**ARTIKEL**

**PENGARUH KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN, KOORDINASI MATA TANGAN DAN PERCAYA DIRI TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN BOLABASKET PADA SISWA**

**SMA NEGERI 2 KABUPATEN PINRANG**

***THE INFLUENCE OF WRIST FLEXIBILITY, EYE HAND COORDINATION, AND SELF CONFIDENCE ON SHOOTING ABILITY IN BASKETBALL GAME TO STUDENTS AT SMA N 2 PINRANG DISTRICT***

**MUHAMMAD AMIN**

****

**PROGRAM PASCASARJANA**

**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

**2017**

**PENGARUH KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN, KOORDINASI MATA TANGAN DAN PERCAYA DIRI TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN BOLABASKET PADA SISWA SMA NEGERI 2 KABUPATEN PINRANG**

**Muhammad.Amin ,Abraham , Wahyu Jayadi**

Program Pascasarjana, Universitas Negeri Makassar

Gunungsari Baru, Jl. Bonto Langkasa, Makassar-90222

*email:amienxsmapol@yahoo.com*

ABSTRACT

The research aims to discover the extent of the direct and indirect influence of wrist flexibility, eye and coordination, and self confidence on shooting ability in basketball game to students at SMAN 2 Pinrang District. The research is descriptive extracurricular in SMAN 2 Pinrang District with 30 students. The samples of the research were 30 students taken by using purporsive sampling technique where the data source samples were taken by certain consideration. The data were analysed by using Path analaysis

The conclusions based on the results of data analysis are: (1) there is significant influence of wrist flexibility on self confidence to students at SMAN 2 Pinrang with the value of standardized coefficient beta 0.592 or 59.2%; (2) there is significant influence of eye and hand coordination on self confidence to students at SMAN 2 Pinrang with the value of standardized coefficient beta 0.350 or 35.0%; (3) there is significant influence of wrist flexibility on shooting ability in basketball game to students at SMAN 2 Pinrang with the value of standardized coefficient beta 0.361 or 36.1%; (4) there is significant influence of eye and hand coordination on shooting ability in basketball game to students at SMAN 2 Pinrang with the value of standardized coefficient beta 0.343 or 34.3%; (5) there is significant influence of self confidence on shooting ability in basketball game to students at SMAN 2 Pinrang with the value of standardized coefficient beta 0.324 or 32.4%; (6) there is significant influence of wrist flexibility on shooting ability in basketball game to students at SMAN 2 Pinrang through self confidence with the value of standardized coefficient beta 0.191 or 19.1%; (7) there is significant influence of eye and hand coordination on shooting ability in basketball game to students at SMAN 2 Pinrang through self confidence with the value of standardized coefficient beta 0.113 or 11.3%.

Keywords*: Wrist Flexibility, Eye And Hand Coordination, Self Confidence, Shooting Ability In Basketball   
 Game*

ABSTRAK

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh langsung dan tidak langsung pengaruh kelentukan pergelangan tangan, koordinasi mata tangan dan percaya diri terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang. Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang yang berjumlah 30 orang. Sampel dalam penelitian ini yang berjumlah 30 orang. Teknik penentuan sampel adalah dengan teknik *purposive sampling* dimana pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Analisis data yang digunakan adalah analisis jalur (*Path Analysis*).

Bertolak dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa : (1). Ada pengaruh yang signifikan kelentukan pergelagan tangan terhadap percaya diri siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang dengan nilai *standardized coefficient beta* sebesar 0.592 atau 59.2%; (2). Ada pengaruh yang signifikan koordinasi mata tangan terhadap percaya diri siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang dengan nilai *standardized coefficient beta* sebesar 0.350 atau 35.0%; (3). Ada pengaruh yang signifikan kelentukan pergelagan tangan terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang dengan nilai *standardized coefficient beta* sebesar 0.361 atau 36.1%; (4). Ada pengaruh yang signifikan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang dengan nilai *standardized coefficient beta* sebesar 0.343 atau 34.3% ; (5) Ada pengaruh yang signifikan percaya diri terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang dengan nilai *standardized coefficient beta* sebesar 0.324 atau 32.4%; (6). Ada pengaruh tidak langsung kelentukan pergelagan tangan terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang melalui percaya diri dengan nilai *standardized coefficient beta* sebesar 0.191 atau 19.1%; (7). Ada pengaruh tidak langsung koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang melalui percaya diri dengan nilai *standardized coefficient beta* sebesar 0.113 atau 11.3% .

Kata Kunci : Kelentukan Pergelangan Tangan, Koordinasi Mata Tangan, Percaya diri, Kemampuan *Shooting* dalam   
 Permainan Bolabasket.

**PENDAHULUAN**

Olahraga mempunyai peranan sangat penting dalam kehidupan, seperti dalam kehidupan modern yang sekarang ini tidak bisa dipisahkan dari aktivitas/kegiatan olahraga, baik untuk peningkatan maupun kebutuhan kondisi tubuh agar tetap sehat dan bugar. Sekarang ini bolabasket menjadi hal tidak asing lagi bagi masyarakat Indonesia untuk kalangan anak muda (remaja maupun dewasa). Di Kabupaten Pinrang maupun di makassar adanya *event-event* penyelenggaraan permainan bolabasket antar SMA maupun umum.

Olahraga bolabasket termasuk dalam olahraga permainan, karena ada alat atau objek yang digunakan untuk bermain yaitu bola dan aktivitas bermain yang dilakukan dapat memberikan kesenangan. Olahraga bolabasket merupakan permainan beregu yang menuntut kerja sama tiap anggota regu dalam satu timnya. Kerjasama tersebut dilakukan melalui penggunaan teknik dasar, taktik dan strategi dengan cara mengoper bola dari pemain ke pemain lainnya hingga melakukan *shooting* untuk memasukkan bola ke dalam ring lawan.

Permainan bolabasket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing regu terdiri dari lima pemain, yang mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak-banyak nya dalam keranjang lawan, serta menahan serangan dari lawan agar tidak masuk ke dalam keranjang untuk mencegah lawan mencetak angka. Olahraga ini biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup (*indoor*) maupun terbuka (*outdoor*) dan hanya memerlukan lapangan yang kecil. Olahraga basket relatif mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar tersebut..

