

HUBUNGAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN BOLA BASKET

Matilda Novian Bai¹, I Made Yoga Parwata², I Gede Arya Sena³

^{1,2,3}Universitas Dhyana Pura, Bali

Jl. Raya Padang Luwih, Badung, Bali

e-mail : matildanovianbai@gmail.com

Abstract

Physical fitness of a basketball player is an absolute requirement in running a game. Flexibility is one of the components of physical fitness needed by players to produce proper basketball techniques such as dribbling or dribbling techniques. This study aims to determine how the contribution or relationship of wrist flexibility (flexion) to dribbling ability in basketball games. This study was conducted on adolescents with an age range of 15-17 years. This research is a quantitative research without giving any treatment or training. The research sample consisted of 25 students who were members of the basketball extracurricular which were selected by purposive sampling based on inclusion and exclusion criteria. Wrist flexibility was measured using a goniometer, while the dribbling test was used to measure the sample's ability to dribble. To test the hypothesis in this study, using the Pearson product moment correlation test to determine the relationship between the two variables with the results obtained a significant value of 0.000 which indicates a correlation between the two variables and the correlation coefficient of 0.728 which means the relationship between the two variables is strong. The correlation coefficient from the results of data analysis is negative, which means that the resulting correlation is inversely proportional so that the higher the wrist flexibility, the better the ability to dribble.

Keywords: adolescent boys, goniometer, wrist flexibility, dribbling test

Abstrak

Kebugaran fisik seorang pemain basket merupakan syarat mutlak dalam menjalankan sebuah permainan. Kelentukan merupakan salah satu komponen kebugaran fisik yang diperlukan oleh para pemain untuk menghasilkan teknik dalam permainan bola basket yang tepat seperti teknik menggiring bola atau dribbling. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kontribusi ataupun hubungan dari kelentukan pergelangan tangan (fleksibilitas) terhadap kemampuan dribbling pada permainan bola basket. Penelitian ini dilakukan pada remaja dengan rentang umur 15-17 tahun. penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan tanpa memberikan perlakuan atau latihan. Sampel penelitian terdiri dari 25 orang siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler bola basket yang dipilih secara purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengukuran kelentukan pergelangan tangan dilakukan dengan menggunakan goniometer, sedangkan dribbling test digunakan untuk mengukur kemampuan sampel dalam menggiring bola. Untuk menguji hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji korelasi pearson product moment untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel dengan hasil yang diperoleh nilai signifikan 0,000 yang menunjukkan adanya korelasi antar kedua variabel serta angka koefisien korelasi 0,728 yang berarti hubungan antar kedua variabel kuat. Koefisien korelasi dari hasil analisis data bertanda negatif yang berarti korelasi yang dihasilkan berbanding terbalik sehingga jika kelentukan pergelangan tangan semakin tinggi maka kemampuan menggiring bola akan semakin baik.

Kata kunci : Remaja Laki-laki, goniometer, kelentukan pergelangan tangan (fleksibilitas), dribbling test

Pendahuluan

Kebugaran fisik seorang atlet pada permainan bola basket mutlak pentingnya dalam mendukung permainannya. Kebugaran fisik ini penting untuk menunjang para pemainnya dalam melaksanakan teknik-teknik dalam permainan bola basket. Permainan bola basket merupakan permainan bola besar beregu yang di gemari mulai dari tingkat anak-anak, remaja maupun orang dewasa (Cahya Mutiara Mas Hanafi et al., 2020). Permainan bola basket juga merupakan cabang olahraga yang cukup kompleks yang di mana melibatkan berbagai aspek kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani harus di kuasai sebagai salah satu aspek yang secara dominan dapat membantu pemain tampil lebih baik dari lawannya atau sekedar meningkatkan performa terbaiknya dalam melakukan berbagai teknik dalam permainan bola basket (Oktavyani et al., 2021). Untuk melakukan teknik dasar tersebut pemain basket harus memiliki kebugaran fisik yang baik. Dengan kata lain, kondisi fisik memiliki peran penting dalam keberhasilan meningkatkan prestasi atlet (Sidik Siregar et al., 2019). Untuk dapat bermain bola basket dengan baik, di perlukannya teknik-teknik dasar yang tepat dalam menjalankan permainan. Dalam peningkatan prestasi, teknik dasar merupakan modal dalam pencapaiannya.

