan tingkat normal.

Rahantoknam dalam jurnal Sitti (2017:4) bahwa “Fleksibilitas merupakan rentang gerak persendian yang ada pada satu atau sekelompok persendian”. Dengan elastisitasotot-otot dan luasnya persendian seseorang akan lebih mudah menguasai keterampilan gerak dalam berbagai cabang olahraga dan lebih cepat, karena kemungkinan gerakanya akan lebih leluasa dan gerakan-gerakan yang sulit dapat dilakukannya.

Selain itu dikemukakan oleh Wissel dalam jurnal Ghuston (2018:2) Untuk dapat melakukan tembakan dengan baik, diperlukan kelentukan pergelangan tangan yang baik pula. Kelentukan pergelangan tangan membantu keberhasilan saat meletakkan bola pada saat melakukan *lay up shoot*. Pada fase *follow trough* dalam

Lay up shoot kelentukan pergelangan tangan memberikan dorongan atau kontrol terakhir dalam melakukan *lay up shoot*.

Dari pendapat-pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa kelentukan adalah kemampuan pergerakan persendian dalam ruang gerak sendi dengan amplitudo yang lebih luas sehingga gerakan-gerakan yang dilakukan lebih mudah dan efisien. Dengan elastisitas otot-otot dan luasnya persendian seseorang akan lebih mudah menguasai keterampilan gerak, karena gerakannya akan lebih leluasa sehingga gerakan-gerakan yang sulit dapat dilakukan.

Kemudian Ismaryati (2006:101) juga menambahkan bahwa terdapat dua macam tes kelentukan, yaitu kelentukan relatif (*relative flexibility*) dan kelentukan mutlak (*absolut flexibility*). Tes kelentukan relatif dirancang tidak hanya untuk mengukur keluasan gerak tertentu tetapi juga panjang dan lebar bagian tubuh yang mempengaruhinya. Tes kelentukan mutlak hanya mengukur kelentukan satu gerakan yang dibutuhkan oleh suatu tujuan penampilan.

Dalam olahraga, kalau kita bicara mengenai kelentukan atau fleksibilitas kita biasanya mengacu kepada ruang gerak tubuh atau sendi-sendi tubuh. Lentuk tidaknya seseorang ditentukan oleh luas sempitnya ruang gerak sendi-sendinya. Jadi fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon, dan ligamen. Dengan demikian orang yang fleksibel adalah orang yang mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan yang mempunyai otot-otot yang elastis. Orang yang otot-ototnya kaku, tidak elastis,

biasanya terbatas ruang gerak sendi-sendinya. Jadi faktor utama yang membantu menentukan fleksibilitas adalah elastisitas otot.

2. Hakikat Koordinasi Mata dan Tangan

a. Pengertian Koordinasi Mata dan Tangan

Dalam setiap kegiatan atau pekerjaan memerlukan unsur fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, daya tahan, dan koordinasi. Begitu juga disaat berolahraga. Satu unsur penting yang berguna dalam penguasaan keterampilan berolahraga diantaranya adalah koordinasi. Contohnya adalah dalam permainan bolabasket, ketika seorang pemain akan melakukan *lay up*, maka selain kekuatan, kelenturan, peran koordinasi mata, tangan yang baik akan memiliki keuntungan dalam mengarahkan dan memasukkan bola ke ring basket lawan.

Menurut Irawadi (2011:103) mengatakan bahwa koordinasi adalah: "Merupakan suatu proses kerjasama otot yang akan menghasilkan suatu gerakan yang tersusun dan terarah yang bertujuan untuk membentuk gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan suatu keterampilan teknik. Semakin baik kerjasama (koordinasi) dari seluruh unsur-unsur gerak yang terlibat, maka akan semakin baik pulalah gerak yang dapat dibuat atau ditampilkan."

Dari kutipan tersebut diketahui bahwa koordinasi merupakan kerjasama otot yang menghasilkan gerakan yang terarah. Komponen biomotor koordinasi diperlukan hampir disemua cabang olahraga pertandingan maupun perlombaan, sebab unsur-unsur dasar teknik gerak dalam cabang olahraga melibatkan sinkronisasi dari beberapa kemampuan.

Menurut pendapat Syafruddin (2011:119) ia menyebutkan bahwa ada beberapa pengertian koordinasi yang dikemukakan para ahli diantaranya:

“Koordinasi merupakan kerjasama sistem persarafan pusat sebagai sistem yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya suatu gerakan secara terarah. Koordinasi juga merupakan kemampuan yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan. Koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah. Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa unsur gerak menjadi suatu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa koordinasi merupakan kemampuan yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerak. Koordinasi mampu menjadikan rangkaian gerak yang selaras, serasi, sehingga gerak yang ditampilkan nampak luwes dan mudah. Selain itu koordinasi juga dapat mengontrol gerakan dengan tepat.

Kemudian Irawadi (2011:103) mengemukakan koordinasi adalah suatu proses kerjasama otot yang akan menghasilkan suatu gerakan yang tersusun dan terarah, yang bertujuan untuk membentuk gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan suatu keterampilan teknik. Semakin baik koordinasi dari seluruh unsur-unsur gerak yang terlibat, maka semakin baik pula gerakan yang dapat ditampilkan.

Selanjutnya Ismaryati (2006:53-54) mengatakan koordinasi dapat diartikan sebagai hubungan harmonis dari hubungan saling berpengaruh di antara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan beberapa tingkat keterampilan.

Berdasarkan teori-teori di atas maka dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata dan tangan sangatlah penting dalam melakukan suatu gerakan yang

melibatkan keharmonisan gerakan otot tangan dengan mata. Oleh karena itu, tanpa memiliki kemampuan koordinasi yang baik, maka seseorang akan kesulitan dalam melakukan teknik secara selaras, serasi dan seimbang.

b. Mata dan Tangan

Setiap orang untuk dapat melakukan gerakan atau keterampilan baik dari yang mudah, sederhana sampai ke yang rumit diatur dan diperintah dari sistem syaraf pusat yang sudah disimpan di dalam memori terlebih dahulu. Koordinasi diperlukan hampir semua cabang olahraga pertandingan maupun permainan, koordinasi juga penting bila berada dalam situasi dan lingkungan yang asing, misalnya perubahan lapangan pertandingan, peralatan, cuaca, lampu penerangan dan lawan yang dihadapi.

Menurut Dedy Sumiyarso dalam jurnal Nowo (2016: 68) koordinasi merupakan hasil dari perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang dan persendian dalam menghasilkan suatu gerak. Dimana komponen-komponen gerak terdiri dari energi, kontraksi otot, syaraf, tulang, dan persendian.