Pada dasarnya bahwa kualitas permainan bolabasket sangat tergantung pada peguasaan teknik dasar nya, kondisi fisik dan kemampuan fisik. Pemain yang menguasai teknik dasar, juga memiliki kondisi fisik yang baik, serta ditunjang dengan kemampuan fisik akan dapat menampilkan permainan secara terampil. Dalam permainan bolabasket terdiri dari beberapa teknik dasar : Menggiring (*Dribbling),* Melempar *(Passing), dan* Menembak *(Shooting),* ketiga teknik ini sangat penting dan saling berkaitan satu dengan yang lainnya. Salah satu teknik dalam bolabasket untuk memperoleh angka yaitu Menembak (*Shooting*).

Menembak (*Shooting*) adalah unsur yang menentukan dalam kemenangan di tentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke dalam keranjang. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk dapat menembak, dan setiap serangan selalu berusaha dapat berakhir dengan tembakan. Oleh karena itu unsur menembak (*shooting*) ini merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan keterampilnnya dengan latihan.

Kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket juga dipengaruhi oleh unsur kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan *shooting* bola ke ring dalam permainan bolabasket, terutama dapat memudahakan dalam mengarahkan bola yang di *shooting* secara tepat sesuai yang diinginkan. Kelentukan pergelangan tangan berperan untuk memperluas ruang gerak persendian pergelangan tangan atau persendian lengan, otot-otot lengan dan pergelangan tangan yang lebih elastis. Apabila gerakan *shooting* bola dilakukan dengan gerakan yang elastis dan luwes dapat memberikan kemampuan kontrol gerakan dan koordinasi gerakan secara tepat dan baik sehingga dapat mengontrol dan melakukan *shooting* bola dengan benar*.*

Dalam permainan sepakbola terdapat beberapa teknik yang merupakan dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain agar dapat bermain dengan baik guna menuju peningkatan prestasi, seperti menendang bola, menyundul bola, menggiring bola, dan sebagainya. Namun dalam hubungannya dengan penelitian ini hanya terfokus pada satu teknik saja yakni teknik menggiring bola.

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan. Bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan kaki bagian kaki yang dipergunakan dalam menendang bola. Tujuan menggiring bola antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran (gawang lawan), melewati hadangan lawan, mencari kesempatan untuk memberikan umpan dan menghambat permainan. Memiliki kemampuan menggiring yang baik sangat penting dalam permainan sepakbola.

Teknik menggiring bola merupakan teknik yang sangat penting dalam permainan sepakbola karena dapat menunjang terciptanya gol dalam suatu pertandingan. Seperti halnya seorang pemain yang sukses menggiring bola dalam usahanya keluar dari kawalan lawan pada saat berada di depan gawang akan memberikan peluang yang besar untuk menciptakan gol karena keberhasilannya menggiring bola dengan melewati lawan yang menghadang menuju ke daerah kosong membuat posisinya bebas dan leluasa dalam melakukan tendangan ke gawang.

Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain harus memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. menggiring bola berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan member umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan. Menggiring bola memerlukan ketrampilan yang baik dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan dapat memberikan kemampuan gerak lebih cepat.

Untuk mencapai kesuksesan menggiring bola dalam usaha keluar dari kawalan lawan, maka pemain tersebut harus mampu melakukan gerakan menggiring bola secara berkelok-kelok atau gerakan merubah arah secara tiba-tiba dengan cepat, karena dengan gerakan-gerakan yang seperti ini akan memudahkan dalam melewati lawan yang menghadang.

Perlu diketahui bahwa kemampuan menggiring bola seperti yang diuraikan di atas, tidak dapat terjadi tanpa didukung oleh beberapa unsur yang dapat menunjang, dan salah satunya yang paling dominan adalah unsur kemampuan fisik.Hal ini disebabkan karena tanpa kemampuan fisik yang memadai sulit untuk mengembangkan teknik menggiring yang baik. Begitu pula sebaliknya dengan kemampuan fisik yang baik maka pelaksanaan teknik gerakan menggiring akan dapat ditampilkan secara sempurna.

Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan sesuai dengan cabang olahraga masing- masing sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan maupun pertandingan.Dalam peningkatan kondisi fisik maka perlu dilatih dengan beberapa unsur fisik, sedangkan unsur fisik umum meliputi kekuatan,daya tahan, kecepatan dan kelentukan.Sedangkan unsur fisik khususnya mencakup stamina,daya ledak, reaksi, koordinasi, ketepatan dan kelentukan pergelangan tangan. Tiap-tiap cabang olahraga mempunyai sifat tertentu dan pesertanya harus memenuhi syarat-syarat tertentu.

Seseorang pemain sepak bola harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik terutama teknik menggiring bola, yang diperlukan saat menyerang dan menguasai bola. Untuk teknik yang diperlukan adalah teknik menggiring bola *(dribbling)*.Yang perlu dilatih dengan posisi yang cukup, disamping itu untuk menghindari dan melakukan gerak tipu untuk mengecoh lawan saat menguasai bola perlu memiliki kecepatan dan koordinasi mata tangan tubuh untuk menghindari sergapan lawan.

Kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan dibutuhkan oleh seseorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dan koordinasi mata tangan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi.Kecepatan dan koordinasi mata tangan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Bagi seorang pemain sepakbola situasi yang berbeda-beda selalu dihadapi dalam setiap pertandingan, juga seorang pemain sepak bola menghendaki gerakan yang indah dan cepat sering dilakukan unsur kecepatan dan koordinasi mata tangan.

Koordinasi merupakan biomotorik yang sangat kompleks yang di dalam pelaksanaannya terdiri atas beberapa unsure kondisi fisik yang saling berhubungan sangat erat. Koordinasi juga merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat, dan efisien. Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan tepat dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan. Koordinasi yang baik akan dapat melakukan berbagai gerakan-gerakan dengan secara cepat, penuh sasaran dan tentunya efisien dalam gerakannya”.

Koordinasi mata tangan berperan dalam melakukan *shoot* yaitu singkronisasi gerakan mata dan tangan untuk menghasilkan gerakan yang efektif dan efisien. Ketika melakukan *shoot* pandangan mata melihat ke ring dan gerakan tangan disesuaikan (pegangan bola, sudut siku dan lecutan tangan), antara pandangan mata dan gerakan tangan saling melengkapi satu sama lain untuk mencapai tujuan yang diharapkan yakni memasukkan bola ke ring. Koordinasi mata tangan yang baik dapat mengontrol dan melakukan *shooting* bola dengan benar dan pada saat melakukan tembakan laju bola akan jatuh tepat pada ring basket. Namun sebaliknya, koordinasi mata tangan yang buruk akan mengakibatkan gerakan menembak akan kaku sehingga bola akan melenceng dari ring basket.

Menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan. *Dribling* berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan

kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan. *Dribling* memerlukan keterampilan yang baik dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisikyang baik pula seperti kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan dapat memberikan kemampuangerak lebih cepat.Dengan metode ulangan yang banyak maka kemampuan *dribbling* yang lincah dan cepat dapat dicapai dan ditampilkan dalam pertandingan.

Adapun salah satu faktor keberhasilan baik seorang pesepakbola maupun suatu kesebelasan dalam mewujudkan prestasi di bidang sepakbola pada dasarnya adalah adanya penguasaan keterampilan bermain baik dengan bola maupun tanpa bola yang mumpuni. Dengan memiliki keterampilan bermain, seorang pesepakbola atau tim sepakbola umumnya bisa memperagakan suatu strategi permainan yang dapat mengantarkan pada kemenangan. Melaui penguasaan keterampilan bermain, seseorang bisa memperagakan sistem permainan dengan karakter yang menyerang. Melalui penguasaan keterampilan bermain, seorang pesepakbola juga bisa memperagakan gaya permainan yang menitiberatkan pada pertahanan.

Salah satu keterampilan bermain dalam sepakbola yang cukup krusial adalah menggiring bola *(dribbling).* Menurut Kamus Bahasa Indonesia (1997: 241) menggiring bola adalah membawa bola dengan tendangan kaki pendek-pendek.Fungsi utama dari keterampilan menggiring bola adalah memungkinkan para pesepakbola untuk mempertahankan bola saat berlari di sisi lapangan, melintasi lawan, atau maju ke ruang yang terbuka. Lebih jauh Luxbacher (2011: 47) menambahkan: “Jika berhasil mengalahkan lawan dengan teknik menggiring di sepertiga daerah penyerangan di dekat gawang lawan, maka pemain mungkin bisa mendapatkan kesempatan untuk mencetak gol”.

Dalam melakukan keterampilan menggiring bola yang baik, ada sederet aspek yang diasumsikan atau diduga bisa menjadi penunjang.Salah satu di antaranya adalah kelentukan pergelangan tangan *(balance*). Menurut Halim (2011: 136) kelentukan pergelangan tangan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi terhadap setiap perubahan posisi tubuh sehingga tubuh stabil, serta kemampuan untuk mempertahankan atau mengontrol sistem syaraf otot agar dapat bekerja efisien baik sewaktu tubuh dalam keadaan diam maupun bergerak. Kelentukan pergelangan tangan amat diperlukan pesepakbola untuk menunjang koordinasi mata tangan, dan untuk menstabilkan tubuh saat mengejar bola yang digiring dalam keadaan lurus (*line straight dribbling).*

Selain kelentukan pergelangan tangan, aspek lain yang juga diasumsikan bisa mempengaruhi keterampilan dalam menggiring bola adalah koordinasi mata tangan, atau yang dalam bahasa Inggris lebih dikenal dengan istilah *agility.* Koordinasi mata tangan adalah kemampuan untuk mengubah posisi atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan kelentukan pergelangan tangan atau kesadaran orientasi terhadap posisi tubuh. Dalam menggiring bola, para pesepakbola kadang dituntut untuk berkelok-kelok (*zig-zag*) atau melakukan *non-line straight dribbling* (menggiring non lurus) agar dapat melewati pemain lawan yang menghadang.Pada saat inilah koordinasi mata tangan sangat diperlukan.

Koordinasi mata tangan memiliki peran dalam menggiring bola. Koordinasi mata tangan secara sederhana dipahami sebagai kecepatan dan koordinasi. Koordinasi mata tangan bukan merupakan sesuatu yang melelahkan walaupun ada tuntunan kecepatan didalamnya. Kecepatan dalam koordinasi mata tangan diartikan sebagai kecepatan yang tepat terutama ketika melakukan menggiring bola. Jalan perlahan atau lari terputus putus membantu seorang pemain untuk melakukan menggiring bola dengan tepat terutamapada saat pertandingan.

Dalam perkembangan olahraga prestasi, aspek psikologi mempunyai peranan yang sangat penting. Hal ini di dasarkan pada suatu anggapan bahwa pencapaian prestasi dalam suatu pertandingan tidak tertutup kemungkinan salah satunya ditentukan oleh faktor psikologi olahraga sejalan dengan perkembangan pembinaan olahraga yang memiliki tujuan diantaranya memahami akan pengaruh dari aspek psikologis dalam penampilan gerak untuk suatu aktivitas olahraga atau pengaruh untuk pencapaian prestasi dalam suatu pertandingan olahraga khusus nya bola basket.

Aspek psikologis sering diabaikan oleh para pembina, pelatih, dan tenaga pengajar dalam menjalankan aktivitas latihan dan proses belajar mengajar. Padahal aspek psikologis ini dibutuhkan oleh para pemain bolabasket yaitu aspek percaya diri. Percaya diri disini seperti ragu-ragu saat melakukan teknik *shooting* ataupun saat berlatih pemain tidak percaya diri untuk mempelajari teknik *shooting* secara sempurna, sehingga menjadi kelemahannya saat bertanding. Sekalipun seorang pemain telah mempersiapkan fisik sebaik-baikanya dan telah melakukan latihan teknik secara cermat dan maksimal, namun kalau kurangnya percaya diri untuk berprestasi hasilnya seringkali mengecewakan.

Di Sulawesi Selatan, bolabasket merupakan cabang olahraga yang sudah banyak di minati para pelajar maupun kalangan masyarakat. Ini terlihat dari hampir semua jenjang pendidikan memiliki sarana/prasarana lapangan bola basket. Terutama di SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang, yang di mana cabang olahraga bolabasket, sudah dijadikan sebagai kegiatan ekskul, dalam hal ini, tentunya terdapat siswa yang berpotensi dan berbakat dalam permainan bolabasket

Setelah saya melakukan observasi di sekolah SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang, salah satu cabang olahraga yang menjadi pusat perhatian yang dikembangkan prestasinya adalah cabang permainan bolabasket. Apabila dilihat dari faktor penunjang prestasi diantaranya adalah adanya sarana dan prasarana yang mendukung dan mempunyai kegiatan ekstrakurikuler di sekolah tersebut. Akan tetapi, pencapaian prestasi belum bisa menunjukkan kemampuan bermain dan memperoleh prestasi yang maksimal sesuai yang diharapkan di SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang. Dilihat dari hasil pertandingan yang diadakan di Kabupaten Pinrang yang pernah diikutinya, selalu gugur pada saat mengikuti pertandingan dan belum pernah menjuarai salah satu pertandingan. Salah satu penyebab lain dari pemain karena penguasaan teknik *shoot* belum dikuasai secara benar. Dimana, pada saat melakukan shooting kearah ring, bola tidak diarahkan dengan baik sehingga bola tidak terarah dan akhirnya tidak masuk. Selain itu komponen fisik yang dimiliki oleh pemain seperti kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan belum dijalankan secara sepenuhnya. Salah satu faktor psikologis yang menjadi perhatian dari pelatih yaitu kepercayaan diri belum ada

