

**HUBUNGAN KOORDINASI MATA TANGAN DAN PERCAYA
DIRI TERHADAP KETEPATAN *FREE THROW* DALAM
PERMAINAN BOLA BASKET**

(Studi Deskriptif pada Siswa Ekstrakurikuler SMK 35 Jakarta Barat)

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
ALOYSIUS GONZAGA FENDI PRIMA
152191021

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
2019**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola basket ditemukan pada tahun 1891 oleh Dr. James Naismith, seorang anggota sekolah pelatihan YMCA di Springfield, Massachusetts (sekarang dikenal dengan Springfield College). Beliau merancang bola basket sebagai jawaban atas tugas yang diberikan oleh Dr. Luther Gulick, Direktur Departemen Pendidikan Fisik, yang menugaskan untuk membentuk suatu permainan seperti sepakbola atau *lacrosse* yang dapat dimainkan dalam ruangan selama musim dingin. Di Indonesia, bola basket mulai mendapat perhatian yang baik dengan lahirnya induk cabang olahraga basket dengan nama Persatuan Basket Ball Seluruh Indonesia (Perbasi), tanggal 23 Oktober 1952. Tahun 1955, nama Perbasi, kepanjangannya berubah menjadi Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia.

Menurut Khoeron, Nidhom (2017:1) *Basketball* adalah: “Sebuah cabang olahraga yang dimana bola menjadi media utama dalam berjalannya sebuah permainan.” Ada beberapa teknik dasar dalam melakukan permainan bola basket. Teknik dasar dalam permainan bola basket Khoeron, Nidhom (2017:41) terdiri dari: “*Dribble* (menggiring bola), *Passing* (operan), *Shooting* (menembak). Dalam *shooting* bola basket dapat dilakukan dalam beberapa cara seperti lemparan bebas (*free throw*), tembakan sambil melompat (*jump shoot*), tembakan mengait (*hook shoot*), *lay up*, *dunk*.”

Dalam permainan bola basket, *shooting*/menembak mutlak diperlukan untuk mencetak angka. Hal ini bukanlah sesuatu yang mudah dilakukan, dibutuhkan latihan yang rutin untuk meningkatkan kemampuan *shooting* seseorang pemain bisa lebih baik. Saat seorang pelatih tidak lagi melatih tembakan pada timnya, pemain harus melatih kemampuannya sendiri agar mengetahui beberapa prinsip yang berpengaruh terhadap ketepatan tembakan mereka. Latihan yang rutin penting untuk mendapatkan ketepatan dalam melakukan tembakan. Maka dibutuhkan latihan yang rutin agar kemampuan *shooting* seseorang meningkat lebih baik. Latihan rutin tersebut bisa dilakukan pada saat latihan ekstrakurikuler, disekolah, dan pada saat latihan bersama atau bermain bersama teman di lapangan.

Melatih teknik tembakan dalam permainan bola basket di pembelajaran jasmani di sekolahan sebenarnya bisa dilakukan, namun hal itu kurang efektif dilakukan karena waktu pelajaran yang cukup singkat serta banyaknya siswa yang mengikuti pembelajaran. Sehingga menyebabkan latihan tembakan bebas (*free throw*) kurang efektif. Maka dalam latihan tersebut perlu ada tambahan waktu latihan. Waktu latihan dapat dilakukan di luar jadwal sekolah ataupun mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket di sekolah.

Tujuan dari ekstrakurikuler adalah mengembangkan dan menggali minat dan bakat kompetensi siswa, meningkatkan kemampuan siswa ber aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik, serta pembinaan siswa untuk berprestasi. Dalam meningkatkan prestasi siswa hal yang menunjang adalah latihan taktik, teknik,

mental dan fisik. Ada beberapa cabang olahraga yang tersedia dalam ekstrakurikuler di sekolah.

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diminati siswa adalah bola basket. Dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut latihan dapat dilakukan secara lebih maksimal dalam melatih teknik bermain basket, salah satunya tembakan bebas (*free throw*). Latihan yang rutin sangat diperlukan untuk mendapatkan ketepatan dalam menembak dan bisa mendapatkan hasil yang maksimal.

Tembakan bebas (*free throw*) Menurut Indrawan, Budi, et.al (2015:62) bahwa: “Tembakan dalam permainan bola basket terbagi menjadi dua, yaitu tembakan hukuman dan tembakan lapangan. Tembakan lapangan merupakan tembakan yang dilakukan dari daerah tembakan dua angka dan tembakan tiga angka. Sedangkan tembakan hukuman merupakan hadiah yang diberikan kepada pemain, akibat pelanggaran yang dilakukan lawan yang terjadi pada saat melakukan tembakan lapangan.” Seorang atlet pada saat melakukan tembakan bebas (*free throw*) harus ditunjang dengan koordinasi mata-tangan yang baik agar bola dapat sampai dan masuk ke dalam sasaran. Selain itu faktor percaya diri seorang atlet sangat menentukan pada saat melakukan tembakan bebas (*free throw*). Atlet yang memiliki percaya diri tinggi akan lebih tenang dan rileks dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*). Jadi selain memiliki kekuatan dan kepercayaan yang tinggi akan membantu kemampuan atlet dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*). Dan terdapat pula penunjang lain dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*).

Penunjang lain dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*) adanya Kelentukan (*Flexibility*), Kekuatan, Koordinasi. koordinasi yang baik dari semua unsur gerakan. Oleh karena itu koordinasi Menurut Widiastuti (2015:17): “Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien.” Jadi koordinasi merupakan suatu kebutuhan yang harus dimiliki oleh pemain dalam melakukan *shooting*, khususnya dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*) dalam permainan bola basket.

Jadi, koordinasi khususnya mata dan tangan dalam *free throw*, dapat menyelaraskan berbagai gerakan dalam satu satuan waktu untuk mencapai tujuan yang diharapkan. koordinasi yang baik selain koordinasi mata-tangan maka pelatih harus memperhatikan faktor psikologis atlet. Seorang pelatih harus mampu membangkitkan rasa percaya diri atlet. Rasa percaya diri dan konsentrasi berkaitan satu sama lainnya. Pelatih perlu membangun percaya diri atlet pada saat melakukan tembakan *free throw*. Dapat dikatakan bahwa melakukan *free throw* membutuhkan percaya diri serta teknik yang spesifik baik secara bertahap maupun jangka panjang dengan menggunakan pengetahuan yang sebelumnya. Jelas bahwa percaya diri merupakan hal penting dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*). Untuk itu atlet perlu diberi latihan dan penguatan agar percaya diri dalam menghadapi situasi di lapangan.

Berdasarkan pengamatan dan tes yang dilakukan penulis sebagai salah satu pembinaan ekstrakurikuler di SMK 35 Jakarta, ketika melakukan *shooting free throw* banyak gerakan yang dilakukan dengan gerakan tubuh, yaitu gerakan tanpa adanya koordinasi demikian pula ketika ada kesempatan melakukan

lemparan hukuman, banyaknya anggota ekstrakurikuler kelihatan tidak memiliki kepercayaan diri sehingga hasil lemparan tidak menghasilkan *point*, dari 30 anggota ekstrakurikuler yang melakukan tes *shooting free throw* hanya ada 21 orang yang bolanya masuk dengan teknik yang benar dan penuh percaya diri sementara ada 9 orang yang gagal dalam menghasilkan *point* karena teknik yang salah dan kelihatan gugup.

