

HUBUNGAN KELENTUKAN DENGAN KEMAMPUAN SHOOTING FREE THROW PADA TEAM POPDA BANDA ACEH

Aldiansyah Akbar¹, Boihaqi², Fery Mahbengidi³

Aldiansyah Akbar, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

aldiansyah.akbar@gmail.com

Boihaqi, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

boihaqi84@gmail.com

Fery Mahbengidi, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

Abstrak

Penelitian yang berjudul. “Hubungan kelentukan dengan kemampuan shooting free throw pada Team POPDA Banda Aceh”. Adapun permasalahan Apakah terdapat hubungan kelentukan dengan kemampuan shooting free throw pada Team POPDA Banda Aceh. Penelitian ini termasuk ke dalam jenis penelitian korelasi. Dalam penelitian ini populasinya adalah atlet POPDA Banda Aceh yang berjumlah 10 Orang. Teknik pengambilan sampel penelitian ini adalah dengan total *sampling*, maka jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 10 orang. Tehnik analisis data yang digunakan adalah sebagai berikut: Data yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran yang dilakukan terhadap 18 orang sampel diolah dan dianalisis dengan rumus-rumus statistik. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa analisis data penelitian yang telah dilakukan oleh penulis menginterpretasikan data-data tersebut. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa rata-rata nilai kelentukan atlet POPDA Kota Banda Aceh adalah 4 cm berdasarkan tabel kategori Kelentukan, hasil nilai Kelentukan atlet POPDA Kota Banda Aceh termasuk dalam kategori kurang dan rata-rata nilai shooting free throw adalah 12.9 berdasarkan tabel kemampuan shooting free throw, kemampuan shooting free throw atlet POPDA Kota Banda Aceh tahun 2020 termasuk dalam kategori baik. Analisis data untuk menemukan korelasi menunjukkan bahwa korelasi, X dengan Y sebesar 0,68 dengan $t_{hitung} = 3,60 > 1.746$ maka H_a diterima dan H_o ditolak. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan kelentukan (X) dengan kemampuan shooting free throw (Y) atlet POPDA Kota Banda Aceh

Kata kunci: kelentukan, shooting free throw

Pendahuluan

Perkembangan olahraga bola basket saat ini mengalami perkembangan yang sangat pesat, hal tersebut dibuktikan dengan banyaknya klub-klub bola basket yang muncul di seluruh Provinsi Aceh. Hal ini disebabkan volume kompetisi atau kejuaraan antar klub yang sering diadakan oleh berbagai instansi dan sponsor yang ada di Provinsi Aceh. Perkembangan yang begitu pesat membuat para atlet termotivasi untuk mencapai juara di setiap event kejuaraan. Untuk mencapai prestasi dalam olahraga bukanlah hal yang

mudah, banyak aspek yang mempengaruhi salah satunya adalah dituntut teknik dan keterampilan permainan yang baik yang harus dimiliki oleh atlet bola basket.

Agar teknik dan keterampilan bisa dilatih secara baik, tentu saja sangat dibutuhkan kondisi fisik yang baik dalam penerapan latihan yang kontinyu dan berkesinambungan.

Brittenham (2002:1) Tingkatan keahlian khusus pada olahraga membedakan seorang juara dengan yang lainnya. Pada bola basket, semakin baik seorang pemain dapat mendribel, menembak dan mengoper, semakin baik kemungkinan untuk sukses, tetapi keahlian khusus olahraga tersebut akan menjadi terbatas oleh kondisi fisik yang lemah.

Di Aceh barometer prestasi olahraga, khususnya cabang bola basket. Berada di Kota Madya Banda aceh, dalam hal ini dari dahulu telah ada usaha-usaha kearah pembinaan prestasi dengan cara merangsang dan mengaktifkan club-club bola basket yang telah ada. Salah satunya adalah Team POPDA Bola Basket Banda Aceh merupakan salah satu perkumpulan pemain bola basket yang terdiri dari pelajar yang menuntut ilmu pengetahuan di Banda Aceh.

Pembinaan yang dilakukan Team POPDA selama ini belum maksimal, ini terbukti dari serangkaian tes tanding yang dilaksanakan belum memperoleh hasil yang baik. Untuk itu proses latihan dilapangan harus ditingkatkan untuk segala aspek, baik aspek fisik, keterampilan dasar bola basket dan aspek psikologi, dari aspek fisik yang menurut Brittenham (2002:1) Tingkatan keahlian khusus pada olahraga membedakan seorang juara dengan yang lainnya. Pada bola basket, semakin baik seorang pemain dapat mendribel, menembak dan mengoper, semakin baik kemungkinan untuk sukses, tetapi keahlian khusus olahraga tersebut akan menjadi terbatas oleh kondisi fisik yang lemah.

Berdasarkan penjelasan dan rujukan diatas sangatlah jelas bahwa untuk dapat memenangkan sebuah pertandingan bola basket perlu memperhatikan shooting free throw, dengan shooting free throw yang memiliki persentase yang baik dapat membantuk sebuah teem memenangkan pertandingan, selain shooting free throw kemampuan fisik

juga penting, dalam hal ini kemampuan fisik yang dibahas adalah kelentukan, dikarenakan kelentukan yang baik dapat melakukan shooting free throw yang persentase yang baik pula.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis berhasrat ingin menulis permasalahan diatas dengan menetapkan judul ” Hubungan kelentukan dengan kemampuan shooting free throw pada Team POPDA Banda Aceh Tahun 2020”.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasi, Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi (*correlation research*), yang menjadi penelitian adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel yang diteliti. Besar kecilnya hubungan tersebut yang dinyatakan dalam bentuk koefisien korelasi. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan Arikunto (2006:8) bahwa: “penelitian korelasi adalah penelitian yang dimaksud untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel besar atau tingginya hubungan tersebut dinyatakan dalam bentuk koefisien korelasi”. Populasi adalah seluruh subjek yang akan diselidiki, hal yang di kemukakan oleh arikunto (2006:9) yaitu: “keseluruhan subjek penelitian” populasi dalam penelitian ini adalah Team POPDA Banda Aceh. Jumlah keseluruhan Team POPDA Banda Aceh yang berjumlah 10 orang. Berdasar pada pendapat Arikunto (1991:94) bahwa: "Apabila subjeknya dalam penelitian lebih dari dari 100, maka dapat diambil 10-15% atau 20-25%" dan apabila kurang dari 100 maka dapat diambil semua". Berdasarkan pendapat tersebut Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *total sampling*. Alat ukur dalam penelitian ini adalah tes kelentukan dan tes shooting free throw (Rusli Lutan dkk 1998:226) Tehnik analisis data yang digunakan adalah dengan rumus persentasi, standar deviasi, menghitung korelasi dan uji hipotesis.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan data hasil penelitian dan analisis data penelitian yang telah dilakukan oleh penulis menginterpretasikan data-data tersebut. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa rata-rata nilai kelentukan atlet POPDA Kota Banda Aceh adalah 40 berdasarkan tabel kategori Kelentukan, hasil nilai Kelentukan atlet POPDA Kota Banda Aceh termasuk dalam kategori kurang dan rata-rata nilai shooting free throw adalah 12.9 berdasarkan tabel kemampuan shooting free throw, kemampuan shooting free throw atlet POPDA Kota Banda Aceh termasuk dalam kategori baik.

Hal tersebut didukung pendapat Sajoto (1995:33) yang menyatakan bahwa: “Unsur-unsur kondisi fisik harus ditingkatkan seoptimal mungkin bagi setiap atlet dan kekuatan merupakan unsur yang lebih dominan dibanding lainnya, perlu mendapat prioritas utama dalam pelaksanaan program latihan”, masih ada unsur penting lain yaitu kemampuan fisik pemain. Kemampuan fisik yang terdiri dari kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan memberikan sumbangan yang besar untuk bermain bola basket, Analisis data untuk menemukan korelasi menunjukkan bahwa korelasi, X dengan Y sebesar 0,68 dengan $t_{hitung} = 3,60 > 1.746$ maka H_a diterima

dan Ho ditolak. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan kelentukan (X) dengan kemampuan shooting free throw (Y) atlet POPDA Kota Banda Aceh.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah penulis lakukan maka dapat di simpulkan bahwa kemampuan shooting free throw atlet POPDA Kota Banda Aceh berhubungan dengan kelentukan.

Daftar pustaka

- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Brittenham,G (2002), *Bola Basket Panduan Lengkap Latihan Khusus Pemantapan*, diterjemahkan oleh Bagus Pribadi, PT.Raja Grafindo Persada,Jakarta.
- Sajoto, Muhammad. (1995), *Peningkatan dan Pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga*, Dahara Prize, Semarang.
- Lutan, Rusli. (1998). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta. Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.