Berdasarkan uraian diatas maka penulis ingin mengadakan penelitian yang tentang “Pengaruh kelentukan pergelangan tangan, koordinasi mata tangan dan percaya diri terhadap kemampuan menggirirng bola dalam permaianan sepakbola pada siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini ditentukan sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh langsung kelentukan pergelangan tangan terhadap percaya diri pada siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang?
2. Apakah ada pengaruh langsung koordinasi mata tangan terhadap percaya diri pada SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang?
3. Apakah ada pengaruh langsung kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang?
4. Apakah ada pengaruh langsung koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang?
5. Apakah ada pengaruh langsung percaya diri terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang?
6. Apakah ada pengaruh tidak langsung kelentukan pergelangan tangan melalui percaya diri terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang?
7. Apakah ada tidak langsung pengaruh koordinasi mata tangan melalui percaya diri terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang?

Setiap aktivitas selalu memiliki tujuan, begitu pula dalam mengadakan penelitian. Tujuan penelitian adalah untuk memberikan gambaran secara empiris tentang hal-hal yang hendak diperoleh, dan hasil yang akan diperoleh melalui peneliltian ini.

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh langsung kelentukan pergelangan tangan terhadap percaya diri pada siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang.
2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh langsung koordinasi mata tangan terhadap percaya diri pada siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang.
3. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh langsung kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang.
4. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh langsung koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang.
5. Untuk mengetahui apakah adapengaruh langsung percaya diri terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang.
6. Untuk mengetahui apakah ada tidak langsung pengaruh kelentukan pergelangan tangan melalui percaya diri terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang.
7. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh tidak langsung koordinasi mata tangan melalui percaya diri terhadap kemampuan shooting dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang.

###### METODE PENELITIAN

Bab ini akan diuraikan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan langkah-langkah (prosedur) penelitian, yaitu identifikasi variabel dan desain penelitian, definisi operasional variabel, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, dan teknik analisa data.

Metodologi merupakan metode yang di pergunakan untuk mencari pembuktian secara ilmiah yang di lakukan secara sistematis untuk mengungkapkan dan memberikan jawaban atas permasalahan yang dikemukakan dalam suatu penelitian, sehingga arah dan tujuan pengungkapan fakta atau kebenaran sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah jenis penelitian deskriptif, dengan teknik analisis jalur (*path analysis*) untuk analisis datanya. Menurut Sudaryono dkk (2013: 9) “Penelitian deskriptif ditujukan untuk mendeskripsikan suatu keadaan atau fenomena-fenomena apa adanya, peneliti tidak melakukan manipulasi atau memberikan perlakuan-perlakuan tertentu terhadap objek penelitian”.

Lokasi Penelitian akan dilaksanakandi SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang.

Sugiyono (2016:38) mengemukakan bahwa “Variabel penelitian adalah adalah segala sesuatu yang berbntuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya”.

Adapun variabel yang ingin diteliti adalah:

* 1. Variabel bebas (*independent variable*) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat. Adapun variabel bebas sebagai berikut :
     + Kelentukan pergelangan tangan ( X1 )
     + Koordinasi mata tangan ( X2 )
  2. Variabel antara (*intervening variable*) adalah variabel yang menghubungkan antara variabel bebas dan terikat yang dapat memperkuat atau memperlemah hubungan namun tidak dapat diamati atau diukur.. Adapun variabel antara sebagai berikut :
     + Percaya Diri (X3)
  3. Variabel terikat (*dependent variable*) adalah faktor utama yang ingin dijelaskan atau diprediksi dan di pengaruhi oleh beberapa faktor lain. Adapun variabel terikat sebagai berikut :
     + Kemampuan *Shooting* Dalam permainan bolabasket(Y)

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif dan metode yang digunakan adalah metode survey dengan teknik analisis jalur untuk analisis datanya. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang.Desain Penelitiannya adalah sebagai berikut :

**X1**

**X2**

**Y**

**X3**

Gambar 3.1 Desain Penelitian

Sumber : Sugiyono (2015: 71)

**Keterangan:**

X1 = Kelentukan pergelangan tangan

X2 = Koordinasi mata tangan

X3 = Percaya Diri

Y = Kemampuan *Shooting* dalam   
 Permainan Bolabasket

Populasi adalah semua anggota kelompok manusia, binatang, peristiwa, atau benda yang tinggal bersama dalam suatu tempat dan secara terencana menjadi target kesimpulan dari hasil akhir suatu penelitian. Dari pengertian tersebut sejalan dengan Sugiyono(2016: 80) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas:objek/ subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.Sedangkan menurut suharsimi ariikunto (2006: 173) “populasi adalah kesulurahan subjek penilitian”.

Bertolak dari pendapat diatas dapat ditarik suatu makna bahwa seluruh obyek yang memiliki karakteristik tertentu diistilahkan sebagai populasi.Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang.

Sampel adalah sebagian dari populasi yang representatif mewakili populasi, dengan maksud untuk meringankan beban peneliti karena pertimbangan berbagai hal termasuk keterbatasan waktu, dana, dan lainnya. Menurut Noor (2012: 147) “sampel adalah sejumlah anggota yang dipilih dari populasi”.

Sugiyono (2016 : 81) menyatakan bahwa: Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representative (mewakili).

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian.Penarikan sampel yang digunakan adalah *Purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah sebuah teknik pengambilan sampel yang ciri atau karakteristiknya sudah diketahui lebih dahulu berdasarkan ciri atau sifat populasi, kriteria sampel ditentukan oleh peneliti sendiri sesuai dengan tujuan penelitian.Jadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang siswa yang diperoleh melalui *Purposive sampling*.

1. **Tes kelentukan pergelangan tangan dinamis**

Tujuan : Untuk mengukur kelentukan pergelangan tangan melalui gerakan *fleksi* dan *ekstensi* pada pergelangan tangan secara maksimal.

1. Fasilitas/alat : Ruangan yang rata, penggaris busur derajat, Kursi, Meja, blanko (kertas) Pensil (pulpen), formulir tes.

Petugas: , pencatat skor.