Teknik menggiring bola merupakan salah satu teknik terpenting, yang dimana gerakan teknik ini bertujuan untuk membawa bola sambil terus bergerak dengan memantulkan bola pada lantai (Oktavyani et al., 2021). Teknik menggiring bola juga merupakan bentuk pertahanan dan perlawanan yang dapat dilakukan pemain basket pada umumnya. Untuk menggiring bola dengan baik dan tetap mempertahankan bola didalam kontrolnya, seorang pemain basket harus memiliki aspek-aspek kebugaran salah satunya adalah kelentukan.

Kelentukan merupakan kemampuan anggota gerak tubuh dalam melakukan gerakan pada sebuah atau menempu beberapa sendi seluas-luasnya (Nala, 2011). Kelentukan pergelangan tangan memegang peran penting dalam pelaksanaan teknik dasar dalam permainan bola basket salah satunya teknik menggiring bola. Dalam penelitian sebelumnya menyampaikan bahwa untuk menggiring bola

dalam permainan bola basket sangat diperlukannya kelincahan dan gerakan pergelangan tangan yang lentuk untuk menjaga agar pemain dapat dengan leluasa menguasai bola saat menggiringnya, tanpa adanya kekakuan karena memiliki kelentukan yang baik terutama pada pergelangan tangannya (Gafur,2014). Sendi pada pergelangan tangan ini memiliki dua derajat kebebasan gerak yang memeran peran penting dalam gerakan dribbling yaitu fleksi-ekstensi dan ulnar-radial deviasi. Pada saat melakukan gerakan dribbling keluasan pergerakan sendi dari fleksi-ekstensi dan ulnar-radial deviasi pada regio wrist ini diperlukan agar menghindari terjadinya perebutan bola atau bahkan menghindari terjadinya cedera pada pergelangan tangan.

Pergelangan yang lentuk diperoleh dengan terus melakukan latihan pada lingkup gerak sendi pada pergelangan tangan. Pergelangan tangan sendiri memiliki gerakan fleksi dan ekstensi serta ulnar-radial deviasi yang membantu pebasket dapat melakukan gerakan dribbling dengan kedua tangannya. Gerakan dribbling terutama memerlukan kelentukan gerakan fleksi dimana terjadi gerakan menekukkan carpal sambil mendorong bola hingga berbenturan dengan lantai.

Dari hasil studi pendahuluan yang telah dilaksanakan pada 10 sampel siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 1 Kuta Utara yang berlokasi di lapangan basket SMA Negeri 1 Kuta Utara, Jl. Made Bulet, Kecamatan Kuta Utara, Kabupaten Badung didapatkan hasil umur sampel 16-18 tahun, dengan berat badan rata-rata 70 kg dan tinggi rata-ratanya 174,6 cm. Dari hasil pengukuran yang diperoleh, diketahui bahwa kelentukan normal dan nilai kelentukan lebih, memiliki kemampuan menggiring bola yang tinggi. Dapat disimpulkan sementara bahwa ada hubungan antara kelentukan pergelangan tangan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain basket. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mencari tahu adanya hubungan kelentukan terhadap keterampilan pemain basket dalam melakukan gerakan menggiring bola.

2. Metodologi **Rancangan Penelitian**

Penelitian ini dirancang menggunakan metode kuantitatif dengan survei, observasi dan pengukuran dalam proses pengumpulan data dan analisis datanya. Penelitian kuantitatif ini memiliki tujuan untuk menguji dugaan sementara dalam penelitian yang dilakukan (Sugiyono,2017). Penelitian ini dilaksanakan tanpa memberi perlakuan berupa latihan atau tanpa dilakukannya pre dan post test, namun hanya bertujuan untuk menguji hipotesis dari peneliti, apakah ada hubungan antara variabel X dengan variabel Y.