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti ingin mencoba mengamati besarnya hubungan yang terjadi dalam hubungan antara koordinasi mata tangan dan percaya diri dengan melakukan *shooting free throw* pada siswa SMK karena usia ini merupakan usia pertumbuhan dan perkembangan. Diharapkan dengan mengetahui koordinasi mata tangan dan percaya diri bisa memberi pengetahuan kepada mereka hal-hal apa saja yang berpengaruh terhadap prestasi tembakan mereka dan bagi peneliti bisa mengetahui bakat mereka dalam permainan bola basket. Peneliti tertarik mengambil sampel di SMK N 35 Jakarta Barat yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler basket.

Untuk mengetahui bukti nyata apakah ada hubungannya antara koordinasi mata tangan dan percaya diri dengan tembakan bebas (*free throw*). Maka peneliti tertarik mengadakan penelitian yang berjudul “**Hubungan Koordinasi Mata Tangan dan Percaya diri Terhadap Ketepatan *Free throw* dalam Permainan Basket.**”

B. Rumusan Masalah

Sesuai dengan masalah di atas dan setelah melalui identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah pokok dalam penelitian ini yaitu:

1. Adakah hubungan antara koordinasi mata tangan dengan ketepatan *free throw*?
2. Adakah hubungan antara percaya diri dengan ketepatan *free throw*?
3. Adakah hubungan secara bersama-sama antara koordinasi mata tangan, dan percaya diri dengan ketepatan *free throw*?

C. Definisi Operasional

1. Hubungan :

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia: “Hubungan merupakan suatu ikatan atau interaksi antara dua hal atau lebih”. Menurut ahli lain: “Hubungan antara dua variabel terjalin satu dengan yang lainnya, apabila variabel yang satu berubah maka variabel yang lainnya akan ikut berubah”.

2. Percaya Diri :

Menurut Saranson (1993) yang dikutip oleh Komarudin (2014:67): “Kepercayaan diri merupakan perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan dan keterampilan untuk melakukan dan menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses.”

Percaya pada kemampuan sendiri bahwa mampu memberikan performa yang baik akan mencapai prestasi yang tinggi dengan indikator sebagai berikut : memiliki konsep diri, penghargaan diri/ harga diri, melakukan control diri, membangun gambaran diri/ citra diri, dan prestasi tinggi.

3. Tembakan bebas (*free throw*):

Menurut Khoeron, Nidhom (2017:59): “Tembakan bebas adalah sebuah peluang yang diberikan seorang pemain untuk mendapatkan *point* dengan cara melakukan *shooting* tanpa adanya rintangan”

4. Bola Basket :

Menurut Indrawan, Budi, et.al (2015:1): “Bola basket adalah salah satu cabang olahraga permainan yang dilaksanakan secara beregu (*tim*), dimana tiap *tim* terdiri dari 5 orang, baik putra maupun putri.

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Mengetahui antara koordinasi mata tangan dengan ketepatan *free throw* pada ekstrakurikuler bola basket SMK N 35 Jakarta Barat.
2. Mengetahui antara percaya diri dengan ketepatan *free throw* pada ekstrakurikuler bola basket SMK N 35 Jakarta Barat.
3. Mengetahui jantara koordinasi mata, tangan, dan percaya diri dengan ketepatan *free throw* pada ekstrakurikuler bola basket SMK N 35 Jakarta Barat.

E. Kegunaan/Manfaat Penelitian

Hasil yang di dapat dari penelitian ini akan memberikan sumbangan maupun manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmu pengetahuan dan pendidikan, khususnya pendidikan jasmani.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang potensi koordinasi mata tangan, dan percaya diri dengan ketepatan *free throw* yang di miliki untuk bekal dalam permainan bola basket.
- b. Bagi guru, pelatih, dan sekolah penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam proses belajar mengajar kaitannya dengan kemampuan mata tangan dan percaya diri dalam *free throw* yang di miliki untuk bekal dalam permainan bola basket.

BAB II

LANDASAN TEORETIS

A. Kajian Teori

1. Permainan Bola Basket

Menurut Indrawan, Budi, et.al (2015:1): “Bola basket adalah salah satu cabang olahraga permainan yang dilaksanakan secara beregu (tim), dimana tiap tim terdiri dari 5 orang, baik putra maupun putri.”

Kemudian setiap regu berusaha untuk dapat memasukka bola ke dalam keranjang regu lawan. Permainan boleh dilakukan oleh seluruh anggota badan, kecuali dengan kaki. Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan tangan.

Tujuan permainan bola basket adalah untuk menghasilkan angka sebanyak-banyaknya dengan jalan memasukkan bola ke ring lawan dan mencegah atau menghalangi permainan lawan untuk mencetak nilai. Untuk mencapai tujuan tersebut bukanlah hal yang mudah, permainan haruslah menguasai teknik-teknik dasar bola basket. Untuk menjadi pemain bola basket yang baik, terlebih dahulu harus memiliki penguasaan teknik dasar bola basket yang baik. Teknik dasar dalam bola basket menurut Indrawan, Budi, et.al (2015:7): “Teknik dasar keterampilan bola basket mutlak dan harus dimiliki oleh para pemain, karena permainan bola basket merupakan permainan yang kompleks gerakannya.” Artinya, gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang berkoordinasi dengan benar sehingga atlet dapat bermain dengan baik.

Secara umum unsur atau teknik dasar dalam permainan bola basket terdiri dari : *dribble* (menggiring bola), *passing* (mengoper bola), dan *shooting* (menembak).

1. *Dribble* (menggiring bola)

Dribble merupakan bagian yang tak terpisahkan dari bola basket dan penting bagi permainan individual dan tim. Seperti operan, *dribble* adalah salah satu cara membawa bola. Menurut Indrawan, Budi, et.al (2015:7): “*Dribble* adalah gerakan memantulkan bola ke lantai dengan salah satu tangan, baik sedang berdiri ditempat maupun bergerak.” *Dribble* pada dasarnya adalah gerakan yang harus mengarah ke ring. Namun *dribble* juga dapat menjadi cara untuk membuka peluang bagi pemain lain agar ,mendapat ruang untuk mencetak skor. Disamping itu pula dengan menguasai teknik dasar *dribble*, membantu pemain memindahkan bola dan menjauhkan diri dari penjagaan. Setiap tim paling tidak butuh seorang pen-*dribble* ahli yang dapat membawa bola dengan cepat dilapangan pada suatu terobosan cepat (*fast break*) dan melindunginya terhadap penjagaan, maka setiap pemain harus dapat menguasai teknik dasar *dribble*.



Gambar 2.1 *Dribble* (menggiring bola)
Sumber: (Budi, et.al, 2015:8)

2. *Passing* (Operan)

Operan (*passing*) yang baik penting bagi permainan tim dan keahlian seperti itulah yang membuat bola basket menjadi permainan tim yang indah. Menurut Indrawan, Budi, et.al (2015:8): “*Passing* merupakan keahlian paling dasar yang sering diabaikan.” Pemain jarang berlatih *passing* karena kurang mendapat perhatian dari *fans* dibandingkan si pencetakan skor (*point*). Mengembangkan teknik *passing* menjadi kita pemain yang lebih handal, baik, dan sangat menolong rekan satu tim. Menurut Indrawan, Budi, et.al (2015:8) ada 5 kegunaan *passing* adalah untuk :

- a. mengalihkan bola dari daerah padat pemain.
- b. menggerakkan bola dengan cepat pada *fast break*.
- c. membangun permainan yang opensif.
- d. mengoper ke rekan yang sedang terbuka.
- e. mengoper dan memotong untuk melakukan tembakan sendiri.