1. Pelaksanaan tes : Peserta tes duduk di kursi menghadap meja. Penggaris busur di letakkan di atas meja, salah satu sisi tangan dengan jari-jari rapat lurus ke depan berada di atas penggaris busur berskala, sejajar dengan angka 0 (nol).
2. Kemudian peserta tes membengkokkan tangannya ke dalam (*fleksi*) atau ke dalam (*extensi*) semaksimal mungkin. Kesempatan diberikan 3 kali berturut-turut. Yang dicatat adalah angka yang tertera pada skala penggaris busur dari 3 kali kesempatan.

Penilaian : Skor terbaik dari 3 kali kesempatan dicatat sebagai hasil akhir peserta tes.

1. **Tes Koordinasi mata tangan**

Tujuan: Untuk mengukur koordinasi mata-tangan.

Alat dan perlengkapan:

1. Sasaran berbentuk lingkaran terbuat dari kertas dengan garis tengah 30 cm.
2. Kapur atau pita untuk membuat batas
3. Meteran
4. Blanko/kertas
5. Alat tulis menulis.

Pelaksanaan tes:

* 1. Sasaran ditempatkan di tembok setinggi bahu peserta tes. Peserta tes di belakang garis batas lemparan sejauh 2,5 meter. Peserta tes diberi kesempatan untuk melempar bola ke arah sasaran, dan menangkap bola kembali sebanyak sepuluh kali ulangan dengan menggunakan salah satu tangan. Peserta tes diberikan lagi kesempatan untuk melakukan lempar tangkap bola dengan menggunakan salah satu tangan dan ditangkap oleh tangan yang berbeda sebanyak 10 kali ulangan. Setiap peserta diberi kesempatan untuk melakukan percobaan agar mereka dapat beradaptasi dengan alat tes yang digunakan.

Penilaian:

Skor yang dihitung adalah lemparan yang sah, yaitu lemparan yang mengenai sasaran dan dapat ditangkap kembali, serta pada pelaksanaan lempar tangkap bola, peserta tes tidak menginjak garis batas. Satu lemparan akan memperoleh skor 1 (satu) apabila lemparan tersebut mengenai sasaran dan dapat ditangkap kembali dengan benar. Jumlah skor adalah keseluruhan hasil lempar tangkap bola dengan tangan yang sama dan dengan tangan yang berbeda.

1. **Tes pengukuran Percaya diri**

Dalam pengukuran percaya diri maka saya menggunakan tes dengan menggunakan angket.Dalam proses penggunaan angket ditempuh langkah – langkah sebagai berikut:

1. Mempersiapkan angket. Angket yang dipersiapkan terdiri dari atas beberapa bagian, yaitu bagian pertama pengantar, bagian kedua petunjuk tentang pengisian angket, bagian ketiga memuat sejumlah pertanyaan yang digunakan untuk memperoleh data yang diperlukan dan bagian keempat adalah identitas responden
2. Mengedarkanangket Dalam mengedarkan angket peneliti terlebih dahulu meminta izin kepada kepala kantor Dinas Pendidikan kota makassar, kemudian menghubungi Kepala SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang
3. Memeriksa jawaban angket. Setelah angket dikumpulkan selanjutnya peneliti memeriksa angket yang telah diisi oleh responden dengan nilai atau skor yang telah ditentukan oleh setiap jawaban (pilihan).
4. **Tes kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket**

Tujuan: Untuk mengetahui kemampuan *shooting* seseorang.

Alat dan perlengkapan:

1. Lapangan basket
2. Bolabasket
3. *Stopwatch*
4. Alat tulis
5. Formulir tes

Pelaksanaan tes:

* Orang coba dengan bola didepan dada berdiri disembarang tempat di bawah *ring* basket.
* Setelah aba-aba “ya”, siswa berusaha memasukkan bola tersebut sebanyak mungkin kedalam *ring* basket dalam waktu 30 detik.
* Sebelum masuk ke dalam *ring* basket, bola harus terlebih dahulu menyentuh papan *ring* basket.
* Hanya bola yang sah masuk yang diberikan skor.

Penilaian: Berapa banyak bola yang masuk secara sah selama 30 detik.

Jadi keseluruhan analisis data statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis komputer dengan bantuan SPSS versi 22.00 dengan taraf signifikan 95% atau α 0,05.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis koefisien regresi dari variabel kelentukan pergelangan tangan, koordinasi mata tangan dan percaya diri terhadap kemampuan shooting dalam permainan bolabasket. Selanjutnya pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori dengan hasil penelitian yang dicapai.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis diperoleh bahwa dari tujuh hipotesis (lima hipotesis menyatakan hubungan langsung dan dua hipotesis hubungan tidak langsung) yang diajukan dan semua hipotesis yang memiliki hubungan langsung memiliki signifikan.Dengan kata lain ada lima hipotesis yang diterima dan signifikan dan dua hipotesis hubungan tidak langsung. Untuk mengetahui bagaimana keadaan pengaruh antara variabel kelentukan pergelangan tangan, koordinasi mata tangan dan percaya diri terhadap kemampuan shooting dalam permainan bolabasket dijabarkan sebagai berikut.

1. **Ada pengaruh langsung kelentukan pergelangan tangan terhadap percaya diri pada siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang.**

Dari hasil analisis data yang diperoleh, ada tiga hal yang ditunjukkan. Pertama, nilai koefisien beta variabel kelentukan pergelangan tangan terhadap percaya diri sebesar 0,592. Kedua, nilai signifikan yang diperoleh sebesar 0,000. Ketiga, nilai signifikan yang diperoleh kurang dari α0,05 (0,000<0,05).

Berdasarkan ketiga poin tersebut, asumsi yang dapat dikemukakan penulis di sini adalah kelentukan pergelangan tangan memiliki pengaruh langsung terhadap percaya diri dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang, karena nilai signifikan yang diperoleh lebih kecil dari α0,05 (0,000 < 0,05). Dengan perkataan lain, hasil penelitian ini sejalan dengan hipotesis I dalam penelitian ini yang berbunyi: “Ada pengaruh langsung kelentukan pergelangan tangan terhadap percaya diri dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang”.

Menurut Widiastuti (2011: 153) menyatakan bahwa, “kelentukan adalah kemampuan berbagai sendi dalam tubuh untuk bergerak seluas-luasnya”. Menurut Komaruddin (2015: 79) mengatakan bahwa “ Fisik yang baik dalam aktivitas olahraga merupakan salah satu kunci kepercayaan diri. Banyak atlet dalam berbagai cabang olahraga bertahun-tahun berlatih kondisi fisik dengan tujuan untuk meningatkan kekuatan, daya tahan dan Fleksibitasnya (Kelentukan). Dari para pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwaapabila kelentukan pergelangan tangan baik maka akan didukung dengan percaya diri yang baik pula.