Yulingga (2015:55) Dalam hal ini khususnya belajar *lay up shoot* bola basket. Koordinasi mata-tangan merupakan salah satu komponen yang mempunyai peran penting terhadap pencapaian hasil belajar *lay up shoot* bola basket. Hal ini dapat dilihat pada beberapa gerakan keterampilan dalam permainan bola basket di mana terdapat sebuah koordinasi yang terjadi ketika menangkap bola, melangkah panjang, meloncat dan melepaskan bola ke dalam ring.

Erianti dalam jurnal Frizki (2017:39) menerangkan “koordinasi merupakan kemampuan yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan”.

Kemudian Effendi dalam jurnal Frizki (2017:39) menambahkan bahwa “informasi sensorik yang datang berupa ransangan, diintegrasikan pada beberapa tingkat dari susunan syaraf pusat dan menimbulkan reaksi motorik yang dibutuhkan”.

Pemain yang ingin berprestasi dalam olahraga harus memiliki keterampilan teknik yang tinggi. Ketepatan dan kecermatan gerakan hanya bisa dilakukan jika pemain memiliki koordinasi yang baik. Koordinasi melibatkan peran mata, tangan, dan kaki yang digerakan secara bersama. Koordinasi merupakan gerak terpadu antara tangan, mata dan kaki dalam waktu bersamaan. Saat melakukan *lay up shoot*, diawali oleh mata yang melihat untuk menerima ransangan yang kemudian mengirimnya ke otak melalui persyarafan. Setelah itu otak menyimpulkan informasi tersebut dan kemudian memberikan perintah kepada tangan untuk melakukan gerakan melalui syaraf- syaraf otot lengan.

c. Faktor Yang Mempengaruhi Koordinasi

Koordinasi merupakan unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam kehidupan terlebih dalam aktifitas olahraga. Hampir seluruh aktifitas dalam olahraga membutuhkan rangkaian dari beberapa elemen gerak yang tentunya setiap elemen gerak tersebut membutuhkan koordinasi yang baik untuk dapat menampilkan gerak yang sempurna. Menurut Irawadi (2011:104) menyebutkan bahwa koordinasi seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti : a) Daya pikir, b) Kecakapan dan ketelitian organ-organ panca indra, c) Pengalaman motorik, d) Kemampuan biomotorik.

Dari kutipan di atas maka dapat disimpulkan bahwa koordinasi dipengaruhi oleh 4 faktor yakni daya pikir yang merupakan kemampuan seseorang dalam

menganalisa, dan memutuskan tentang tindakan yang akan ia lakukan. Kemudian kecakapan organ panca indra yang mempengaruhi sistem kerja saraf dan otot dalam menerima rangsangan. Pengalaman motorik akan mempengaruhi koordinasi gerak dan terakhir kemampuan biomotorik.

Faktor yang berpengaruh terhadap komponen koordinasi ini menurut Bompas dalam jurnal Restu (2019:6) adalah :

- 1.) **Inteligensia.**
Semakin tinggi inteligensia seorang atlet akan semakin baik pengembangan komponen koordinasinya
- 2.) **Kepekaan**
organ sensoris. Kepekaan yang tinggi terutama dibutuhkan pada sensor analisis motorik dan kinestetik seperti, keseimbangan dan irama kontraksi otot
- 3.) **Pengalaman motorik.**
Banyaknya pengalaman dalam bidang aktifitas fisik dan teknik akan meningkatkan keterampilan koordinasi
- 4.) **Tingkat pengembangan keterampilan biomotorik.**
Keterampilan biomotorik yang perlu dikembangkan terutama kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelentukan, agar dapat menunjang keterampilan koordinasi.

Jadi, pada cabang olahraga bolabasket, perlu ditinjau dari koordinasi mata-tangan dalam melakukan dribbling bola. Karena hasil pengertian di atas tentang koordinasi mata-tangan diperlukan semua cabang olahraga, baik olahraga perorangan maupun olahraga beregu.

Menurut Irawadi (2011:105) cara pengembangan koordinasi antara lain dapat dilakukan dengan latihan kombinasi gerakan secara bertahap. Latihan dimulai dari gerakan sederhana (gabungan dua atau tiga gerakan). Setelah tingkat keselarasan

gerak semakin baik, maka latihan ditingkatkan kepada gerakan yang lebih kompleks (gerakan terdiri dari beberapa tahap gerak), dan begitulah seterusnya.

3. Hakikat *Lay up shoot*

a. Pengertian *Lay Up Shoot*

Basket diartikan dengan permainan bola yang dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri atas lima orang, yang berusaha mengumpulkan angka dengan memasukkan bola ke dalam basket. Dalam Depdikbud (2002:111) dijelaskan bahwa basket diartikan dengan permainan bola yang dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri atas lima orang, yang berusaha mengumpulkan angka dengan memasukkan bola ke dalam basket. Sedangkan basket itu sendiri diartikan sebagai lingkaran berjaring yang dipasang pada ketinggian tiga meter pada papan sebagai tempat memasukkan bola pada permainan bolabasket.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bolabasket merupakan olahraga berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Dalam bermain bolabasket terdapat teknik menembakkan bola ke keranjang dengan sebutan *lay up shoot*.

Menurut Khoeron (2017:48) Teknik *lay-up* ialah salah satu teknik *shooting* yang paling banyak dilakukan oleh pemain *basketball*. Dan menjadikan teknik ini yang termudah di antara teknik-teknik lainnya. Melakukan *lay-up* dengan cara memantulkan bola ke arah papan pantul atau bisa juga dengan memasukkan ke dalam keranjang langsung. Namun sebelum memasukkan bola ke keranjang, pemain biasanya men-*dribble* bola terlebih dahulu dari garis tembakan bebas.

Dilanjutkan dengan jumping menggunakan salah satu kaki secara bergantian. Ketika melakukan tembakan diperkenankan menggunakan satu tangan, dan tangan lain menjaga agar bola tak meleset dari keranjang.

Lalu menurut Amber (2013:33) *lay up shoot* merupakan tembakan yang paling aman dan paling efektif kalau pemain yang memegang bola tadi tidak dibayangi lawan. Pemain-pemain muda seringkali kehilangan kesempatan bagus ini, dan melakukan tembakan berulang kali karena mereka tidak mampu melokasi letak jala yang tepat dengan matanya. Biasanya ini disebabkan karena mereka terlampau sibuk bekerja keras mengontrol bola. Kalau kemampuan mengontrol bola dan melakukan berbagai gerakan berpindah tempat sudah dipelajari secara mendetail, dengan melakukan berbagai latihan *dribbling* dan mengoperkan bola, problem seperti ini sebenarnya sudah dapat ditanggulangi.

Kemudian menurut Kosasih (2008:50) Setiap pemain harus belajar melakukan *lay up* dengan tangan kanan maupun kiri. Lompatan yang tinggi dibuat dengan jejak kaki terakhir sebelum melompat, jadi usahakan lompatan kita mendekati ring, jika memungkinkan lakukanlah dunk. *Lay up shot* dapat dilakukan dengan 2 (dua) hitungan kaki ataupun dengan 1 (satu) hitungan kaki.