Populasi dan Sampel

Populasi dari penelitian ini adalah siswa SMA N 1 Kuta Utara yang bergabung dalam ekstrakurikuler bola basket. Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi serta perhitungan dengan rumus slovin diperoleh sampel sebanyak 27 orang dengan 2 sampel dropout karena tidak menghadiri hari pengukuran. Jadi jumlah sampel hasil diukur sebanyak 25 orang siswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Sampel

Tabel 1
Umur Sampel

Umur (Tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
15	1	4.0
16	13	52.0
17	11	44.0
Total	25	100.0

Berdasarkan tabel 1 di atas ini menunjukkan bahwa sampel penelitian umur 15 berjumlah 1 orang (4,0%), sampel berumur 16 tahun berjumlah 13 orang (52,0%) dan yang berumur 17 tahun berjumlah 11 orang (44,0%).

Tabel 2
Hasil pengukuran kelenturan (*fleksi*)

Fleksi (derajat)	Frekuensi	Persentase (%)
40°	5	20.0
50°	12	48.0
55°	2	8.0
60°	6	24.0
Total	25	100.0

Tabel 2 menunjukkan bahwa sampel penelitian memiliki nilai *fleksi* pada tangan kanan (tangan dominan sampel) dengan nilai 40° berjumlah 5 orang (20%), 50° berjumlah 12 orang (48%), 55° berjumlah 2 orang (8%) dan 60° berjumlah 6 orang (24%).

Tabel 3
Hasil *Dribbling Test*

Dribbling	Nilai (detik)	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	13,51-15,00	1	4.0
Baik	11,51-13,50	8	32.0
Baik Sekali	10,00-11,50	16	64.0
Total		25	100.0

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa sampel dengan hasil *dribbling test* yang kurang terdiri dari 1 orang (4%), baik terdiri dari 8 orang (32,0%) dan sampel dengan nilai *dribbling test* sangat baik terdiri dari 16 orang (64,0%).

Tabel 4 hasil pengukuran sampel

Inisial	Fleksi	Kategori	<i>Dribbling</i>	Kategori
DH	50	N	9.22	SB
IPATS	50	N	9.87	SB
IMEGPS	60	B	11.27	SB
DCVC	60	B	10.47	SB
PABG	60	B	8.75	SB
FS	50	N	10.75	SB
FAA	40	K	12.25	B
IBNTB	50	N	11.81	B
MBMS	60	B	9.62	SB
GAS	40	K	13.02	SB
DPR	60	B	8.85	SB
IPAF	50	N	11.03	SB
IGSSS	50	N	12.65	B
IGBASHS	60	B	10.38	SB
PAPY	55	N	11.53	B
BSA	40	K	13.04	B
BOP	50	N	8.44	SB
IMIAH	50	N	10.00	SB
FIM	50	N	10.12	SB
NDPP	55	B	9.15	SB
KWSD	50	N	11.84	B

IGNKS Y	40	K	13.84	K
INAC	50	N	9.33	SB
MIBM	40	K	12.87	B
JRS	50	N	10.09	SB

Keterangan :

- N : Normal
- K : Kurang
- B : Baik
- SB : Sangat baik

Analisis Deskriptif Data

Tabel 5 Analisis Deskriptif Kelentukan (*fleksi*)

Kelentukan pergelangan tangan	N	Min	Max	Mean	SD
<i>Fleksi</i>	25	40	60	50.60	6.874

Tabel 5 menunjukkan hasil analisis deskriptif kelentukan pergelangan tangan kanan (tangan dominan) dari 25 sampel dengan rata-rata nilai kelentukan (*fleksi*) yang diperoleh 50.60 ± 6.874 , maksimum 60° dan minimum 40° .

Tabel 6 Analisis Deskriptif *Dribbling Test*

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
<i>Dribbling test</i>	25	8.44	13.84	10.8076	1.54124

Tabel 6 diatas menunjukkan hasil analisis deskriptif *dribbling test* dari 25 sampel yang menunjukkan nilai *dribbling test* rata-rata 10.8076 ± 1.54124 detik, dengan nilai maksimum 13.84 detik dan minimum 8.44 detik.