Menurut Saranson dalam Komaruddin (2015: 67) menjelaskan bahwa “kepercayaan diri merupakan perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan dan keterampilan untuk melakukan dan menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses”. Maka dari itu kelentukan pergelangan tangan dibutuhkan dalam percaya diri. Dengan demikian kelentukan pergelangan tangan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap percaya diri dalam cabang olahraga bobasket pada siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang

1. **Ada pengaruh langsung koordinasi mata tangan terhadap percaya diri pada siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang.**

Dari hasil analisis data yang diperoleh, ada tiga hal yang ditunjukkan. Pertama, nilai koefisien beta variabel koordinasi mata tanganterhadap percaya dirisebesar 0,350. Kedua, nilai signifikan yang diperoleh sebesar 0,011. Ketiga, nilai signifikan yang diperoleh kurang dari α0,05 (0,011 <0,05).

Berdasarkan ketiga poin tersebut, asumsi yang dapat dikemukakan penulis di sini adalah koordinasi mata tangan memiliki pengaruh langsung terhadap percaya diri dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang, karena nilai signifikan yang diperoleh lebih kecil dari α0,05 (0,011 <0,05). Dengan perkataan lain, hasil penelitian ini sejalan dengan hipotesis 2 dalam penelitian ini yang berbunyi: “Ada pengaruh langsung koordinasi mata tangan terhadap percaya diri dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang”.

Menurut Toho dan Ali maskum (2007:56) Koordinasi (coordination): adalah kemampuan tubuh utuk mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda menjadi sebuah gerakan tunggal yang harmonis dan efektif. Menurut Komaruddin (2015: 79) mengatakan bahwa “ Fisik yang baik dalam aktivitas olahraga merupakan salah satu kunci kepercayaan diri. Menurut Saranson dalam Komaruddin (2015: 67) menjelaskan bahwa “kepercayaan diri merupakan perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan dan keterampilan untuk melakukan dan menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan untuk suksesOrang yang memiliki percaya diri berarti dapat melakukan tugas-tugasnya dengan baik, orang yang percaya kepada kemampuan dirinya untuk memperoleh kemampuan yang dimilikinya baik fisik maupun mental”.

1. **Ada pengaruh langsung kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan shooting dalam permainan bolabasket siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang.**

Dari hasil analisis data yang diperoleh, ada tiga hal yang ditunjukkan. Pertama, nilai koefisien beta variabel kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan shooting dalam permainan bolabasket adalah sebesar 0,361. Kedua, nilai signifikan yang diperoleh sebesar 0,009. Ketiga, nilai signifikan yang diperoleh kurang dari α0,05 (0,009 < 0,05).

Berdasarkan ketiga poin tersebut, asumsi yang dapat dikemukakan penulis di sini adalah kelentukan pergelangan tangan memiliki pengaruh langsung kemampuan shooting dalam permainan bolabasket siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang, karena nilai signifikan yang diperoleh lebih kecil dari α0,05 (0,009 < 0,05). Dengan perkataan lain, hasil penelitian ini sejalan dengan hipotesis III dalam penelitian ini yang berbunyi: “Ada Pengaruh Langsung kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang.

Karena hasil penelitian ini sejalan dengan hipotesis III, maka dapat dikemukakan pula bahwa hasil penelitian ini sejalan teori-teori yang ada. Salah satu teori yang dimaksud adalah teori yang dikemukakan oleh Kelentukan pergelangan tangan sangat penting dalam olahraga bolabasket khususnya dalam melakukan *Shooting* bola ke ring. Menurut Widiastuti (2011: 153) menyatakan bahwa, “kelentukan adalah kemampuan berbagai sendi dalam tubuh untuk bergerak seluas-luasnya”. Dalam menembak (*shooting)*, kelentukan pergelangan tangan membantu keberhasilan tembakan. Dorongan dan control terakhir shooting berasal dari kelentukan pergelangan tangan dan jari ke depan dan ke bawah. Jumlah dorongan yang harus pemain berikan pada bola tergantung dari jarak tembakan. Untuk jarak dekat lengan pergelangan tangan dan jari memberikan dorongan besar. Dengan kelentukan pergelangan tangan yang baik, maka setiap atlet bolabasket dapat melakukan lecutan bola yang baik. Hal ini sejalan dengan pendapat Oliver (2004:29). Menurut Oliver: “Lecutan pergelangan akan mengakibatkan bola melintir saat terlepas dari ujung jari ke arah sasaran.

1. **Ada pengaruh langsung koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang.**

Dari hasil analisis data yang diperoleh, ada tiga hal yang ditunjukkan. Pertama, nilai koefisien beta variabel koordinasi mata tangan terhadap kemampuan shooting dalam permainan bolabasket adalah sebesar0,343. Kedua, nilai signifikan yang diperoleh sebesar 0,004. Ketiga, nilai signifikan yang diperoleh kurang dari α0,05 (0,004 < 0,05).

Berdasarkan ketiga poin tersebut, asumsi yang dapat dikemukakan penulis di sini adalah koordinasi mata tangan memiliki pengaruh langsung terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang, karena nilai signifikan yang diperoleh lebih kecil dari α0,05 (0,025 <0,05). Dengan perkataan lain, hasil penelitian ini sejalan dengan hipotesis IV dalam penelitian ini yang berbunyi: “Ada Pengaruh Langsung Koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang.

Karena hasil penelitian ini sejalan dengan hipotesis IV, maka dapat dikemukakan pula bahwa hasil penelitian ini sejalan teori-teori yang ada. Salah satu teori yang dimaksud adalah teori yang dikemukakan oleh Hal ini sejalan dengan pendapat Harsono (1988: 220) : “Tingkat koordinasi atau baik-tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat (precise), dan efisien. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dapat melakukan keterampilan yang masih baru baginya.

Koordinasi mata tangan merupakan bagian dari komponen fisik yang mendukung dalam pencapaian kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket. Koordinasi mata-tangan adalah kemampuan untuk mengkombinasikan antara mata dengan tangan pada saat melakukan gerakan yang kompleks secara mulus. Sebelum melakukan *shooting*, ketepatan dalam melakukan *shoot* sangat penting karena *shoot* yang biasanya dilakukan akan kurang akurat atau bola basket yang di *shooting* akan susah masuk dalam keranjang. Jadi, dalam melakuan *shooting*, koordinasi mata tangan berfungsi untuk mengkoordinasi mata tangan dengan mata keranjang agar bola yang di *shoot*, ketepatan akan akurat atau bolabasket yang di *shooting* akan masuk dengan mudah.