Dari pengertian-pengertian di atas dapat dipahami bahwa *lay up shoot* merupakan salah satu teknik dasar dalam bermain bola basket yang dapat dilakukan dengan cara memantulkan bola ke arah papan pantul atau bisa juga dengan memasukkan ke dalam keranjang langsung. *Lay up* dapat dilakukan dengan tangan kanan maupun kiri, serta dengan 2 (dua) hitungan kaki ataupun dengan 1 (satu) hitungan kaki.

b. Teknik Dasar *Lay Up Shoot*

Lay up shoot merupakan salah satu cara untuk memasukkan bola ke dalam jaring lawan. Gerakan *lay up shoot* ini dilakukan untuk mengecoh lawan yang hendak merebut bola yang digiring dan dilanjutkan dengan menembakkan bola ke jaring lawan dengan gerakan sedikit melayang di udara dan dengan lembut jari tangan mendorong bola ke arah jaring sehingga jika mengenai papan pantul, pantulannya tidak terlalu keras sehingga akan jatuh ke dalam jaring.

Menurut Oliver (2004:14) teknik untuk melakukan *lay-up* dengan tangan kanan adalah,

Posisikan tubuhmu dengan jarak satu langkah dari ring basket di sisi kanan ring basket. Posisikan lengan kananmu tinggi-tinggi dan tekuklah lengan yang akan kamu pakai untuk menembak sampai membentuk sudut 90 derajat sehingga lengan tersebut membentuk huruf L. Posisikan bola pada telapak jari-jari lengan kananmu. Gunakan tangan yang tidak melakukan tembakan untuk menopang bola, dan lengan serta siku yang tidak melakukan tembakan melindungi dari pemain bertahan yang menghalangi tembakan. Melangkahlah maju ke arah ring basket dengan menggunakan kaki kiri, kemudian melompatlah dengan umpuan kaki kiri. Ketika kamu melompat dengan tumpuan kaki kiri, julurkanlah lengan kananmu ke arah titik sasaran pada papan. Lepaskan bola dari tangan kananmu dengan lembut ke arah titik sasaran sehingga bola tidak terlalu kuat memantul dari papan. Pertahankan kontak mata dengan titik sasaran sampai bola benar-benar telah menyentuh papan dan masuk ring basket.

Dari kutipan di atas, dapat dipahami bahwa *lay up shoot* merupakan salah satu cara untuk melakukan serangan dengan cara menembakkan bola ke ring basket dari jarak yang dekat di bawah jaring basket, melompat setinggi mungkin kemudian berusaha memasukkan bola ke dalam jaring basket dengan *lay up shoot* pemain dapat mencari peluang yang lebih baik untuk menembak. Teknik ini merupakan teknik yang digunakan untuk menghasilkan tujuan dari permainan. Berikut gambar teknik *lay up shoot*:



Gambar 1. Teknik *Lay up shoot*
(Oliver, 2004:14)

c. Faktor Yang Mempengaruhi *Lay Up Shoot*

Menurut Ghuston (2018:2) *lay up shoot* merupakan tembakan yang dilakukan dengan serangkaian gerakan mulai dari menangkap bola sambil melayang-menumpu satu kaki melangkahakan kaki lain kedepan-menumpu satu kaki-melompat setinggi-tingginya mendekati keranjang kemudian melepas bola dengan cara langsung ke arah keranjang.

Sodikun dalam jurnal Ghuston (2018:2) hal ini sangat menguntungkan karena selain menambah poin, juga sangat sulit untuk dibendung lawan. Selain lompatan yang tinggi, di dalam *lay up shoot* kelentukan pergelangan tangan juga memiliki pengaruh yang sangat besar pada saat menembakkan bola untuk di masukkan ke dalam ke keranjang. Saat melakukan *lay up shoot*, untuk dapat melakukan lompatan yang tinggi harus mempunyai dua atau tiga langkah terakhir untuk mendapatkan bola, tetapi juga harus mengontrol kecepatan yang berlawanan. Melangkah dengan kaki langkah sebelum melakukan *lay up shoot* haruslah pendek,

sehingga dapat segera membungkuk lalu mengangkat lutut untuk melakukan lompatan. Pada saat melakukan tembakan, lutut dan bola lurus ke atas diantara telinga, bahu dan lengan. Pergelangan tangan dan jari-jari lurus ke keranjang selanjutnya lepaskan bola dari telunjuk jari dengan sentuhan yang halus. Untuk dapat melakukan tembakan dengan baik, diperlukan kelenturan pergelangan tangan yang baik pula.

Kelenturan pergelangan tangan membantu keberhasilan saat meletakkan bola pada saat melakukan *lay up shoot*. Pada fase follow trough dalam *lay up shoot* kelenturan pergelangan tangan memberikan dorongan atau kontrol terakhir dalam melakukan *lay up shoot*.

B. Kerangka Pemikiran

Lay up shoot merupakan teknik yang sering digunakan ketika seorang pemain penyerang yang berada di dekat ring basket menerima sebuah umpan, merebut bola dari *rebound*, atau melakukan *jump-stop*, setelah melakukan *dribble drive* ke arah ring basket. Teknik ini merupakan teknik yang penting digunakan untuk menghasilkan tujuan permainan yakni memasukkan bola sebanyak-banyaknya untuk mendapatkan poin.

Sewaktu melakukan *lay up shoot*, kelenturan pergelangan memberikan sumbangan terhadap berhasil tidaknya sebuah tembakan yang dilakukan oleh pemain. Dalam gerakan *lay up shoot*, kelenturan pergelangan tangan membantu dalam gerakan lecutan pergelangan tangan dalam melakukan tembakan. Dengan mengerahkan kelenturan pergelangan tangan secara tepat pada teknik yang benar, maka akan diperoleh hasil yang memuaskan.