Uji Linearitas

Tabel 7 Hasil Uji Linearitas Data

Variabel	N	F	Sig.	Interpretasi
<i>Dribbling * Fleksi</i>	25	3.634	0.036	Berpengaruh tak linear

Tabel 7 menunjukkan hasil analisis uji prasayat data dengan uji linearitas yang dimana

Tabel 8 Uji *Person product moment*

Variabel	N	Sig.	Person correlation
<i>Dribbling * Fleksi</i>	25	0.000	- 0.728

menunjukkan nilai signifikan dari data kelentukan pergelangan berupa gerakan fleksi yang menunjukkan angka kurang dari 0.05 yang berarti kelentukan pergelangan tangan berpengaruh secara tidak linear pada kemampuan *dribbling* pebasket.

Uji Hipotesis

Tabel 8 diatas dapat dilihat hasil analisis uji hipotesis dengan menggunakan *person product moment*. Dari hasil analisis dengan menggunakan software SPSS didapat nilai signifikan 0,000 terhadap *dribbling test* yang berarti terdapat korelasi kuat antar kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan *dribbling*. Dari tabel diatas juga dapat dilihat nilai *person correlation* pada pengukuran kelentukan pergelangan tangan terhadap *dribbling test* menunjukkan hasil negatif yang berarti jika kelentukan pergelangan tangan yang diperoleh dari kelentukan pergelangan tangan (*fleksi*) tinggi maka kemampuan *dribbling* semakin baik yang ditandai dengan lebih singkatnya waktu yang dibutuhkan dalam melaksanakan *dribbling test*.

Hasil penelitian pada sampel remaja yang memiliki umur 15-17 tahun yang bergabung di dalam ekstrakurikuler basket di SMA N 1 Kuta Utara berdasarkan nilai kelentukan pergelangan tangannya menunjukkan bahwa nilai kelentukan pergelangan tangan sampel (*fleksi*) memiliki 5 orang dengan hasil pengukuran dibawah normal, 13 orang dengan hasil pengukuran normal dan 7 orang dengan hasil pengukuran yang lebih. Ini dikarenakan selain lamanya durasi para sampel mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, juga dikarenakan faktor umur serta durasi para sampel bergabung dalam ekstrakurikuler basket. Pada masa remaja ini pada umumnya fleksibilitas seorang remaja laki-laki tidak mengalami peningkatan secara signifikan namun tetap meningkat jika terus diberikan latihan yang terstruktur, berpola meningkatkan dan dengan pengaturan jadwal yang baik pula. Para atlet dengan kelentukan pergelangan tangan yang baik akan membantu mereka mengurangi risiko cedera yang terjadi dalam menjalankan permainannya (Hasyim, A. H., 2020)

Penelitian ini menggunakan remaja yang berjenis kelamin laki-laki walaupun fleksibilitas wanita pada usia remaja lebih baik. Pengambilan sampel penelitian remaja laki-laki dikarenakan minat olahraga terlebih latihan olahraga rutin lebih dimintai oleh para siswa laki-laki dibandingkan oleh remaja wanita, yang dimana pada usia ini kelentukan seseorang sangat dipengaruhi oleh latihan yang rutin. Remaja wanita pada umumnya lebih menaruh fokusnya kepada ekstrakurikuler yang berbau kesenian dan yang meninggikan kreatifitas (Anggara, R. 2015).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sampel dengan durasi join klub bola basket lebih lama yaitu selama 2 tahun rata-rata memiliki nilai kelentukan pergelangan tangan yang baik, untuk beberapa dari sampel yang bergabung dalam ekstrakurikuler basket dalam durasi 1 tahun memiliki rata-rata nilai kelentukan yang baik serta beberapa diantaranya memiliki nilai kelentukan yang kurang. Berdasarkan hasil tersebut durasi join ekstrakurikuler dan mengikuti proses latihan memberikan dampak lebih pada kelentukan pergelangan tangan yang diperoleh dari masing-masing sampel (Suharti, S. 2016).