1. **Ada pengaruh langsung percaya diri terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket pada Siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang**

Dari hasil analisis data yang diperoleh, ada tiga hal yang ditunjukkan. Pertama, nilai koefisien beta variabel percaya diri terhadap terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket adalah sebesar 0,324. Kedua, nilai signifikan yang diperoleh sebesar 0,031. Ketiga, nilai signifikan yang diperoleh kurang dari α 0,05 (0,031 <0,05).

Berdasarkan ketiga poin tersebut, asumsi yang dapat dikemukakan penulis di sini adalah percaya diri memiliki pengaruh langsung terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang, karena nilai signifikan yang diperoleh lebih kecil dari α0,05 (0,031 < 0,05). Dengan perkataan lain pula, hasil penelitian ini sejalan dengan hipotesis V dalam penelitian ini yang berbunyi: “Ada Pengaruh Langsung Percaya diri terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang”.

Karena hasil penelitian ini sejalan dengan hipotesis V, maka dapat dikemukakan pula bahwa hasil penelitian ini sejalan teori-teori serta penelitian terdahulu yang ada.Menurut Menurut Saranson dalam Komaruddin (2015: 67) menjelaskan bahwa “kepercayaan diri merupakan perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan dan keterampilan untuk melakukan dan menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses”. Mc. Celland (1987) dalam Komaruddin (2015: 67) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan kontrol internal terhadap perasaan seseorang akan adanya kekuatan dalam dirinya kesadaran akan kemampuannya, dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah ditetapkannya. Dari para pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwaapabila memiliki percaya diri yang baik maka akan mendapatkan kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket baik pula. Apabila siswa tidak memiliki percaya diri yang baik maka dalam mengikuti pertandingan yang memerlukan keberanian dan kepercayaan diri.

1. **Ada pengaruh tidak langsung kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan shooting dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang melalui percaya diri.**

Dari hasil analisis data yang dilakukan, Nilai koefisien ß dan signifikansi (p) dari variabel kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *Shooting* melalui percaya diri diperoleh dari hasil kali antara nilai ß dan p antara variabel kelentukan pergelangan tangan terhadap percaya diri (ß = 0.592 ; p = 0,000) serta nilai ß dan p antara variabel percaya diri terhadap kemampuan *Shooting* bola (ß = 0.324 ; p = 0.031), sehingga diperoleh nilai koefisien ß yaitu 0.191 atau 19.1% dan signifikansi (p) sebesar 0.00000 (p < 0,05) yang berarti signifikan. Dengan perkataan lain pula, hasil penelitian ini sejalan dengan hipotesis VI dalam penelitian ini yang berbunyi: “Ada Pengaruh tidak Langsung Kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket melalui Percaya diripada siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang ”.

Karena hasil penelitian ini sejalan dengan hipotesis VI, maka dapat dikemukakan pula bahwa hasil penelitian ini sejalan dengan teori-teori yang ada. Beberapa teori yang dimaksud adalah teori yang dikemukakan Menurut Widiastuti (2011: 153) menyatakan bahwa, “kelentukan adalah kemampuan berbagai sendi dalam tubuh untuk bergerak seluas-luasnya” . Kelentukan pergelangan tangan merupakan salah satu komponen kondisi fisik. Kelentukan menggambarkan kemampuan untuk otot beserta persendian pada seluruh daerah penggerak. Menurut Sry Wahyuni dan Sutarmin (2015:104) menembak (*shooting*) adalah upaya seorang pemain untuk memasukkan bola ke keranjang basket. Untuk dapat berhasil dalam tembakan perlu dilakukan teknik-teknik yang betul. Menurut Amber (2012:13) mengatakan bahwa: “gerakan *shooting* ini bukan hanya sekedar asal melemparkan bola saja, tetapi juga meliputi gerakan mengarahkan dan mengusahakan agar bola jatuh tepat di sasaran. Dengan kelentukan pergelangan tangan yang baik akan memudahkan lecutan bola ketika melakukan tembakan ke ring. Agar dapat melakukan tembakan yang tepat pada sasaran dan bola dapat dimasukkan dengan mudah, maka diperlukan percaya diri yang baikKarena adanya dorongan yang kuat sehingga seseorang mampu melakukan suatu rangkaian gerakan yang diinginkan.Jadi Kelentukan pergelangan tangan dibutuhkan para atlet bolabasket untuk melakukan tembakandan dengan didukung oleh percaya diri yang kuat maka seorang melakukan shooting ke ring akan mampu menghasilkan suatu tembakan yang baik dan efektif.

1. **Terdapat pengaruh koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang melalui percaya diri**

Dari hasil analisis data yang dilakukan, Nilai koefisien ß dan signifikansi (p) dari variabel koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *Shooting* bola melalui percaya diri diperoleh dari hasil kali antara nilai ß dan p antara variabel koordinasi mata tangan terhadap percaya diri (ß = 0.350; p = 0.011) serta nilai ß dan p antara variabel percaya diri terhadap kemampuan *Shooting* bola (ß = 0.324; p = 0.031), sehingga diperoleh nilai koefisien ß yaitu 0.113 atau 11.3% dan signifikansi (p) sebesar 0.000341 (p < 0,05) yang berarti signifikan. Dengan perkataan lain pula, hasil penelitian ini sejalan dengan hipotesis VI dalam penelitian ini yang berbunyi: “Ada Pengaruh Langsung Percaya diri terhadap terhadap *shooting* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang”.

Karena hasil penelitian ini sejalan dengan hipotesis VII, maka dapat dikemukakan pula bahwa hasil penelitian ini sejalan dengan teori-teori yang ada. Beberapa teori yang dimaksud adalah teori yang Menurut Menurut Harsono (1988: 220) : “Tingkat koordinasi atau baik-tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat (precise), dan efisien. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dapat melakukan keterampilan yang masih baru baginya. Menurut Saranson dalam Komaruddin (2015: 67) menjelaskan bahwa “kepercayaan diri merupakan perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan dan keterampilan untuk melakukan dan menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses”

Menurut Sry Wahyuni dan Sutarmin (2015:104) menembak (*shooting*) adalah upaya seorang pemain untuk memasukkan bola ke keranjang basket. Untuk dapat berhasil dalam tembakan perlu dilakukan teknik-teknik yang betul. Menurut Amber (2012:13) mengatakan bahwa: “gerakan *shooting* ini bukan hanya sekedar asal melemparkan bola saja, tetapi juga meliputi gerakan mengarahkan dan mengusahakan agar bola jatuh tepat di sasaran. Koordinasi mata tangan dibutuhkan dalam meningkatkan kemampuan *Shooting* bola karena dalam pelaksanaannya membutuhkan koordinasi antara penglihatan dan penggerak utama dalam hal ini adalah tangan pada diri seseorang untuk melakukannya. Oleh karena itu membutuhkan koordinasi mata tangan yang baik dan diperlukan percaya diri yang baik karena adanya keyakinan dalam diri yang optimal sehingga seseorang mampu melakukan suatu rangkaian gerakan yang diinginkan.