Sedangkan koordinasi merupakan kemampuan untuk mengontrol gerakan tubuh, seseorang dikatakan mempunyai koordinasi baik bila mampu bergerak dengan mudah, dan lancar dalam rangkaian gerakan, iramanya terkontrol dengan baik serta mampu melakukan gerakan yang efisien. Koordinasi mata-tangan berguna mengarahkan bola ke keranjang/ring

Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa semakin baik kelenturan pergelangan tangan dan koordinasi mata dan tangan siswa maka teknik *lay up shoot* akan dapat dilakukan oleh siswa dengan baik

C. Hipotesis

Berdasarkan paparan di atas, maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut:

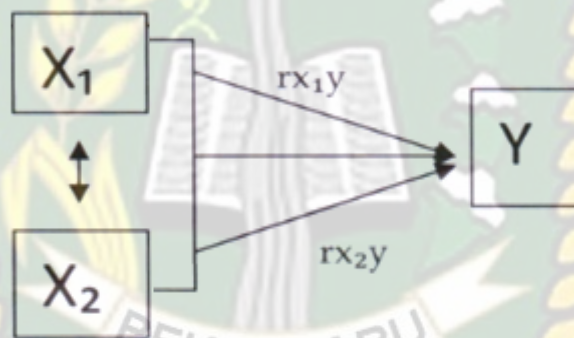
1. Terdapat kontribusi kelenturan pergelangan tangan terhadap hasil *lay up shoot* bolabasket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian.
2. Terdapat kontribusi koordinasi mata dan tangan terhadap hasil *lay up shoot* bolabasket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian.
3. Terdapat kontribusi kelenturan pergelangan tangan dan koordinasi mata dan tangan terhadap hasil *lay up shoot* bolabasket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Rancangan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional. Rancangan penelitian korelasional menurut Kusumawati (2015:35) penelitian hubungan atau (asosiatif) dapat berupa hubungan simetris, kausal (sebab akibat). Dimana dalam penelitian ini yang menjadi variabel X_1 adalah kelenturan pergelangan tangan, variabel X_2 adalah koordinasi mata dan tangan dan variabel Y adalah *lay up shoot*. Menurut Kusumawati (2015:35) desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. Desain Penelitian Hubungan Timbal Balik Tiga Variabel Kusumawati (2015:35)

X_1 = variabel bebas

X_2 = variabel bebas

Y = variabel terikat

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2010:90) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di 22 dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Populasi dari penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian yang berjumlah 20 siswa putra.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2010:91) menyatakan bahwa sampel bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Melihat dari jumlah populasi hanya sedikit maka teknik pengambilan sampel yang peneliti lakukan adalah *total sampling* yaitu seluruh populasi dijadikan sampel, dengan demikian maka sampel penelitian ini adalah 20 siswa putra.

C. Defenisi Operasional

Supaya tidak terjadi penafsiran dan persepsi yang salah serta menghindari penyimpangan yang mungkin terjadi mengenai permasalahan yang dibicarakan maka perlu penjelasan dan penegasan istilah-istilah sebagai berikut:

1. Kelenturan pergelangan tangan adalah kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian tangan. Tes yang akan digunakan adalah tes kelenturan pergelangan tangan
2. Koordinasi mata tangan adalah suatu integrasi mata-tangan sebagai pemegang fungsi utama dan tangan sebagai pemegang fungsi melakukan suatu gerakan tertentu.
3. *Lay up shoot* salah satu cara untuk melakukan serangan dengan cara menembakkan bola ke ring basket dari jarak yang dekat di bawah jaring basket, melompat setinggi mungkin kemudian berusaha memasukkan bola ke dalam jaring basket. Tes yang akan digunakan adalah *lay up shoot*.

D. Pengembangan Instrumen

1) Tes Kelenturan Pergelangan Tangan (Ismaryati 2006:109) :

- 1) Tujuan : Mengukur kelenturan pergelangan tangan
- 2) Alat/fasilitas : busur derajat, *ballpoint*, pensil, penghapus, penggaris, kertas, meja atau bangku yang datar.
- 3) Pelaksanaan:
 - a) Letakkan tangan di sisi luar meja menghadap ke atas pergelangan tangan di pinggir meja sehingga tangan berada diluar meja.
 - b) Kertas karton dipasang arah *vertical* dengan alas triplek
 - c) Tangan memegang pensil/spidol dalam posisi *hiper extensi*.
 - d) Lakukan gerakan *fleksi*, sehingga pensil/spidol membuat garis lengkung di karton.
 - e) Ukur lengkungan yang tertera dikarton dengan menggunakan busur derajat.
 - f) Lakukan tiga kali ulangan
- 4) Penilaian : Nilai rata-rata dari ketiga ulangan merupakan kelenturan pergelangan tangan testi.



Gambar 3. Tes Kelenturan Pergelangan Tangan (Ilustrasi dari Internet).

2) Tes Lempar – Tangkap Bola Tennis (Arsil, 2010:113)

Tes koordinasi adalah tes yang bertujuan untuk mengukur koordinasi mata dan tangan seseorang dengan pusat syaraf.

1) Tujuan :

Untuk mengukur koordinasi mata tangan

2) Alat :

- Peluit
- *Stop watch* dan bola tenis
- Kapur atau pita untuk membuat batas. Sasaran berbentuk lingkaran terbuat dari kertas, dengan garis tengah 30 cm. Meteran dengan tingkat ketelitian 1 cm.

3) Petugas :

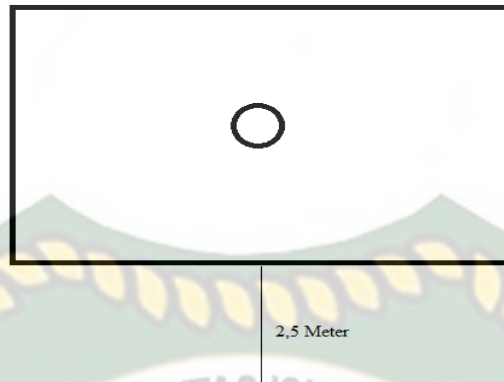
Pemandu tes dan pencatat skor

4) Pelaksanaan :

Sasaran ditempatkan di tembok setinggi bahu peserta tes, peserta tes berdiri di belakang garis batas lemparan sejauh 2,5 meter. Peserta tes diberi kesempatan untuk melempar ke arah sasaran dan menangkapnya kembali sebanyak 10 kali ulangan dengan menggunakan salah satu tangan yang berbeda.

5) Penilaian :

Skor yang dihitung adalah lemparan yang sah, yaitu lemparan yang mengenai sasaran dan dapat ditangkap kembali, dimana peserta tidak menginjak garis batas. Sebuah lemparan akan memperoleh skor 1 apabila lemparan tersebut mengenai sasaran dan dapat ditangkap kembali dengan benar. Jumlah skor adalah keseluruhan hasil lempar tangkap bola.



Gambar 4. Tes Koordinasi Mata Tangan
(Ilustrasi)

3) **Tes Lay Up Shoot (Sodikun, 1992:125):**

Tes ini dipergunakan sebagai suatu tes untuk mengukur keterampilan *lay up shoot*.

a) Tujuan :

Mengukur keterampilan tembakan *lay up*

b) Peralatan:

Seperangkat papan basket, lapangan dan bola

c) Petunjuk:

Testee berada di tengah lapangan, samping kiri atau kanan sambil memegang bola. Menggiring bola sendiri menuju ke basket dan melakukan tembakan *lay up*

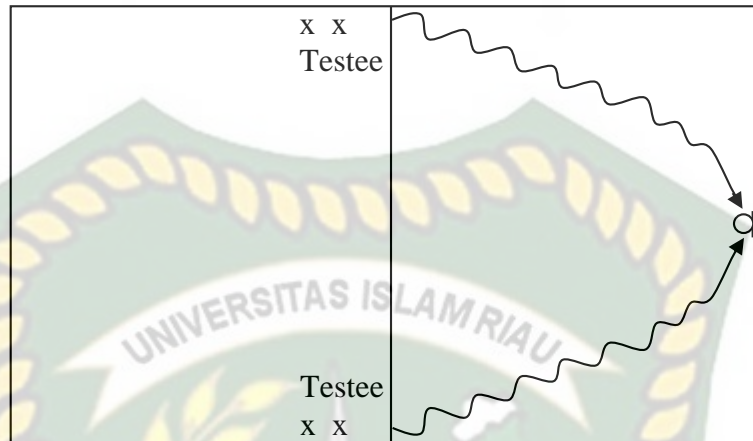
d) Skor:

Tembakan yang syah masuk adalah langkah *lay up*nya betul dan bola masuk ke basket. Percobaan dilakukan sebanyak 8 kali. Skor tes adalah dihitung semua bola yang syah masuk.

e) Penilaian:

Makin banyak skor tes yang diperoleh makin baik.

f) Gambar:



Gambar 5. Lapangan Tes Untuk *Lay up shoot*
(Sodikun, 1992:125)

E. Teknik Pengumpulan Data

Sesuai dengan jenis penelitian maka peneliti mempergunakan metode dalam memperoleh data dengan menggunakan:

1. Observasi

Observasi adalah dilakukan pada sebelum pembuatan proposal dan pada saat pelaksanaan penelitian. Observasi dilakukan dengan pengamatan langsung di lokasi penelitian

2. Kepustakaan

Perpustakaan merupakan cara pengumpulan data dengan menyunting teori-teori pendukung dari buku literatur di pustakaan.

3. Tes dan Pengukuran

Pada penelitian ini, peneliti melakukan tes terhadap variabel (X1) adalah kelenturan pergelangan tangan, X₂ (koordinasi mata dan tangan) dan variabel (Y) adalah hasil *lay up shoot*.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dipergunakan adalah:

1. Korelasi product moment yang digunakan untuk menghitung korelasi dari X_1 (Kelenturan Pergelangan Tangan) terhadap Y (Hasil *Lay Up Shoot*) dengan rumus Pearson dalam Riduwan (2005:138):

$$r_{x_1y} = \frac{n \sum X_1 Y - (\sum X_1)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

keterangan:

r_{x_1y}	= Angka Indeks Korelasi “r” Product moment
n	= Sampel
$\sum X_1 Y$	= Jumlah hasil perkalian antara skor X_1 dan skor Y
$\sum X_1$	= Jumlah seluruh skor X_1
$\sum Y$	= Jumlah seluruh skor Y

2. Kemudian untuk menghitung korelasi dari X_2 (Koordinasi Mata dan Tangan) terhadap Y (Hasil *Lay Up Shoot*) juga menggunakan rumus Pearson dalam Riduwan (2005:138):

$$r_{x_2y} = \frac{n \sum X_2 Y - (\sum X_2)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

keterangan:

r_{x_2y}	= Angka Indeks Korelasi “r” Product moment
n	= Sampel
$\sum X_2 Y$	= Jumlah hasil perkalian antara skor X_2 dan skor Y
$\sum X_2$	= Jumlah seluruh skor X_2
$\sum Y$	= Jumlah seluruh skor Y

3. Kemudian untuk menghitung korelasi dari X_1 (Kelenturan Pergelangan Tangan) terhadap X_2 (Koordinasi Mata dan Tangan) juga menggunakan rumus Pearson dalam Riduwan (2005:138):

$$r_{x_2y} = \frac{n \sum X_1 X_2 - (\sum X_1)(\sum X_2)}{\sqrt{\{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{n \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\}}}$$

keterangan:

- $r_{X_1 X_2}$ = Angka Indeks Korelasi “r” Product moment
 n = Sampel
 $\sum X_1 X_2$ = Jumlah hasil perkalian antara skor X_2 dan skor X_1
 $\sum X_1$ = Jumlah seluruh skor X_1
 $\sum X_2$ = Jumlah seluruh skor X_2

4. Kemudian untuk menghitung nilai korelasi dari X_1 (Kelenturan Pergelangan Tangan) dan X_2 (Koordinasi Mata dan Tangan) terhadap Y (Hasil *Lay Up Shoot*) digunakan rumus korelasi berganda dari Sugiyono (2010:222) yaitu::

$$R_{yx_1x_2} = \sqrt{\frac{r^2_{yx_1} + r^2_{yx_2} - 2r_{yx_1}r_{yx_2}r_{x_1x_2}}{1 - r^2_{x_1x_2}}}$$

Keterangan :

- $R_{yx_1x_2}$ = Korelasi antara variable X_1 dengan X_2 secara bersama-sama dengan variabel Y
 r_{yx_1} = Korelasi Product Moment antara X_1 dengan Y
 r_{yx_2} = Korelasi Product Moment antara X_2 dengan Y
 $r_{x_1x_2}$ = Korelasi Product Moment antara X_1 dengan X_2

Kemudian hasil perhitungan nilai korelasi tersebut dikategorikan pada pendapat Sugiyono (2010:214) sebagai berikut:

- | | |
|------------------------|------------------|
| Sama dengan 0,00 | : Tidak dihitung |
| Kurang dari 0,01-0,199 | : Sangat rendah |
| Antara 0,20-0,399 | : Rendah |
| Antara 0,40-0,599 | : Sedang |
| Antara 0,60-0,799 | : Kuat |
| Antara 0,80-1,000 | : Sangat kuat |

Untuk melihat besarnya kontribusi kelenturan pergelangan tangan dan koordinasi mata dan tangan terhadap hasil *lay up shoot* bolabasket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian dengan melihat koefisien determinasi dengan rumus: $KD = r^2 \times 100$.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Berdasarkan hasil dari ketiga tes yang telah dilakukan terhadap siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian (tes kelenturan pergelangan tangan, tes koordinasi mata dan tangan serta tes *lay up shoot* bolabasket) di dapatkan deskripsi data sebagai berikut:

1. Hasil Tes Kelenturan Pergelangan Tangan (X_1) Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian

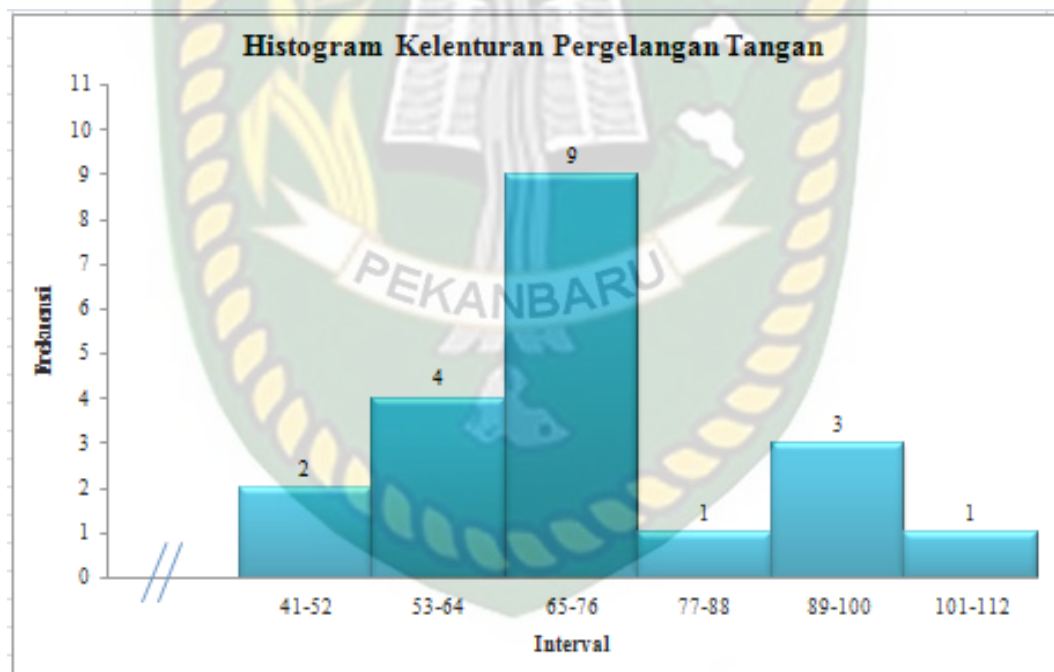
Berdasarkan hasil tes kelenturan pergelangan tangan siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian. Diperoleh kelenturan pergelangan tangan terendah yang dicapai siswa adalah 41 derajat dan kelenturan pergelangan tangan tertinggi adalah 105 derajat, nilai rata-rata = 69.40, simpangan baku atau $stdv = 15.67$, median atau nilai tengah = 68, modus atau nilai yang sering muncul = 68 dari sampel yang berjumlah 20 orang.

Sebaran data kelenturan pergelangan tangan siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian disajikan dalam daftar distribusi frekuensi dengan jumlah kelas sebanyak 6 dan panjang kelas 12 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 41-52 terdapat 2 orang atau 10%, pada kelas interval kedua pada rentang 53-64 terdapat 4 orang atau 20%, pada kelas interval ketiga pada rentang 65-76 terdapat 9 orang atau 45%, pada kelas interval keempat pada rentang 77-88 terdapat 1 orang atau 5%, dan pada kelas interval kelima pada rentang 89-100 terdapat 3 orang atau 15% dan pada kelas interval keenam pada rentang 101-112 terdapat 1 orang atau 5%. Untuk selanjutnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kelenturan Pergelangan Tangan (X_1) Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	41 - 52	2	10%
2	53 - 64	4	20%
3	65 - 76	9	45%
4	77 - 88	1	5%
5	89 - 100	3	15%
6	101 - 112	1	5%
Jumlah		20	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari kelenturan pergelangan tangan siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



Grafik 1. Histogram Sebaran Data Kelenturan Pergelangan Tangan (X_1) Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian
2. Koordinasi Mata dan Tangan (X_2) Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian

Pengukuran terhadap koordinasi mata dan tangan, diperoleh koordinasi mata dan tangan terendah yang dicapai adalah 6 dan koordinasi mata dan tangan maksimal adalah 10 dengan nilai rata-rata = 8, simpangan baku = 1.21, median atau

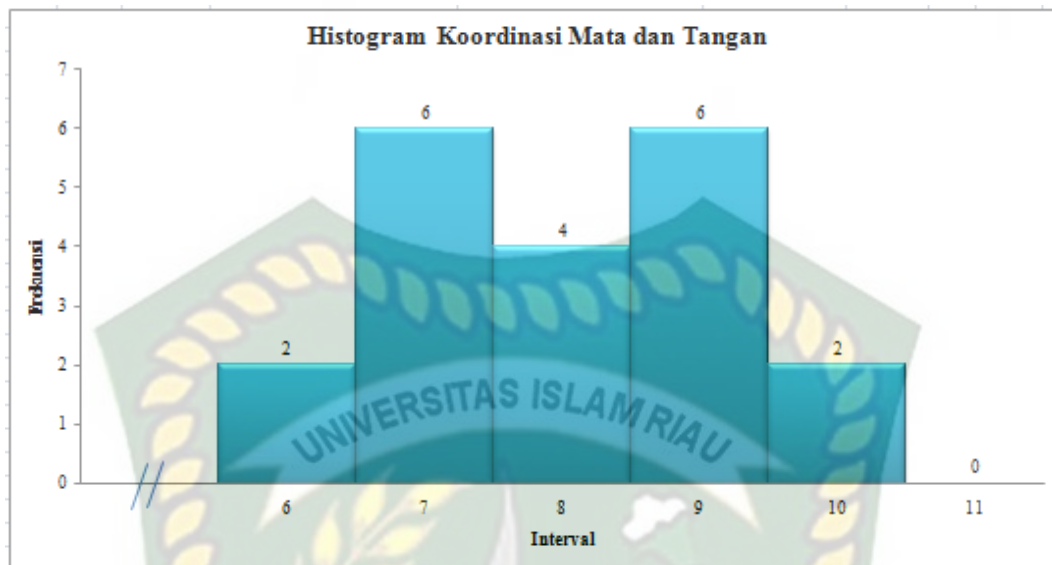
nilai tengah = 8 dan modus atau nilai yang sering muncul = 7 dari sampel yang berjumlah 20 orang.

Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 6, panjang kelas adalah 1 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 6 terdapat 2 orang atau 10%, pada kelas interval kedua pada rentang 7 terdapat 6 orang atau 30%, pada kelas interval ketiga pada rentang 8 terdapat 4 orang atau 20%, pada kelas interval keempat pada rentang 9 terdapat 6 orang atau 30%, pada kelas interval kelima pada rentang 10 terdapat 2 orang atau 10% dan pada kelas interval keenam pada rentang 11 tidak ada. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata dan Tangan (X₂) Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	6	2	10%
2	7	6	30%
3	8	4	20%
4	9	6	30%
5	10	2	10%
6	11	0	0%
Jumlah		20	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari koordinasi mata dan tangan dapat ditunjukkan pada gambar berikut.



Grafik 2. Histogram Frekuensi Data Koordinasi Mata dan Tangan (X_2) Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian

3. Hasil Hasil *Lay Up Shoot* (Y) Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian

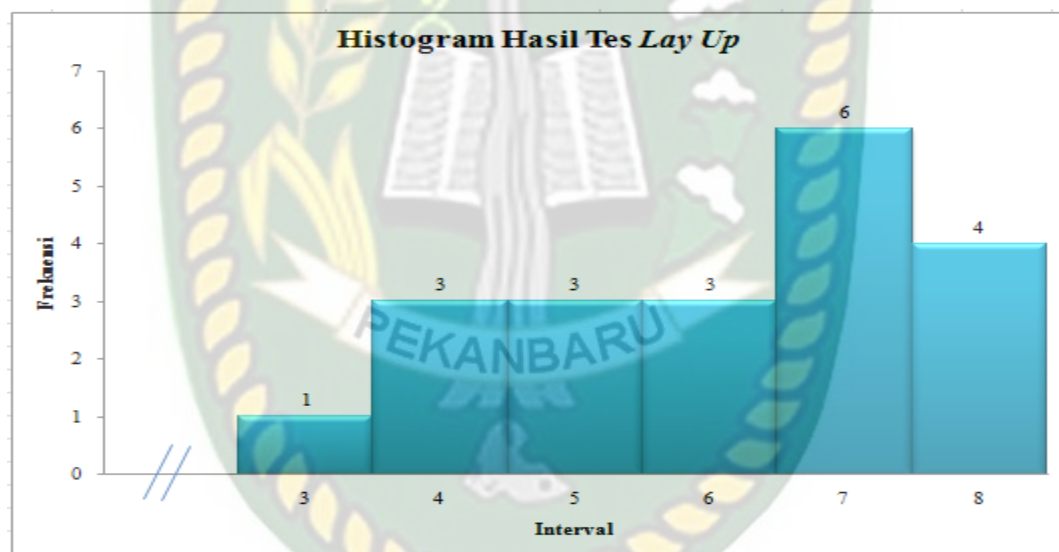
Berdasarkan hasil perhitungan terhadap hasil *lay up shoot*, nilai terendah yang diperoleh siswa adalah 3 dan nilai tertinggi adalah 8 dengan nilai rata-rata = 6.10, simpangan baku = 1.55, median atau nilai tengah = 6.50, dan modus atau nilai yang sering muncul = 7 dari sampel yang berjumlah 20 orang.

Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 6 dan panjang kelas 1 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 3 terdapat 1 orang atau 5%, pada kelas interval kedua pada rentang 4 terdapat 3 orang atau 15%, pada kelas interval ketiga pada rentang 5 terdapat 3 orang atau 15%, pada kelas interval keempat pada rentang 6 terdapat 3 orang atau 15%, pada kelas interval kelima pada rentang 7 terdapat 6 orang atau 30% pada kelas interval keenam pada rentang 8 terdapat 4 orang atau 20%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil *Lay Up Shoot* (Y) Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	3	1	5%
2	4	3	15%
3	5	3	15%
4	6	3	15%
5	7	6	30%
6	8	4	20%
Jumlah		20	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari hasil *lay up shoot* dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



Grafik 3. Histogram Frekuensi Skor Variabel Y Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian

B. Analisa Data

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis, yang menjadi variabel X_1 adalah kelenturan pergelangan tangan dan X_2 adalah koordinasi mata dan tangan dan yang menjadi variabel Y adalah hasil *lay up shoot*. Pengujian yang digunakan yaitu sebagai berikut:

Data yang telah diperoleh dan dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dari penelitian yang telah dilakukan. Adapun hipotesis yang akan diuji yaitu:

- 1) Terdapat kontribusi kelenturan pergelangan tangan terhadap hasil *lay up shoot* pada permainan bola basket siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian.
- 2) Terdapat kontribusi koordinasi mata dan tangan terhadap hasil *lay up shoot* pada permainan bola basket siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian.
- 3) Terdapat kontribusi kelenturan pergelangan tangan dan koordinasi mata dan tangan terhadap hasil *lay up shoot* pada permainan bola basket siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian.

1) Nilai Korelasi X1 ke Y (Kelenturan Pergelangan Tangan Dengan Hasil Lay Up Shoot)

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan kelenturan pergelangan tangan dengan hasil *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian didapat nilai $r_{hitung} = 0,539 > r_{tabel} = 0,444$ dengan kategori sedang serta nilai kontribusi sebesar 29,05%.

2) Nilai Korelasi X2 ke Y (Koordinasi Mata dan Tangan Dengan Hasil Lay Up Shoot)

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan koordinasi mata dan tangan dengan hasil *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler

SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian didapat nilai $r_{hitung} = 0,586 > r_{tabel} = 0,444$ dengan kategori sedang serta nilai kontribusi sebesar 34,34%.

3) Nilai Korelasi X_1 ke X_2 (Kelenturan Pergelangan Tangan Dengan Koordinasi Mata dan Tangan)

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan kelenturan pergelangan tangan dengan koordinasi mata dan tangan pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian didapat nilai $r_{hitung} = 0,423 > r_{tabel} = 0,444$ dengan kategori sangat rendah serta nilai kontribusi sebesar 17,89%.

4) Nilai Korelasi X_1 dan X_2 Ke Y (Kelenturan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata dan Tangan Dengan Hasil *Lay Up Shoot*)

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan kelenturan pergelangan tangan dan koordinasi mata dan tangan dengan hasil *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian secara simultan adalah 0,668. Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan kaidah pengujian sebagai berikut:

Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka signifikan

Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka tidak signifikan

Kemudian didapati $r_{hitung} = 0,668$. Pada taraf signifikan 5% didapati $r_{tabel} = 0,444$. dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0,668 > 0,444$. Hal ini menunjukkan adanya korelasi antara variabel X_1 dan X_2 ke variabel Y atau ada hubungan yang signifikan antara kelenturan pergelangan tangan dan koordinasi mata dan tangan dengan hasil *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian.

C. Pembahasan

1. Kontribusi Kelenturan Pergelangan Tangan Terhadap Hasil *Lay Up Shoot*

Terdapat kontribusi kelenturan pergelangan tangan terhadap hasil *lay up shoot* pada permainan bola basket siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian dengan nilai $r_{hitung} = 0,539 > r_{tabel} 0,444$ pada kategori sedang atau terdapat kontribusi sebesar 29,05%. Hasil perhitungan data ini menunjukkan bahwa sewaktu melakukan *lay up shoot* kelenturan pergelangan tangan memiliki peranan yang besar terhadap keberhasilan tembakan. Tekukan tangan akan memberikan tenaga penting untuk tembakan saat mengarahkan bola ke ring basket. Pemain basket dalam melakukan tembakan *lay up shoot* tidak menekuk tangannya kebanyakan akan gagal dalam memasukkan bola ke keranjang, karena kekuatannya kurang. Apabila menggunakan tekukan tangan akan membantu memberikan dorongan, sehingga bola sampai ke keranjang dan kemungkinan bola untuk masuk lebih besar.

2. Kontribusi Koordinasi Mata dan Tangan Terhadap Hasil *Lay Up Shoot*

Terdapat kontribusi koordinasi mata dan tangan terhadap hasil *lay up shoot* pada permainan bola basket siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian dengan nilai $r_{hitung} = 0,586 > r_{tabel} 0,444$ pada kategori sedang atau terdapat kontribusi sebesar 34,34%. Hasil perhitungan data ini menunjukkan bahwa saat melakukan *lay up shoot* koordinasi mata dan tangan berfungsi untuk dapat mengarahkan bola dengan tepat ke arah ring basket.

3. Kontribusi Kelenturan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata dan Tangan Terhadap Hasil *Lay Up Shoot*

Terdapat kontribusi kelenturan pergelangan tangan dan koordinasi mata dan tangan terhadap hasil *lay up shoot* pada permainan bola basket siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian dengan nilai $r_{hitung} = 0,668 > r_{tabel} 0,444$ pada kategori kuat atau terdapat kontribusi sebesar 44,62%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelenturan pergelangan tangan dan koordinasi mata dan tangan seorang siswa mempengaruhi kemampuannya dalam melakukan hasil *lay up shoot*, ini menandakan bahwa kelenturan pergelangan tangan dan koordinasi mata dan tangan mempunyai kontribusi yang baik terhadap hasil *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian. Kelenturan pergelangan tangan dan koordinasi mata dan tangan akan memaksimalkan kemampuan seorang siswa sewaktu hasil *lay up shoot*.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah dilaksanakan oleh Putranto (2013:62) bahwa ada sumbangan antara daya ledak otot tungkai dan kelenturan pergelangan tangan terhadap hasil *lay up shoot* pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 4 Kota Tegal tahun 2012 sebesar 67,70%.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini sudah terbukti bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari kelenturan pergelangan tangan dan koordinasi mata dan tangan terhadap hasil *lay up shoot*. Kontribusi tersebut ada sewaktu siswa melakukan *lay up shoot* bolabasket, ketika melihat ke arah ring basket, dan siswa melakukan dorongan dari kelenturan pergelangan tangan dan mengarahkan bola dengan koordinasi mata dan tangan yang baik maka *lay up*

shoot bolabasket yang dilakukan akan semakin bagus. Dalam permainan bolabasket diharapkan setiap siswa yang mengikuti permainan bolabasket dapat lebih giat lagi dalam meningkatkan kemampuannya, untuk itu maka sebaiknya dilakukan latihan-latihan yang berguna untuk menunjang permainan bolabasket tersebut.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi kelenturan pergelangan tangan terhadap hasil *lay up shoot* pada permainan bola basket siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian dengan nilai $r_{hitung} = 0,539 > r_{tabel} 0,444$ pada kategori sedang atau terdapat kontribusi sebesar 29,05%.
2. Terdapat kontribusi koordinasi mata dan tangan terhadap hasil *lay up shoot* pada permainan bola basket siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian dengan nilai $r_{hitung} = 0,586 > r_{tabel} 0,444$ pada kategori sedang atau terdapat kontribusi sebesar 34,34%.
3. Terdapat kontribusi kelenturan pergelangan tangan dan koordinasi mata dan tangan terhadap hasil *lay up shoot* pada permainan bola basket siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian dengan nilai $r_{hitung} = 0,668 > r_{tabel} 0,444$ pada kategori kuat atau terdapat kontribusi sebesar 44,62%.

Berdasarkan hasil perhitungan maka dapat diketahui bahwa nilai kontribusi kelenturan pergelangan tangan dan koordinasi mata dan tangan terhadap hasil *lay up shoot* pada permainan bola basket siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian sebesar = 44,62%.

1. Kepada siswa diharapkan lebih giat lagi dalam melakukan latihan fisik, melalui latihan kelenturan pergelangan tangan dan latihan koordinasi mata dan tangan agar hasil *lay up shoot* menjadi lebih baik.
2. Bagi pelatih, disamping melatih teknik *lay up shoot* juga diimbangi dengan latihan fisik seperti latihan-latihan yang meningkatkan kelenturan pergelangan tangan dan koordinasi mata dan tangan agar hasil *lay up shoot* siswa semakin baik.
3. Kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam lagi tentang faktor-faktor yang lain yang mempengaruhi hasil *lay up shoot*.

- Amber, Vic. 2013. *Petunjuk Untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket*. Bandung: Pionir Jaya.
- Arsil & Aryadie Adnan. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang : Wineka Media
- Depdikbud. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta. Balai Pustaka.
- Frizki. 2017. Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Chest Pass* Siswa BolaBasket Sma Pembangunan Laboratorium Padang. *Jurnal Menssana*.Vol. 2, NO. 2.
- Ghuston. Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Hasil *Lay up shoot* Pada Siswa Putra. *INTERAKSI* , Volume 13, NO 1, Januari 2018, hlm 1-8.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Kusumawati, Mia. 2015. *Penelitian Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang: Karmedia.
- Khoeron, Nidhom. 2017. *Buku Pintar Basket*. Jakarta Timur: Anugrah.
- Nowo, Purnomo. Koordinasi Mata, Tangan, Tinggi Badan dan Power Tungkai Terhadap Kemampuan Shootunderbasket. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, ISSN: 2442-3874 Vol.1 No.1 Januari 2015.
- Oliver, Jon. 2007. *Dasar-Dasar Bolabasket*. Human kinetics, alih bahasa. Wawan Eko Yulianto. Bandung: Pakar Raya.
- Putranto, E. H. N. (2013). Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Hasil Lay Up Shoot Pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Sma Negeri 4 Kota Tegal Tahun 2012 (*Doctoral Dissertation*, Universitas Negeri Semarang).
- Restu, R. Pengaruh Motivasi, Koordinasi Mata Tangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Pada Permainan Bolabasket Siswa Sman 1 Pinrang. Kab. Pinrang. *Doctoral dissertation*, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR. 2019

Sitti, Dkk. Analisis Kelincahan Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Basket Pada Siswa SMP Negeri 2 Sungai Durian Kotabaru. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, Volume 5 NO. 2, September 2017.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Adiministrasi*. Bandung: Alfabeta.

Sodikun, Imam. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Olahraga*. Padang. UNP Press.

Yulingga, Nanda. Pengaruh Gaya Mengajar Terhadap Hasil Belajar *Lay Up Shoot* Bola Basket Ditinjau Dari Koordinasi Mata-Tangan. *Jurnal Olahraga*. Nomor 26 April Tahun 2015.

Lampiran 1. Tabel Data Hasil Tes Kelenturan Pergelangan Tangan Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Batu Pasir Pengaraian