Pada hasil pengukuran pada sampel dengan jumlah 25 sampel diperoleh nilai kelentukan (*fleksi*) minimum 40 derajat dan maksimal 60 derajat. Dalam penelitian ini memfokuskan pada kelentukan pergelangan tangan terutama pada gerakan fleksi dimana akan membantu sampel dalam mempertahankan bola saat menggiring (*dribbling*). Dalam hal ini juga didapati gerakan fleksi sangat mempengaruhi kecepatan sampel dalam prosesnya menggiring bola. Ini dikarenakan otot-otot fleksor pada tangan memiliki kekuatan yang lebih dibandingkan dengan otot ekstensor sehingga semakin besar tekukan pergelangan tangan (gerakan *fleksi*) membantu bola dipantulkan secara cepat pula ke lantai permainan bola basket.

Pada analisis deskriptif yang ditampilkan dalam tabel 5 menunjukkan hasil pengukuran kelentukan pergelangan tangan dengan rata-rata pada 50.8 dengan interpretasi normal, sedangkan pada tabel 6 menunjukkan hasil pengukuran pada gerakan menggiring bola dengan nilai rata-rata 11.0 detik dengan

kategori sangat baik. Hasil uji *pearson product moment* pada penelitian ini menunjukkan nilai signifikan 0,000 yang menunjukkan bahwa adanya korelasi antara kelentukan pergelangan tangan dan kemampuan menggiring bola basket. Nilai koefisien korelasi untuk kelentukan pergelangan tangan terhadap gerakan *dribbling* sebesar 0.728 yang menunjukkan bahwa korelasi antara kelentukan pergelangan tangan (*fleksi*) terhadap kemampuan *dribbling* tinggi. Koefisien korelasi yang dihasilkan bertanda negatif yang berarti hubungan yang terjaln antara kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *dribbling* berbanding terbalik. Jika kelentukan pergelangan tangan berlebih atau sangat baik maka hasil pengukuran tes menggiring bola memerlukan waktu yang singkat atau kurang. Sehingga dapat disimpulkan pada penelitian ini terdapat korelasi atau hubungan yang bermakna antar kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *dribbling*.

Pernyataan ini didukung dengan pernyataan pada penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa semakin baik kelentukan pergelangan tangan, maka semakin baik pula kemampuannya dalam menggiring bola (Gafur, 2014). Adapun penelitian yang menyatakan bahwa kelentukan pergelangan tangan mempengaruhi kemampuan menggiring bola dalam permainan bola basket. Jika seorang atlet memiliki tangan yang lentuk, maka kontrolnya terhadap bola saat melakukan gerakan *dribbling* akan sangat baik. Namun jika kelentukan pergelangan tangannya kurang baik, maka hasil menggiring bola dalam permainan juga kurang baik (Hasyim, A. H., & Haris, I. N., 2021).

Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kelentukan pergelangan tangan terutama pada gerakan fleksi terhadap kemampuan menggiring bola atau *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Kuta Utara.

Daftar Pustaka

- Anggara, R. (2015). Perbedaan Motivasi Berolahraga Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Ditinjau Dari Jenis Kelamin. Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana.
- Hasyim, A. H., & Haris, I. N. (2021). Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa SMA Kartika XX-I Makassar. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 9(2), 1-7.
- Gafur, A. (2014). Kontribusi Kelincahan Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain Bola Basket. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 13(2).
- Suharti, S. (2016). Perkembangan Gerak: Kelentukan (Flexybility). *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 3(2), 502-505.
- Sugiyono, D. (2017). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta. ISBN : 979-8433-64-0
- Nala, I Gusti Ngurah. (2011). Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga. Denpasar: Udayana University Press. ISBN: 978-602-9042-44-3.
- Oktavyani, T. (2021). Korelasi Otot Lengan Terhadap Kemampuan Chest Pass Dalam Olahraga Basket. *Sjs: Silampari Journal Sport*, 1(1), 34-46.
- Siregar, F. S., & Abady, A. N. (2019). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Pada Permainan Bola Basket Melalui Gaya Mengajar Komando. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 34-41.
- Cahya, M. S., & Pradipta, G. D. (2021). Survei Minat Dan Motivasi Klub Bola Basket Fast Kecamatan Kaliwungu Terhadap Kegiatan Olahraga Bola Basket Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Activity And Sports (Jpas)*, 2(2), 171-179.