PENUTUP

Dari hasil pengujian hipotesis serta pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

* + - 1. Terdapat pengaruh langsung kelentukan pergelangan tangan terhadap percaya diri pada siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang
      2. Terdapat pengaruh langsung koordinasi mata tangan terhadap percaya diri pada siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang
      3. Terdapat pengaruh langsung kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang
      4. Terdapat pengaruh langsung koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang
      5. Terdapat pengaruh langsung percaya diri terhadap pada kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang
      6. Terdapat pengaruh tidak langsung kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang melalui percaya diri
      7. Terdapat pengaruh tidak langsung koordinasi mata tangan terhadap kemampuan shooting dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Pinrang melalui percaya diri.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, maka dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada pelatih, guru, atau semua pihak yang membina olahraga bolabasket agar dapat mengetahui dan memahami tentang pentingnya kelentukan pergelangan tangan, koordinasi mata tangan, percaya diri dan kemampuan *shooting* bola dalam pemilihan atlet khusunya dalam olahraga bolabasket.
2. Untuk para atlet, kiranya dapat memahami pentingya kelentukan pergelangan tangan, koordinasi mata tangan, percaya diri dan kemampuan *shooting* bola dalam peningkatan prestasi dalam olahraga bolabasket.

Diharapkan penelitian ini mendapat kajian lebih lanjut agar dapat lebih memberikan kontribusi terhadap dunia ilmu keolahragaan dan pengembangan prestasi olahraga, khusunya olahraga bolabasket.

**DAFTAR PUSTAKA**

Ahmadi Nuril. 2007. *Permainan Bola basket.* Solo: Era Intermedia.

Amber Vic. 2012. *Petunjuk untuk Pelatih & Pemain Bola Basket.* Bandung: Pionir Jaya.

Amr Almaz Abdel-aziem et al: effect of body   
 position and type of stretching on   
 hamstring Flexibility. *International   
 Journal of Medical Research & Health   
 Sciences.* ISSN: 2319-5886, 2013:   
 2(3):399-406.

Al-Hebaish: The Correlation between General   
 Self-Confidence and Academic   
 Achievement in the Oral Presentation   
 Course. *Theory and Practice in   
 Language Studies*. ISSN 1799-2591, 2012: Vol. 2, No. 1, pp. 60-65.

Arikunto, Suharsimi. 2010.*Prosedur Penilitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.

Giriwijoyo, S. S. Y., Ichsan, M., Harsono.,Setiawan, I., & Wiramihardja, K. K. 2005. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.

Goel & Aggarwal: A Comparative Study of Self   
 Confidence of Single Child and   
 Child with Sibling. *International   
 Journal of Research in Social Sciences.* ISSN: 2249-2496, 2012: Volume 2,   
 Issue 3, pp 89-98.

Gunarsa, D. S. 2008. *Psikologi Olahraga   
 Prestasi*. Jakarta: PT Gunung Mulia.

Halim, I. N. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.

Husdarta, S. J. H. 2010. *PsikologiOlahraga*.   
 Bandung: Alfabeta.

Hidayat, I. 2003. *Biomekanika.* Bandung:Ikip   
 Bandung

Ismaryati. 2009. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.

Irsyada Machfud. 2000. *Bola Basket.* Depdikbut Dirjen Bagian Dasar dan Menengah

Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Lumintuarso, Ria. 2013. Teori Kepelatihan Olahraga. Jakarta : Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan (LANKOR)

LI ZHEN *et al:* A Biomechanical Analysis Of Basketball Shooting. *Department of Physical Education.* ISSN: 1473-804x online, 1473-8031 print, 2013: 1.1-1.5

Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan.* Bandung: Yudhi Tira.

Mutohir, T. C.,&Maskum, A. 2007.*Sport Development Index*: *Konsep, Metodologi dan Aplikasi*. Jakarta: PT Indeks.

Noor, J. 2012. *Metodologi Penelitian* : *Skripsi, Thesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.

Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga.* Universitas

Pendidikan Indonesia.

Pate, R, R. McClenaghan, B & Rotella R. 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*. Semarang. IKIP Semarang Press

Paulsen, F. & Waschke, J. 2010. *Anatomi Umum   
 dan Sistem Muskuloskeletal*. Jakarta.   
 Buku Kedokteran EGC.

Permana, Asepta Yoga. 2008. *Bola Basket.* Surabaya: Insan Cendekia.

Purnawan, C. F., Margono., Senoadji M.,   
 Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan   
 Kelentukan Pergelangan Tangan dengan   
 Hasil Tembakan Bebas Bola   
 Basket. *Unnes Journal of Sport Sciences*,   
 Volume 1(1), 2012: 1-5.

Prusak Keven A. 2005. *Permainan Bola Basket.* Citra Hasil Paraman.

Oliver, Jon. 2003. *Dasar-Dasar Bola Basket.* Human Kinetics.

Satiadarma, P. M. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.

Sudaryono.,Margono, G., &Rahayu, W. 2013. *Pengembangan Instrumen Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan* *Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

113

. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan*:*Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Susanto teguh. 2016. *Buku Pintar Olahraga.*Yogyakarta :Pustaka Baru Press

Sukadiyanto.2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik.*Bandung: CV. Lubuk Agung.

Sodikun Imam.1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket.*Depdikbut Dikti.

Suryabrata, S. 2013. *Metodologi Penelitian.* Jakarta: CV. Rajawali.

Telbis dkk*:* International Students’ Confidence   
 and Academic Success. *Journal of   
 International Students.* ISSN: 2162-3104   
 Print/ ISSN: 2166-3750 Online,   
 2014: Volume 4, Issue 4 (2014), pp.   
 330-341

Wahyuni, S. & Sutarmin. 2015. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas X SMA*. Solo: PT.Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.

Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya