

KONTRIBUSI LATIHAN *MEDICINE BALL OVERHEAD THROW*, *DUMBBLE WRIST*, KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *FREETHROW* PADA ATLET PUTRA *CLUB BASKET XYZ* MEDAN TAHUN 2021

Mahmuddin¹, Muhammad Ishak², Vina Junita Saragih³

Abstrak : Basket merupakan salah satu olahraga paling populer di dunia, khususnya di Indonesia. Dalam permainan bola basket *free throw* atau lemparan bebas adalah percobaan mencetak poin tanpa rintangan dengan menembak dari belakang garis lemparan bebas. Untuk mendapatkan hasil *free throw* yang memuaskan maka diperlukan teknik yang tepat, dan disertai pula dengan kekuatan otot lengan serta fleksibilitas pergelangan tangan yang maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi latihan *medicine ball overhead throw*, *dumbbell wrist* dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *free throw* pada atlet *club* Bola Basket XYZ tahun 2021. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deksriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 15 atlet, dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 atlet yang dipilih dengan metode *purposive sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Terdapat kontribusi latihan *medicine ball overhead throw* terhadap kemampuan *free throw* (2) Terdapat kontribusi latihan *dumbbell wrist* terhadap kemampuan *free throw* (3) Terdapat kontribusi latihan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *free throw* (4) Terdapat kontribusi latihan *medicine ball overhead throw*, *dumbbell wrist* dan koordinasi mata tangan terhadap peningkatan hasil *free throw*.

Kata Kunci : *Medicine Ball Overhead Throw*, *Dumbbell Wrist*, *Koordinasi Mata Tangan*, *Free throw*, *Bola Basket*

PENDAHULUAN

Bola Basket merupakan salah satu cabang olahraga bola besar yang diciptakan oleh Naismith pada tahun 1891. Permainan ini dapat di mainkan di lapanga terbuka (*outdoor*) atau pun lapangan tertutup (*indoor*), dan lapangan yang digunakan tidak lah terlalu luas, bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruangan tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut. permainan bola basket ini terdiri atas dua tim yang masing – masing tim beranggotakan lima orang yang bertujuan memasukan bola ke dalam ring lawan agar mendapatkan point dan memenangkan permainan, mencegah pemain lawan untuk membuat angka.

Bola basket termasuk salah satu cabang olahraga yang diminati masyarakat, terutama kalangan pelajar ataupun mahasiswa. Olahraga basket merupakan suatu kegiatan permainan yang penuh dengan tantangan sehinggabanyak siswa yang mengembangkan kemampuan tersebut (Permatasari 2016:564). Melalui permainan bola basket ini para remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan juga sosial, selain itu bola basket mudah di pelajari karena bentuk bola yang besar, sehingga tidak mempersulit pemain ketika memantulkan bola ataupun melempar bola tersebut.

¹ Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

² Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

³ Penulis adalah Mahasiswa Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

Adapun teknik – teknik yang harus diketahui dalam bermain bola basket yaitu, menggiring bola (*dribbling ball*) adalah suatu usaha pemain dalam membawa bola untuk menyerang, dengan cara memantulkan bola ke lantai dengan menggunakan satu tangan dengan perkenaan bola dengan telapak tangan. Menggiring bola dalam permainan bola basket dibagi menjadi beberapa cara yaitu, menggiring bola tinggi dengan tujuan membawa bola dan ingin menyerang ke daerah lawan menggiring bola rendah dengan tujuan pertahanan atau menjaga bola dari jangkauan lawan yang ingin merebut bola.

Melempar atau mengoper bola terbagi menjadi 4 yaitu melempar bola dari depan dada (*chest pass*) yang dilakukan dari dada pemain ke dada kawan secara cepat, melempar bola dipantulkan ke lantai (*bounce pass*) yang dilakukan dengan cara memantulkan bola kelantai dan tangkap oleh teman, melempar bola dari atas kepala (*over head pass*) yang dilakukan dengan melemparkan bola dari atas kepala, melemparkan bola seperti melakukan lemparan pada baseball (*baseball pass*) yang dilakukan menggunakan satu tangan seperti melakukan lemparan baseball, serta memoros (*pivot*) adalah salah satu cara untuk menyelamatkan bola dari jangkauan lawan dengan salah satu kaki sebagai porosnya, sedangkan kaki yang lain bisa berputar 360 derajat.

Tembakan (*shooting*) adalah teknik memasukan bola kedalam ring untuk mendapatkan point, *shooting* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu, *shooting* menggunakan satu tangan dan *shooting* menggunakan dua tangan. Dan teknik yang terakhir yaitu tembakan melayang atau *LayUp* adalah usaha memasukan bola kedalam ring dengan step dua langkah dan meloncat dengan satu kaki dan meletakan bola kedalam ring. Dalam permainan basket ada yang dinamakan tembakan bebas (*freethrow*) tembakan ini biasa didapatkan apabila pemain lawan melakukan pelanggaran.

Dalam permainan bola basket *shooting* adalah salah satu teknik menembakkan bola ke jaring lawan. Dalam bola basket, teknik ini paling banyak mencetak angka dan menentukan dalam pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke ring basket. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk dapat melakukan *shooting*, oleh karena itu unsur *shooting* ini merupakan teknik dasar yang harus dipelajari baik dan benar serta ditingkatkan keterampilannya dengan latihan.

Apabila dalam suatu pertandingan seorang pemain kurang menguasai teknik dasar permainan tetapi dalam penguasaan teknik menembak atau *shooting* sangat baik, sesungguhnya pemain tersebut merupakan ancaman bagi lawan, karena setiap saat ia akan menghasilkan angka.

Komponen fisik dalam permainan bola basket sangat dibutuhkan karena jalannya pertandingan yang lama, serta kerasnya pertandingan yang lebih sering memaksa para atlet bola basket untuk melakukan kontak fisik dengan lawannya. Komponen fisik yang berpengaruh dalam keberhasilan shooting antara lain: skill, keseimbangan, penempatan kaki tumpu, sikap badan pada saat melakukan, pandangan mata, serta posisi tangan, pensejajaran siku dalam, dan daya ledak otot tungkai dan lengan.

Berdasarkan obsevasi yang dilakukan peneliti pada pertandingan dan latihan atlet club basket XYZ Medan, terlihat bahwa kurang nya teknik *freethrow* yang dilakukan pada atlet putranya. Kesalahan yang terjadi adalah kurang nya pengontrolan, gerak lanjutan (*follow through*), serta konsentrasi dalam melaukan tembakan *freethrow*. Altet yang terlalu sering melakukan tembakan dengan terburu – buru tanpa memperhatikan akurasi yang harus diperhatikan dalam melakukan *freethrow*, karena tembakan *freethrow* ini memerlukan ketepatan dan konsentrasi dalam melakukannya.

METODE

Penelitian ini dilakukakn untuk menemukan informasi tentang ”Kontribusi latihan *Medicine Ball Overhead Throw, Dumbble Wrist*, dan Koordinasi Mata Tangan terhadap

kemampuan *Freethrow* pada atlet putra *club* Basket XYZ Medan Tahun 2021. Berkaitan dengan judul penelitian tersebut, maka penulis menggunakan metode eksperimen. Eksperimen adalah kegiatan yang dirancang dan dilaksanakan oleh peneliti untuk mengumpulkan bukti-bukti yang ada hubungannya dengan hipotesis.

Perlakuan dengan teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes. Perlakuan ini dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Dengan demikian, maka penulis menggunakan metode yang dianggap sesuai dengan permasalahan yang hendak diteliti yakni menggunakan metode eksperimen. Adapun variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah latihan *medicine ball overhead throw*, *dumbbell wrist*, koordinasi mata tangan sebagai variabel bebas dan *shooting freethrow* sebagai variabel terikat.

Pada pelaksanaannya sebelum atlet di berikan perlakuan terlebih dahulu atlet melakukan tes awal (*pretest*) yaitu dengan test *power* otot lengan, fleksibilitas pergelangan tangan, dan koordinasi mata tangan dengan menggunakan alat *medicine ball*, *goniometer* dan bola kasti. Kemudian sampel diberikan latihan menggunakan variasi latihan dengan program latihan yang telah disusun. Kemudian selama 6 minggu menjalani latihan terprogram, sampel melakukan test akhir (*posttest*) yaitu *shooting freethrow*, yang berguna untuk mengetahui apakah bentuk latihan yang diberikan terdapat kontribusi kepada atlet atau sampel.

Rancangan yang di lakukan Peneliti memberikan perlakuan yang di ukur melalui tes *power* otot lengan, fleksibilitas pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan dengan menggunakan alat ukur nya masing - masing. Eksperimen sendiri merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variable independen (treatment/perlakuan/tindakan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan (sugiyono 2015:135).

Desain penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah *Randomized Pre test and Post test*.

<i>Pre test</i>	Perlakuan	<i>Post test</i>
Tes 1	Perlakuan latihan <i>Medicine Ball Overhead Throw</i>	Tes 2
Tes <i>Medicine Ball</i> , Tes <i>Goniometer</i> dan Lempar tangkap Bola <i>Baseball</i>	Perlakuan latihan <i>Dumbbell Wrist</i>	Tes <i>Freethrow</i>
	Perlakuan latihan <i>Shooting Chair</i>	

Data yang telah dikumpul di analisis dengan menggunakan bantuan program statistik SPSS versi 21 dengan melakukan uji deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, uji korelasi.

HASIL

Hasil perhitungan data *pre test* dan *post test* dari sampel yang berjumlah 10 atlet dideskripsikan dengan statistik deskriptif yang meliputi: a) jumlah sampel, b) nilai maksimum, c) nilai minimum, d) rentang, e) mean, f) simpangan baku, g) T hitung, h) T tabel.

Tabel Deskripsi Data Penelitian

No	Deskripsi Data	<i>Power</i> Otot Lengan	Fleksibilitas Pergelangan Tangan	Koordinasi Mata Tangan	<i>Freethrow</i>
1	Jumlah Sampel (n)	10	10	10	10
2	Nilai Maksimum	4,32	85	25	22
3	Nilai Minimum	3,15	60	16	16
4	Mean	3,92	72,50	20,40	19,50
5	Simpangan Baku	0,42	8,58	2,95	2,27

6	T hit	3,994
7	T Tab	1,833

Data penelitian dengan jumlah sampel sebanyak 10 orang dimana nilai maksimum yang diraih adalah pada *power* otot lengan adalah 4,32 dan nilai minimum adalah 3,15. Sedangkan nilai maksimum yang diraih pada bagian fleksibilitas pergelangan tangan adalah 85 dan nilai minimum adalah 60. Nilai maksimum yang diraih pada bagian koordinasi mata tangan adalah 25 dan nilai minimum adalah 16. Pada *free throw* nilai maksimum yang diraih adalah 22 dan nilai minimum adalah 16.

Tabel Uji Hipotesis

Deskripsi Data	Hasil	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
t-hitung	3,994	
t-tabel	1,833	

Dari hasil pengujian hipotesis yaitu kontribusi Latihan *medicine ball overhead throw, dumbbell wrist*, koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *freethrow* pada atlet putra *club basket XYZ* medan tahun 2021 diperoleh distribusi t dengan $dk = n-1$ ($10-1=9$) pada taraf nyata $\alpha = 0,05 = 0,00$ yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,994 > 1,833$) dengan demikian H_a diterima dan H_0 ditolak. Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi dari Latihan *medicine ball overhed throw, dumbbell wrist* dan koordinasi mata tangan yang signifikan terhadap kemampuan *shooting freethrow* pada atlet putra *club basket XYZ* medan tahun 2021.

Hasil Uji Linieritas Variabel X1, X2, dan X3 terhadap Variabel Y

No	Hubungan Fungsional	F_{hitung}	Sig.	Keterangan
1	Kekuatan Otot Lengan (X1) dengan hasil <i>freethrow</i> (Y)	15,533	001 ^b	Linier
2	Fleksibilitas Pergelangan Tangan (X2) dengan hasil <i>freethrow</i> (Y)	226,789	000 ^b	Linier
3	Koordinasi Mata Tangan (X3) dengan hasil <i>freethrow</i> (Y)	19,928	002 ^b	Linier

Berdasarkan pengujian linieritas yang disajikan pada tabel di atas, diketahui bahwa F_{hitung} pada hubungan antara *Power Otot Lengan* (X1) dengan hasil *Shooting freethrow* (Y) sebesar 0,001 dengan $p < 0,05$ dengan demikian hubungan fungsional tersebut linier. Hasil F_{hitung} pada hubungan antara *Fleksibilitas Pergelangan Tangan* (X2) dengan hasil *Shooting freethrow* (Y) sebesar 0,00 dengan $p < 0,05$ dengan demikian hubungan fungsional tersebut linier. Hasil F_{hitung} pada hubungan antara *Koordinasi Mata Tangan* (X3) dengan hasil *Shooting freethrow* (Y) sebesar 0,002 dengan $p < 0,05$ dengan demikian hubungan fungsional tersebut linier.

Uji Keberartian Regresi Variabel X1, X2 dan X3 pada Y

ANOVA ^a						
Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.	
1	Regression	893.514	3	297.838	265.707	.000 ^b
	Residual	6.726	6	1.121		
	Total	900.240	9			

Setelah mendapatkan persamaan : $Y = 3,553 + 0,041 X_1 + 0,060 X_2 + 0,055 X_3$, maka dilanjutkan dengan menguji persamaan tersebut apakah berarti atau tidak. Untuk melakukan persamaan regresi digunakan tabel anova. Dari tabel tersebut nilai $F = 265,707$ dan nilai Sig. 0,000. Uji keberartian persamaan regresi dapat dilakukan dengan uji F dan juga Sig. sehingga dari hasil perhitungan diperoleh F_{hitung} 265,707 dan F_{tabel} 3,79. Karena $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($265,707 > 3,79$). Sedangkan nilai Sig $< a$ ($0,000 < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat

kontribusi yang signifikan dari latihan *medicine ball overhead throw*, *dumbble Wrist* dan koordinasi mata tangan terhadap *shooting freethrow* Pada Atlet Putra *Club Basket XYZ* Medan 2021.

PEMBAHASAN

Latihan adalah kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan olahraga dengan menggunakan berbagai alat yang sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Latihan juga diartikan suatu proses yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan prestasi, baik itu berupa fisik, teknik, taktik bermain dan juga mental bertanding. Proses yang sistematis diartikan sebagai latihan yang dilakukan secara teratur, terencana, sesuai jadwal, dari latihan yang mudah menuju latihan yang sulit. Latihan yang sesuai dilakukan dengan prinsip latihan tentu dapat meningkatkan kemampuan.

Melakukan *freethrow* memiliki tingkat kesulitan dalam mencapai hasil akhir yang diinginkan dan menjadi hal yang tidak mudah untuk dikerjakan. Karena terbukti banyak pemain dalam melakukan tembakan bebas hasilnya tidak memuaskan karena faktor dari fundamental atau cara menembak *freethrow* yang kurang baik. Selain itu dalam penelitian ini terbukti bahwa kekuatan otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan memberikan kontribusi terhadap peningkatan kemampuan hasil *freethrow*. Pemberian latihan *medicine ball overhead throw* terbukti mampu untuk meningkatkan kekuatan otot lengan, latihan *Dumbble wrist* meningkatkan fleksibilitas pergelangan tangan begitu juga dengan latihan *shooting chair* meningkatkan koordinasi mata dan tangan.

Kekuatan pada *shooting freethrow* sangat dibutuhkan, dengan demikian diperlukan komponen kondisi fisik yang baik khususnya kekuatan otot lengan, fleksibilitas pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa masing-masing latihan yang telah diterapkan yaitu latihan *medicine ball overhead throw*, latihan *Dumbble wrist* dan koordinasi mata tangan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan hasil *freethrow* dalam permainan bola basket khususnya pada atlet bola basket Klub XYZ.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa: 1) Terdapat kontribusi latihan *medicine ball overhead throw* terhadap peningkatan hasil *shooting freethrow*, 2) Terdapat kontribusi latihan *Dumbble wrist* terhadap peningkatan hasil *shooting freethrow*, 3) Terdapat kontribusi latihan koordinasi mata tangan terhadap peningkatan hasil *shooting freethrow*, 4) Terdapat kontribusi antara latihan *medicine ball overhead throw*, *Dumbble wrist* dan koordinasi mata tangan terhadap peningkatan hasil *freethrow*.

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu: 1) Bagi pelatih dapat dijadikan pedoman untuk menyusun program latihan dalam hal meningkatkan hasil *freethrow*, 2) Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan mempertimbangkan variabel lain diluar penelitian yang relevan, 3) Dalam skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, sehingga diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan serta menyempurnakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
Bayu, M. A. (2019). *Metode Latihan BEEF dan Latihan Wall Shoting Permainan Bola Basket*. *Jambura Journal of Sports Coaching*. Vol. 1(1). P: 52–62.
Danny Kosasih. (2008). *Fundamental Basketball A First Step To Win*. Semarang: Karangturi Media.

Mahmuddin, Muhammad Ishak, Vina Junita Saragih, : *Kontribusi Latihan Medicine Ball Overhead Throw, Dumbble Wrist, Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Freethrow Pada Atlet Putra Club Basket XYZ Medan Tahun 2021*

- Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*, Jakarta. C.V. Tambak Kusuma.
- Hidayat, Firman., Kartiko, D. C. (2018). *Pengaruh Penerapan Konsep Beef Terhadap Peningkatan Hasil Shooting Bola Basket Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Beji Kabupaten Pasuruan*. Vol. 6(1). P: 40–44.
- Indra Darma Sitepu (2018). *Pengaruh Variasi Latihan Chair Shooting, Latihan Jump Shoot Di Depan Rintangan Dan Jump Shoot Warm Up Terhadap Hasil Jump Shoot Klub Bola Basket Angsapura Medan*. 2 (4) 15-22.
- Jayadi, Wahyu. (2012). *Pengaruh Latihan Pull Over dan Latihan Melempar Bola Medicine Terhadap Kemampuan Three Point Shooting Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa SMA Negeri 1 Sinjai*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol. 5(1). P: 150–158.
- Muchammad Sofyan Ramdhan&Himawan Wismanadi (2019).*Kontribusi kelentukan pergelangan tangan kekuatan power otot lengan terhadap keterampilan shooting freethrow*.7(2) 259-268.
- Oliver, Jon. (2007). *Dasar – Dasar Bola Basket*. Bandung. PT Intan Sejati.
- Permatasari, D. A., Kartiko, D. C. (2016). *Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Shooting Permainan Bola Basket (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 2 Buduran Sidoarjo)*. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol. 4(3). P: 564–567.
- Sudjana. (2016).*Metode Statistik*. Bandung, Tasito
- Sugito. (2013). *Hubungan antara Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Dribble dalam Permainan Bola Basket pada Mahasiswa Tingkat II Prodi Penjaskesrek FKIP UNP Kediri*.*EFFEKTOR*.Nomor 23. 58-59
- Supriatna, Tono (2002). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Wissel, H. (1996). *Bolabasket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Wissel, H. (2000). *Bolabasket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.