Gambar 2.2 *Passing* (operan)
Sumber: (Budi, et.al, 2015:9)

3. *Shooting* (menembak)

shooting (menembak) menurut Indrawan, Budi, et.al (2015:9): “Adalah suatu gerakan mengarahkan mengarahkan dan mengusahakan agar bola jatuh tepat

di sasaran.” Keterampilan terpenting dalam permainan bola basket adalah kemampuan untuk melakukan *shooting* bola ke keranjang, merupakan suatu keterampilan dalam menyerang yang paling ampuh, dan yang memberikan hasil atau skor. Selain itu, memasukan bola ke keranjang merupakan inti dari strategi permainan.

Teknik *shooting* menurut Khoeron, Nidhom (2017:47): “Sebuah gerakan yang dimana seorang pemain menembakan bola ke arah keranjang tim lawan.”

Dalam permainan bola basket terdapat beberapa macam cara melakukan tembakan (*shooting*) menurut Khoeron, Nidhom (2017:47) antara lain :

- a. Set Shoot
- b. Lay-up
- c. Underhead Shot
- d. Jump Shot
- e. Hook Shot
- f. Dunking Shot
- g. Reverse Lay-up Shot



Gambar 2.3 *shooting* (menembak)
Sumber: (Budi, et.al, 2015:10)

2. Shooting Free Throw

Free throw adalah tembakan bebas akibat pelanggaran yang dilakukan pemain lawan. Menurut Khoeron, Nidhom (2017:59): “Tembakan bebas adalah sebuah peluang yang diberikan seorang pemain untuk mendapatkan *point* dengan cara melakukan *shooting* tanpa adanya rintangan, dan apabila bola masuk ke dalam keranjang maka akan mendapatkan point 1.”

Free throw diberikan apabila yang dilanggar dalam posisi akan melakukan *shoot* atau sudah team *foul*. Pada dasarnya tembakan dalam permainan bola basket terbagi menjadi dua, yaitu tembakan hukuman dan tembakan lapangan. Tembakan lapangan merupakan tembakan tiga angkat. Sedangkan tembakan hukuman merupakan hadiah dua angka dan tembakan tiga angka. Sedangkan tembakan hukuman merupakan hadiah yang diberikan kepada pemain, akibat pelanggaran yang dilakukan lawan yang terjadi pada saat melakukan tembakan lapangan.

Tembakan yang setiap kali diarahkan pada ring seharusnya dapat menghasilkan angka. Pengumpulan yang terbaik adalah penyerangan yang menghasilkan angka. Pengumpulan angka sesuai dengan daerah dimana atlet atau pemain melakukan tembakan, dalam permainan bola basket terdapat daerah tembakan tiga angka dan dua angka. Setiap tembakan mempunyai ketentuan angka tersendiri, tetapi untuk mengumpulkan angka bukan hal yang mudah dikarenakan setiap kali melakukan penyerangan selalu akan diganggu atau dijaga oleh lawan. Penjagaan tersebut dapat mengakibatkan terjadinya persinggungan yang mengakibatkan pelanggaran. Permainan bola basket yang cepat dan agresif seringkali mengakibatkan terjadinya persinggungan. Persinggungan ini terjadi akibat pemain yang berusaha

menghalangi lawan untuk dapat memasukan bola ke ring. Persinggungan ini sering membawa keuntungan kepada tim lawan yang sedang melakukan penyerangan. Keuntungan yang nyata atau yang sering terjadi adalah diberikannya tembakan hukuman atau tembakan bebas pada tim yang sedang melakukan penyerangan. Pada saat melakukan tembakan hukuman pemain harus benar-benar tenang, berkonsentrasi pada ring dan percaya diri, hal ini harus dilakukan agar tembakannya berhasil.

Keyakinan adalah bagian terpenting dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*). Berpikir positif selalu melempar dari garis. Tidak ada yang menjaga, 3,5 bola tepat masuk ke keranjang. Dengan keyakinan dan teknik yang benar, maka tidak akan gagal. Melakukan tembakan sukses melempar bebas menembak membutuhkan kepercayaan diri, rutinitas, relaksasi, ritme, dan konsentrasi. Saat melakukan *shooting* pemain harus mempunyai kepercayaan diri dan konsentrasi penuh agar tembakan yang dihasilkan masuk dengan sempurna ke ring.

Lemparan bebas diklasifikasikan sebagai keterampilan tertutup atau serba otomatis karena lawan tidak mengganggu penembak saat tampil. Dalam permainan bola basket, ketika atlet melakukan *shooting* maka tidak terlepas dari mekanik *shooting*. Menembak lemparan bebas bergantung pada praktik seperti bakat. Membuat mereka sama mentalnya dengan fisik.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *free throw* adalah suatu gerakan yang dilakukan seorang pemain basket dalam melakukan *shooting* bebas dengan memfokuskan pandangan pada sasaran (ring), sebelum dan sesudah

melakukan *shooting* dengan indikator sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, kelenturan pergelangan tangan dan jari tangan.

a. Analisis gerakan *free throw*

Menurut Indrawan, Budi, et.al (2015:63) Fase-fase dalam melakukan *free throw* ada tiga fase yaitu :

1. *Fase* Persiapan

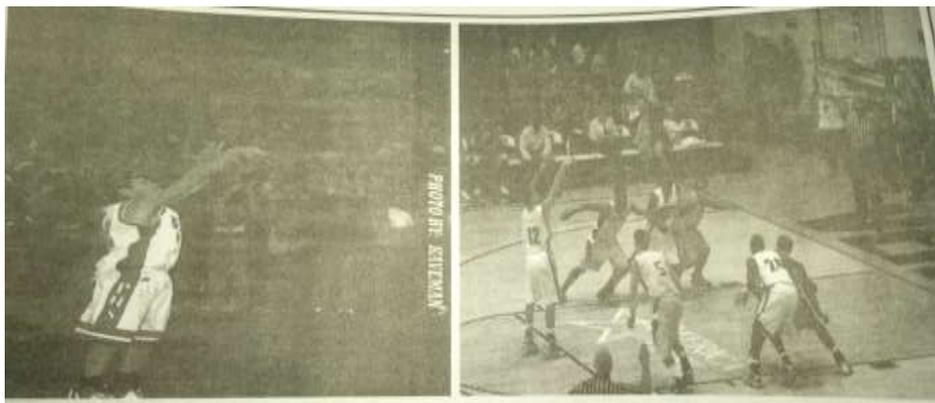
- a. Penegasan yang positif.
- b. Letakkan kaki untuk menembak sedikit di luar tanda.
- c. Lakukan dengan rutin.
- d. Sikap yang seimbang.
- e. Tangan yang tidak menembak di bawah bola.
- f. Tangan yang tidak menembak di bawah bola.
- g. Ibu jari rileks.
- h. Siku masuk ke dalam.
- i. Bola antara telinga dan bahu.
- j. Bahu rileks.
- k. Nafas dalam.
- l. Visualkan tambahan yang berhasil.
- m. Konsentrasi pada target.



Gambar 2.4 Persiapan Tembakan Bebas (*Free Throw*)
Sumber: (Budi, et.al, 2015:63)

2. *Fase pelaksanaan*

- a. Lihat target.
- b. Ucapkan kata-kata kunci secara berirama.
- c. Rentangkan kaki.
- d. Rentangkan siku.
- e. Lenturkan pinggang dan jari-jari ke depan.
- f. Lepaskan jari telunjuk.
- g. Tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas.



Gambar 2.5 Fase Pelaksanaan Tembakan Bebas
Sumber: (Budi, et.al, 2015:64)

3. *Fase Follow-Through*

- a. Lihat target.

- b. Lengan terentang.
- c. Jari telunjuk menunjuk pada target.
- d. Telapak tangan ke bawah saat *shooting*.
- e. Seimbangkan dengan telapak tangan ke atas.
- f. Posisi lengan tetap ke atas.



Gambar 2.6 *Follow-Through* Tembakan Bebas (*Free Throw*)

Sumber: (Budi, et.al, 2015:65)

4. Lapangan *Free Throw*

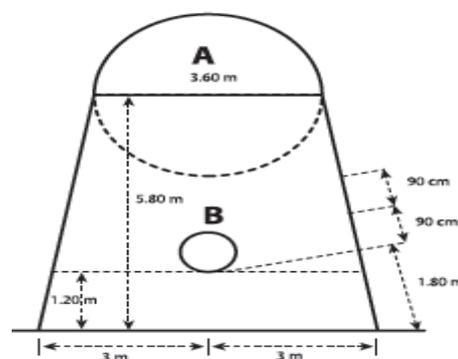
Menurut Khoeron, Nidhom (2017:29): “Area ini disebut juga dengan area lemparan bebas. Di mana pemain melakukan pelemparan bola ke dalam lapangan, atau baru saja terjadi pelanggaran yang menguntungkan tim lawan melakukan bola.”

Pada garis tembakan bebas dibuar sejajar dengan tiap garis akhir. Garis tersebut mempunyai jarak 5,80 meter dari sisi dalam garis akhir dan mempunyai Panjang 3,60 meter, garis tersebut harus terlihat jelas bersatu titik tengah kedua garis akhir.

Daerah terlarang terdapat di permukaan lapangan yang bertanda dan dibatasi oleh garis akhir, garis tembakan bebas dan garis yang dimulai pada garis akhir. Sisi luar berjarak 3 meter dari titik tengah garis akhir dan berakhir pada sisi

luar garis tembakan bebas. Apabila bagian dalam daerah terlarang di warnai, warna tersebut harus sama dengan warna lingkaran tengah.

Garis tembakan adalah daerah terlarang yang memanjang ke dalam lapangan permainan dengan setengah lingkaran yang mempunyai radius 1,80 meter dan letak di tengah-tengah titik pada garis tembakan bebas. Untuk lebih jelasnya lihat gambar.



Gambar 2.7 *Free Throw Area*
Sumber: (Nidhom Khoeron, 2017:28)

3. Kondisi Fisik

Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam melakukan program latihan cabang olahraga apa pun. Karena itu kondisi fisik perlu dilatih. Untuk dapat meningkatkan kondisi fisik melalui latihan, program latihannya harus dilakukan secara sistematis, terencana, dan progresif. Dengan perencanaan yang baik dan sistematis diharapkan terjadi peningkatan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh, sehingga mencapai prestasi atlet yang optimal.

Kondisi fisik atlet yang baik memungkinkan terjadinya peningkatan terhadap kemampuan dan kekuatan tubuh atlet itu sendiri. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Harsono (2018:3) yang mengatakan bahwa kalau kondisi fisik baik maka akan ada:

1. Akan ada penambahan dalam jumlah kapiler yang membantu (*serve*) serabut otot sehingga memperbaiki aliran darah. Karena itu akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam unsur daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelentukan sendi, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik: jadi orang tidak akan cepat merasa lelah.
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan.
6. Mampu berlatih keterampilan teknik dan taktik lebih lama dan lebih baik.
7. Akan kurang memahami rasa sakit (*soreness*) otot, sendi, tendon.
8. Kurang peka terhadap cedera-cedera: pemulihan lebih cepat dari cedera.
9. Dapat menghindari *mental fatigue*, jadi terjadi perbaikan konsentrasi.
10. Rasa percaya diri (*self-confidence*) yang lebih baik karena merasa fisiknya lebih siap.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Hal ini berarti bahwa di dalam peningkatan kondisi fisik seluruh komponen tersebut harus dikembangkan.

Komponen-komponen kondisi fisik yang perlu dikembangkan menurut Kusnadi, Nanang dan Herdi Hertadji (2015:4) adalah daya tahan kardiovaskuler,

kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), stamina, daya ledak otot (*power*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kecepatan reaksi, koordinasi.

4. Koordinasi Mata Tangan

a. Pengertian Koordinasi

Menurut Widiastuti (2015:17): “Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien.”

Menurut Harsono (2018:160): “Atlet yang punya koordinasi yang baik adalah atlet yang juga mampu mengubah dan berpindah secara cepat dari pola gerak yang satu ke pola gerak yang lain sehingga gerakannya menjadi efisien.”

Dengan demikian koordinasi merupakan perwujudan peraturan terhadap proses motorik terutama terhadap kerja-kerja pada otot. Koordinasi diperlukan hampir di semua cabang olahraga pertandingan maupun perlombaan, sebab unsur-unsur dasar teknik gerak dalam cabang olahraga melibatkan sinkronisasi dari beberapa kemampuan senada.

b. Manfaat Koordinasi

Menurut PP.PBVSII (1995:61) yang dikutip oleh Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2015:52) menjelaskan kegunaan atau manfaat dari koordinasi adalah :

1. Mengkoordinasi beberapa gerak agar menjadi satu gerakan yang utuh dan serasi.
2. Efisien dan efektif dalam penggunaan tenaga.
3. Untuk menghindari terjadinya cedera.
4. Baik dan tidaknya koordinasi kerja saraf, otot dan indera.

c. bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan koordinasi

Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan koordinasi menurut Harre (1982) yang di kutip oleh Harsono (1988:223) dan dikutip kembali oleh Kusnadi Nanang dan Herdi Hartadji (2015:52), menganjurkan latihan-latihan koordinasi antara lain :

1. Latihan-latihan dengan perubahan kecepatan dan irama.
2. Latihan-latihan dengan kondisi lapangan yang berubah-ubah. Memperkecil dan memperluas lapangan.
3. Kombinasi berbagai latihan senam.
4. Koordinasi berbagai permainan.
5. Latihan-latihan untuk mengembangkan reaksi.
6. Lari halang rintang dalam waktu tertentu.
7. Latihan di depan kaca, latihan keseimbangan, latihan dengan mata tertutup.
8. Latihan keseimbangan segera setelah melakukan koprool beberapa kali atau setelah berputar-putar di tempat.

d. Bentuk-bentuk latihan koordinasi mata tangan

1. Menangkap bola setelah mantul ke lantai (dapat memakai bola basket), bertujuan untuk melatih koordinasi mata-tangan dan ketepatan. Caranya, anak melempat bola ke tembok dan dilemparkan kembali ke tembok, demikian seterusnya.
2. Melempar bola (dapat memakai bola basket), bertujuan untuk melatih koordinasi mata tangan dan perasaan terhadap bola. Caranya melemparkan

bola dari belakang badan ke atas melewati di atas kepala dan langsung berusaha untuk menangkap lagi.

e. Koordinasi Mata Tangan

Koordinasi mata tangan sangat dibutuhkan oleh pemain di mana beberapa kemampuan tersebut menjadi serangkaian gerak yang selaras dan serasi. Sehingga gerak yang dilakukan nampak mudah dan luwes. Karena kompleksnya gerakan-gerakan yang harus dilakukan dalam melakukan berbagai *shooting* dalam permainan bola basket, maka peranan koordinasi sangat diperlukan untuk dapat memadukan berbagai gerakan hingga menghasilkan suatu pola gerak khusus dalam melakukan suatu keterampilan tembakan bebas (*free throw*). Tanpa adanya koordinasi mata tangan, mustahil seorang pemain dapat melakukan keterampilan tembakan bebas (*free throw*) dengan baik.

Koordinasi mata tangan dibutuhkan ketika pemain melempar bebas dan membutuhkan konsentrasi yang tinggi. Koordinasi dalam keterampilan *free throw* harus dikembangkan dengan cara pengulangan latihan kelincahan, kecepatan, kekuatan, kelentukan, daya tahan, dan sebagainya. Dalam mengembangkan koordinasi antara mata tangan dengan bermacam cara salah satunya menggunakan lempar tangkap bola tangan. Pendapat yang lain mengatakan bahwa koordinasi yaitu koordinasi motorik kasar mengacu pada kemampuan individu untuk melakukan keterampilan dengan teknik yang baik, ritme, dan akurasi. Komponen penting untuk koordinasi antara keseimbangan, waktu, dan kemampuan belajar motorik.

Kita sering menyaksikan bahwa seorang pemain gugup tidak percaya diri dalam mengambil keputusan menembak *free throw*, apabila dianalisis kemungkinan terbesar dari masalah ini adalah rendahnya pemain tersebut dalam menguasai koordinasi, walaupun kemampuan kekuatan ototnya ataupun kecepatannya cukup baik. Hal ini dapat terjadi karena begitu rendahnya kemampuan pemain tersebut dalam penguasaan dengan koordinasi. Dalam permainan bola basket dimana seorang pemain selalu memusatkan perhatiannya kepada bola saja dan terburu-buru dalam melepaskan tembakan bebas (*free throw*), jelas koordinasi mata tangan sangat menentukan dalam keberhasilan suatu tembakan bebas (*free throw*).

Dari pendapat para pakar di atas, maka yang dimaksud koordinasi mata tangan dalam penelitian ini adalah kemampuan untuk menggerakkan anggota tubuhnya dalam keterampilan tembakan bebas (*free throw*) pada permainan bola basket melalui ayunan tangan dan penglihatan dengan percaya diri yang baik, efisien dan akurat.

5. Percaya Diri

Untuk mencapai prestasi puncak pemain perlu memiliki kepercayaan diri, karena kepercayaan diri memiliki korelasi yang signifikan terhadap peningkatan performa atlet. Menurut Zinner, et al., (2001) dalam Komarudin (2014:65): “Penampilan terbaik adalah korelasi langsung antara kepercayaan yang tinggi dengan keberhasilan performa olahraga.” Pendapat tersebut sangat beralasan karena untuk mencapai prestasi puncak dalam olahraga tidak sedikit tantangan dan hambatan yang datang silih berganti pada diri atlet. Oleh karena itu, modal

utama yang harus dimiliki atlet supaya bisa mengatasi masalah tersebut yaitu kepercayaan diri. Menurut (Lauster, 1978) dalam Komarudin (2014:65): "Tanpa adanya kepercayaan diri maka banyak masalah yang akan timbul pada diri atlet."

Tingkatan kepercayaan diri merupakan prediktor keberhasilan dalam setiap kompetisi. Atlet bisa menampilkan tugas-tugasnya dengan baik tentu didasari oleh kepercayaan akan kemampuan yang ada dalam dirinya. Atlet yang memiliki kepercayaan diri akan konsisten dalam bersikap dan bertindak. Hal ini merupakan cerminan adanya konsisten dalam aspek emosional. Atlet yang memiliki kepercayaan diri akan melakukan interpretasi dan mengevaluasi kemampuan yang dimiliki oleh dirinya untuk mendorong meraih sukses. Atlet bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukannya.

Atlet yang tidak memiliki kepercayaan diri akan meragukan kemampuan yang dimiliki oleh dirinya, sehingga atlet menjadi tegang dan putus asa dalam menghadapi tugas-tugasnya. Keadaan ini akan merugikan atlet untuk menampilkan penampilan terbaiknya. Begitupun atlet yang memiliki kepercayaan diri berlebihan juga akan merugikan dirinya karena atlet selalu memiliki harapan dan optimis yang terlalu tinggi untuk sukses. Keadaan ini akan berdampak negatif terhadap atlet di antaranya adalah atlet akan mengalami frustrasi karena apa yang atlet harapkan sering kali berbeda dengan kenyataan.

a. Pengertian Percaya Diri

Menurut Komarudin (2014:66): "Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang merupakan modal dasar dan terbentuk melalui proses latihan dan interaksi dengan lingkungan sosial."

Menurut Saranson (1993) dalam Komarudin (2014:67): “Kepercayaan diri merupakan perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan dan keterampilan untuk melakukan dan menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses.”

Menurut Celland, Mc (1987) dalam Komarudin (2014:67): “Kepercayaan diri merupakan kontrol internal terhadap perasaan seseorang akan adanya kekuatan dalam dirinya, kesadaran akan kemampuannya, dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah ditetapkannya.”

Menurut Weinberg dan Gould (1995:300) yang dikutip oleh Komarudin (2014:67): “Kepercayaan diri merupakan sebuah keyakinan bahwa diri atlet memiliki kemampuan untuk menampilkan apa yang diinginkan secara sukses.”

Kepercayaan diri dapat menjadi keyakinan yang terkait dengan kekuatan, kemampuan diri untuk melakukan dan meraih sukses, serta tanggung jawab terhadap apa yang telah ditetapkan oleh dirinya. Dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah kepercayaan bahwa atlet bisa menampilkan keberhasilan sesuai dengan perilaku yang diinginkan. Atlet yang memiliki kepercayaan diri berarti atlet dapat melakukan tugas-tugasnya dengan baik, atlet percaya kepada kemampuan dirinya untuk memperoleh keterampilan yang dibutuhkannya baik fisik maupun mental.

b. Manfaat Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri selalu ditandai dengan adanya harapan yang tinggi untuk sukses. Menurut Zinsser et al., (2001) dalam Komarudin (2014:68): “Bahwa salah satu penemuan paling konsisten dalam literatur perfoma puncak

adalah korelasi langsung antara tingginya kepercayaan diri dan berhasilnya performa olahraga.”

Kepercayaan diri akan membantu seseorang pada area berikut:

1. Meningkatkan emosi positif.
2. Memfasilitasi konsentrasi.
3. Memberi efek positif pada tujuan.
4. Meningkatkan kerja keras.
5. Memberi efek kepada strategi permainan.
6. Memberi efek pada momentum psikologis.

Berdasarkan pendapat tersebut kepercayaan diri akan menggugah emosi positif. Artinya ketika atlet berada dalam keadaan percaya diri, atlet akan merasa tenang dan relaks walaupun berada dalam tekanan. Kepercayaan diri akan memengaruhi pencapaian tujuan. Artinya atlet yang memiliki kepercayaan diri akan tertantang dan aktif untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Atlet memungkinkan untuk mencapai tujuan sesuai dengan kemampuan dirinya, sedangkan atlet yang kurang memiliki kepercayaan diri cenderung akan menentukan tujuan yang mudah saja, dan tidak pernah tertantang untuk mencapai tujuan yang sulit. Hal ini disebabkan karena adanya keterbatasan yang dimiliki oleh seorang atlet.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang di laksanakan oleh Adityo Agustiawan (2017) yang berjudul: “Pengaruh Kekuatan, Koordinasi Mata Tangan dan Percaya Diri Terhadap Hasil Tembakan bebas (*free throw*) Atlet Bola Basket Kota Palembang”. Penelitian yang dilakukan ini

bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara kekuatan, koordinasi mata tangan, dan percaya diri terhadap hasil tembakan bebas (*free throw*) pada atlet bola basket di kota Palembang. Sampel penelitian ini adalah 30 atlet bola basket di kota Palembang. Metode korelasional yang digunakan dalam penelitian ini dengan mengorelasikan variabel dependen ke variabel independen. Hasil penelitian yang di analisis dapat disajikan sebagai berikut; (1) ada pengaruh positif dan signifikan antara kekuatan terhadap hasil tembakan bebas (*free throw*) yang ditunjukkan oleh hasil analisis regresi sebesar 0,047 dan korelasi pada = 0,365, (2) ada pengaruh positif dan signifikan antara koordinasi mata tangan terhadap hasil hasil tembakan bebas (*free throw*) yang ditunjukkan oleh hasil analisis regresi sebesar 0,004 dan korelasi pada = 0,515, (3) ada pengaruh positif dan signifikan antara percaya diri terhadap hasil tembakan bebas (*free throw*) yang ditunjukkan oleh hasil analisis regresi sebesar 0,012 dan korelasi pada = 0,451, dan (4) terdapat korelasi yang signifikan dan positif antara kekuatan terhadap koordinasi mata tangan ditunjukkan oleh hasil analisis regresi sebesar 0,017 dan korelasi pada = 0,433 (5) ada pengaruh positif dan signifikan antara kekuatan terhadap percaya diri yang ditunjukkan oleh hasil analisis regresi sebesar 0,048 dan korelasi pada = 0,287 (6) ada pengaruh positif dan signifikan antara koordinasi mata tangan terhadap percaya diri yang ditunjukkan oleh hasil analisis regresi sebesar 0,010 dan korelasi pada = 0,287. Hal ini menunjukkan bahwa korelasi antara ketiga variabel independen pada saat bersamaan terhadap hasil tembakan bebas (*free throw*) adalah signifikan dan positif. Dengan kata lain, semakin kuat kekuatan tangan,

semakin baik koordinasi mata tangan serta semakin percaya diri, maka hasil tembakan bebas (*free throw*) akan lebih baik.

C. Kerangka Berpikir

Menurut Widiastuti (2015:17): “Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien.”

Menurut Harsono (2018:160): “Atlet yang punya koordinasi yang baik adalah atlet yang juga mampu mengubah dan berpindah secara cepat dari pola gerak yang satu ke pola gerak yang lain sehingga gerakannya menjadi efisien.” Kemampuan untuk mengkoordinasi berbagai komponen fisik yang terlibat dalam keterampilan tembakan bebas (*free throw*) dalam permainan bola basket pengembangannya adalah pada koordinasi mata tangan. Pengembangan koordinasi dalam permainan bola basket terfokus pada pengembangan koordinasi mata dan tangan dalam kaitan dengan pemain yang berhubungan dengan lawan. Faktor lain seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, kesiapan mental dan kemampuan konsentrasi serta fokus dengan pergerakan tangan dan kaki secara keseluruhan merupakan bagian dari kelincahan serta dukungan dengan keterampilan susunan syaraf otot, baik tidaknya koordinasi gerak seseorang tercemin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat dan efisien. Peranan koordinasi sangat di perlukan untuk dapat memadukan berbagai gerakan hingga menghasilkan suatu pola gerak khusus dalam melakukan suatu teknik dalam keterampilan tembakan bebas (*free throw*).

Menurut Khoeron, Nidhom (2017:59): “Tembakan bebas adalah sebuah peluang yang diberikan seorang pemain untuk mendapatkan *point* dengan cara

melakukan *shooting* tanpa adanya rintangan, dan apabila bola masuk ke dalam keranjang maka akan mendapatkan point 1.” Lemparan bebas atau *free throw* di peroleh ketika pemain bertahan melakukan kesalahan *foul* kepada pemain penyerang saat melakukan percobaan untuk mencetak angka melalui lay-up atau *shoot*. *Free throw* juga di peroleh ketika tim telat terkena *team foul*. *free throw* di lakukan oleh seorang pemain dari belakang garis *free throw* dan maksimum lima orang pemain menepati tempat *free throw* yang lebarnya hanya satu meter. Ketentuan jalur pertama kedua sisi dari daerah terlarang di tempati oleh dua orang pemain lawan dari penembak *free throw*, sedangkan jalur kedua di tempati oleh dua orang pemain yang timnya sedang melakukan *free throw* dan satu pemain yang sedang bertahan.

Berdasarkan uraian diatas, di duga bahwa koordinasi mata tangan yang baik dapat meningkatkan permainan bola basket terutama dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*).

Menurut Komarudin (2014:66): “Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang merupakan modal dasar dan terbentuk melalui proses latihan dan interaksi dengan lingkungan sosial.” Kepercayaan terhadap kemampuan seseorang untuk melaksanakan suatu tugas dengan baik sebagaimana yang di inginkan, akan di rasakan sepenuhnya bila seseorang memiliki rasa percaya diri yang optimal.

Percaya diri akan berpengaruh terhadap keyakinan dari dalam diri sendiri. Pengaruh dari kurangnya percaya diri akan mengakibatkan stress, kecemasan, dan gangguan mental pada diri sendiri terutama pada individu yang

punya percaya diri rendah. Menurut Weinberg dan Gould (1995:300) yang dikutip oleh Komarudin (2014:67): “Kepercayaan diri merupakan sebuah keyakinan bahwa diri atlet memiliki kemampuan untuk menampilkan apa yang diinginkan secara sukses.” Dengan demikian, percaya diri berisi keyakinan seseorang terkait dengan kekuatan, kemampuan diri. Sebaliknya jika seorang atlet memiliki percaya diri dalam beberapa situasi tertentu seperti pada saat penentu melakukan tembakan bebas (*free throw*) maka atlet tersebut lebih percaya diri dalam melakukan *free throw* tersebut. Jadi hubungan percaya diri terhadap tembakan bebas (*free throw*) itu sangat erat karena suatu dorongan secara psikologis yang dapat mempengaruhi diri seorang untuk memasukan bola pada saat atlet tersebut mendapatkan tembakan bebas (*free throw*) dalam permainan bola basket.

Lemparan bebas atau *free throw* di peroleh ketika pemain bertahan melakukan kesalahan (*foul*) kepada pemain penyerang saat melakukan percobaan untuk mencetak angka melalui *lay-up* atau *shoot*. *Free throw* juga di peroleh ketika tim telah terkena *team foul*. *free throw* dilakukan oleh seorang pemain dari belakang garis *free throw* dan maksimum lima orang pemain menempati tempat *free throw* yang lebarnya hanya satu meter. Ketentuan jalur pertama di kedua sisi dari daerah terlarang di tempati oleh dua orang pemain lawan dari penembak *free throw*, sedangkan jalur kedua di tempati oleh dua orang pemain yang timnya sedang melakukan *free throw* dan satu pemain yang sedang bertahan.

Berdasarkan uraian diatas, di duga bahwa percaya diri dapat meningkatkan permainan bola basket terutama dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*).

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir, maka hipotesis yang dapat diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan ketepatan *free throw* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMK N 35 Jakarta Barat.
2. Ada hubungan yang signifikan antara percaya diri dengan ketepatan *free throw* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMK N 35 Jakarta Barat.
3. Ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara koordinasi mata, tangan dan percaya diri dengan ketepatan *free throw* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMK N 35 Jakarta Barat.

BAB III

PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode Penelitian menurut Sugiyono (2010:14): “Metode Penelitian dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu.” Dalam penelitian yang penulis hadapi ini, dan sesuai rasa ingin tahu yang sebenarnya, penulis menggunakan metode deskriptif dan jenis penelitian kuantitatif. Dalam metode deskriptif menurut Tersiana, Andra (2018:123) dapat diartikan sebagai: “Penelitian non hipotesis sehingga dalam langkah penelitiannya tidak perlu merumuskan hipotesis.”

Dalam metode deskriptif, peneliti bisa saja membandingkan fenomena-fenomena tertentu sehingga merupakan suatu studi komparatif. Adakalanya peneliti mengadakan klasifikasi, serta penelitian terhadap fenomena-fenomena dengan menetapkan suatu standar atau suatu norma tertentu, sehingga banyak ahli menamakan metode deskriptif ini dengan survey normative (*normative survey*). Dengan metode deskriptif ini juga diselidiki kedudukan (*status*) fenomena atau faktor dan melihat hubungan antara satu faktor dengan faktor lain. Karenanya, metode deskriptif juga dinamakan studi status (*status study*).

Jenis dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif menurut Sugiyono (2010:14): “Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.”

Didalam penelitian ini melibatkan tiga variabel yaitu koordinasi mata tangan dan percaya diri. Variabel terikat yaitu ketepatan tembakan bebas (*free throw*) siswa ekstrakurikuler SMK N 35 Jakarta Barat. Keterkaitan antara variabel-variabel bebas dengan terikat. Ada 3 macam yang harus dikumpulkan yaitu: (1) data koordinasi mata-tangan menggunakan lempar tangkap bola tenis (2) data percaya diri menggunakan angket (3) melakukan tes tembakan bebas (*free throw*).

B. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2010:60) variabel penelitian pada dasarnya merupakan: “Segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.”

1. Variabel Bebas

Variabel bebas sering pula disebut sebagai variabel penyebab atau *independent variables*. Variabel bebas menurut Sugiyono (2010:61) merupakan: “Variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau

timbulnya variabel dependen (terikat).” Jadi variabel bebas yang terdapat dalam penelitian ini yaitu:

- a. Koordinasi mata tangan adalah merangkaikan gerak menjadi satu gerak yang selaras, yang diukur dengan tes lempar tangkap bola tenis. Pelaksanaan tes ini, peserta berdiri di belakang garis sejauh 2,5 meter. Peserta diberi kesempatan melempar bola sasaran sebanyak 10 kali selama 2 periode dengan menggunakan salah satu tangan dan menangkap dengan tangan yang satunya. Nilai maksimal dalam tes ini adalah 50.
- b. Percaya diri adalah sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berfikir positif, memiliki kemandirian dan mempunyai kemampuan untuk memiliki segala sesuatu yang di inginkan. Tes percaya diri yang diukur dengan angket.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat sering disebut sebagai variabel tergantung atau *dependent variables*. Menurut Sugiyono (2010:61) merupakan: “Variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.”

jadi variabel terikat yang terdapat dalam penelitian ini yaitu:

- a. *free throw* adalah tembakan yang di lakukan tanpa adanya gangguan dari tim lawan, lemparan di lakukan dari garis leparan bebas yang di lakukan dari garis lemparan bebas, tembakan ini didapat dari pelanggaran oleh pihak lawan. Dalam tes kali ini yaitu dengan tes kemampuan tembakan bebas (*free throw*) dengan lari selama 24 detik kemudian melakukan tembakan bebas (*free throw*) sebanyak 10 kali.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi menurut Sugiyono (2010:117): “Wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.” Jika peneliti ingin meneliti semua elemen yang terdapat dalam wilayah penelitiannya, maka penelitian tersebut merupakan penelitian populasi. Penelitian populasi dilakukan jika peneliti ingin melihat semua aspek di dalam populasi. Oleh karena itu, subjeknya meliputi semua yang terdapat didalam populasi. Objek pada populasi diteliti, hasilnya di analisa, disimpulkan, dan kesimpulan tersebut berlaku untuk semua populasi.

dalam penelitian ini setelah melalui screening didapat populasi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket berjumlah 30 orang.

2. Sampel

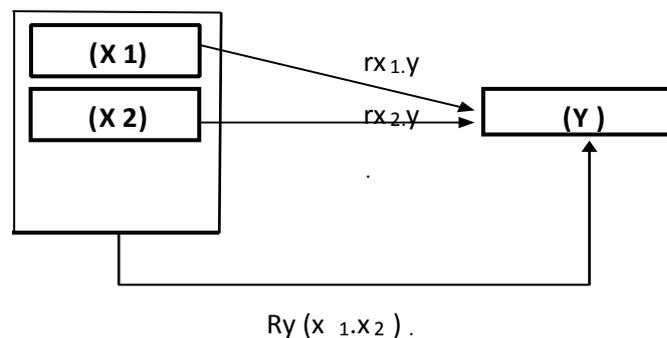
Sampel menurut Sugiyono (2010:118): “Bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.”

Teknik pengambilan sampling menurut Sugiyono (2010:120): “Teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel.” Teknik *sampling* yang digunakan adalah *total sampling* atau sampel acak yaitu dari siswa SMK N 35 Jakarta Barat yang ikut ekstrakurikuler bola basket. dibulatkan menjadi 30 siswa.

D. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran.

Penelitian survei menurut Tersiana, Andra (2018:16) merupakan: “Penelitian survei dilakukan untuk mengumpulkan informasi yang dilakukan dengan cara menyusun daftar pertanyaan yang diajukan kepada responden.” Untuk lebih mudah di pahami, maka desain penelitian dapat dilihat dalam gambar di bawah ini:



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan : (X₁) = koordinasi mata tangan

(X₂) = percaya diri

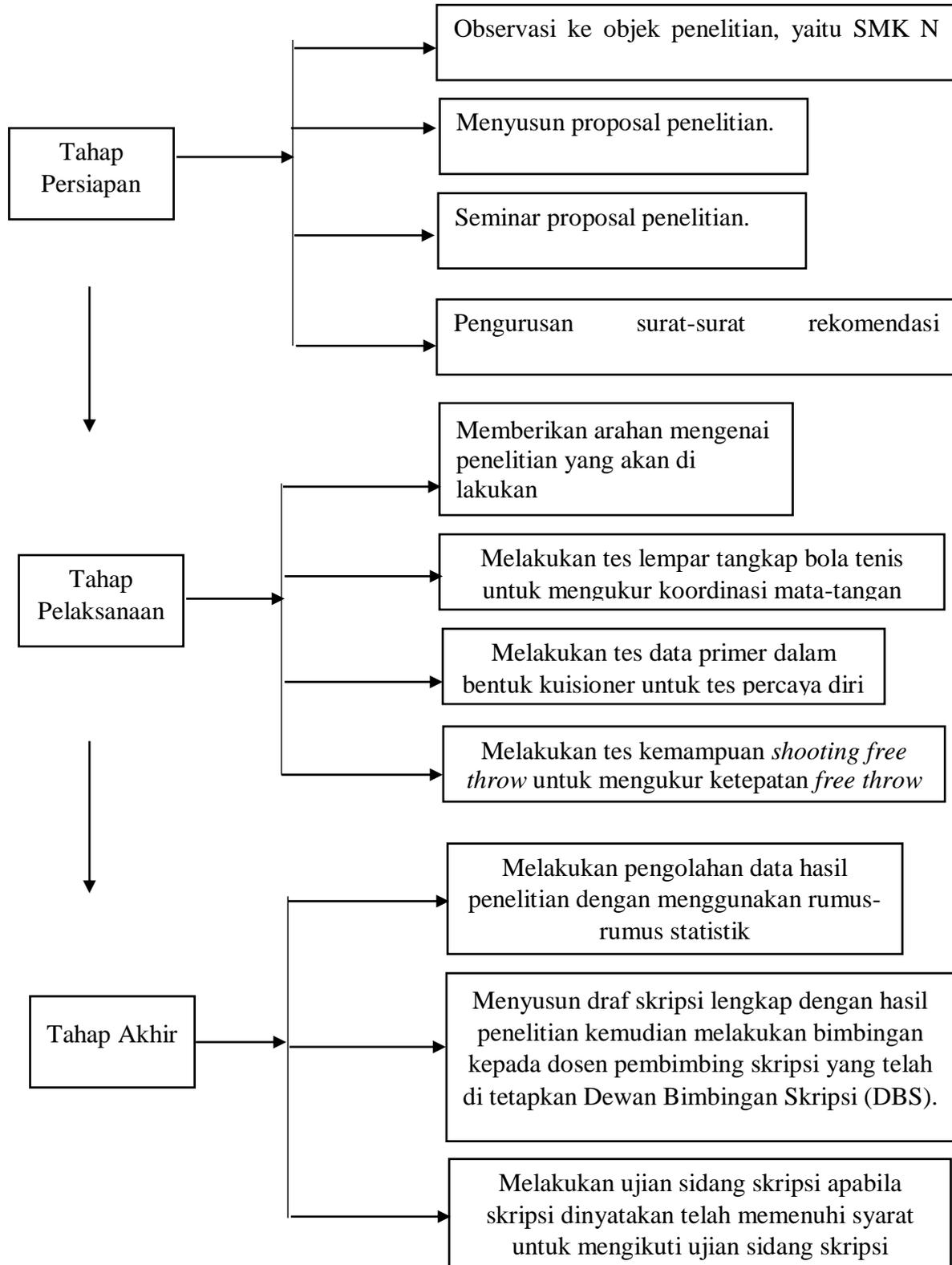
(Y) = ketepatan *free throw*

$Rx_{1,y}$ = hubungan koordinasi mata tangan dan kemampuan *free throw*

$Rx_{2,y}$ = hubungan percaya diri dan kemampuan *free throw*

$Ry(x_{1,x2})$ = hubungan koordinasi mata tangan dan percaya diri dengan kemampuan *free throw*.

E. Langkah-Langkah Penelitian



F. Teknik Pengumpulan Data

Sehubungan dengan pengertian teknik pengumpulan data wujud data yang akan di kumpulkan, maka teknik pengumpulan data dikutip dari buku Sugiyono (2010:193) bahwa: “Pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai *setting*, berbagai sumber, dan berbagai cara.”

Menurut Kerlinger yang dikutip oleh Tersiana, Andra (2018:118) mengatakan bahwa: “Mengobservasi adalah suatu istilah umum yang mempunyai arti semua bentuk penerimaan data yang dilakukan dengan cara merekam kejadian, menghitung, mengukur, dan mencatatnya.” Menurut Tersiana, Andra (2018:118) Metode observasi merupakan: “Suatu usaha untuk mengumpulkan data yang dilakukan secara sistematis dengan prosedur yang terstandar.” Tujuan dari observasi adalah mengadakan pengukuran terhadap variabel.

Teknik pengumpumpulan data menggunakan instrumen penelitian. Intrumen penelitian sebelum digunakan untuk mengumpulkan data yang harus terlebih dahulu diujicobakan, guna mendapatkan validitas dan reliabilitasnya. Data-data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil pengukuran koordinasi mata-tangan menggunakan lempar tangkap bola tenis, percaya diri menggunakan angket, hasil shooting menggunakan lari 24 detik kemudian tembakan bebas (*free throw*) sebanyak 10 kali.

G. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menurut Emory (1985) yang dikutip oleh Sugiyono (2010:147): “Instrumen penelitian adalah melakukan pengukuran terhadap

fenomenal sosial maupun alam. Meneliti dengan data yang sudah ada lebih tepat kalau dinamakan membuat laporan dari pada melakukan penelitian.”

Instrumen penelitian yang penulis gunakan adalah teknik *free throw* yang mengacu pada buku tes pengukuran pendidikan olahraga oleh Nurhasana dan Abdul Narlan (2015:174) dan buku tes dan pengukuran olahraga oleh Widiastuti (2015:65).

1 Tes Koordinasi Mata-Tangan

Tes Percaya Diri yang mengacu pada Jurnal oleh Adityo Agustiawan (2015:65).

a. Definisi konseptual

koordinasi mata tangan adalah kemampuan untuk menggerakkan anggota tubuhnya dalam keterampilan tembakan bebas (*free throw*) pada permainan bola basket melalui ayunan tangan dan penglihatan dengan kepercayaan diri yang baik, efisien dan akurat.

b. Definisi Operasional

Testee melakukan dengan urutan tiga kali lemparan pada jarak 2,5 meter, testee berdiri di depan sasaran 25 cm melempar dan menangkap bola kesasaran yang berbentuk lingkaran terbuat dari karton lingkaran sebanyak 3 kali lemparan, kemudian testee melempar dan menangkap bola ke lingkaran yang berukuran 35 cm sebanyak 3 kali lemparan, kemudian testee melempar dan menangkap bola ke lingkaran berukuran 45 cm sebanyak 3 kali lemparan, sehingga total lemparan sebanyak 9 kali dalam tempo secukupnya.

c. Kisi-kisi instrumen

tes ini dibuat berdasarkan standar yang sudah baku tentang tes melempar pada sasaran/target yang bertujuan mengukur kekuatan koordinasi mata dan tangan.

d. Pelaksanaan Tes

pelaksanaan tes koordinasi mata tangan sebagai berikut:

1. Tujuan tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan koordinasi antara mata dan tangan serta melihat koordinasi mata – tangan menjadi satu pola gerakan tertentu sehingga menghasilkan gerakan yang terkoordinasi, efektif, mulus dan efisien.
2. Alat dan perlengkapan tes
 - a. Lapangan Basket, Bola Tangan, dan dinding
 - b. Meteran
 - c. 2 orang petugas tes
 - d. Sasaran berbentuk lingkaran terbuat dari plastik, lingkaran pertama berukuran 25 cm dengan bobot nilai 3, lingkaran kedua berukuran 35 cm dengan bobot nilai 2, lingkaran ketiga berukuran 45 cm dengan bobot nilai 1, dan perlengkapan yang digunakan bola tenis sebanyak 1 buah. Testee berkonsentrasi untuk melempar bola ke sasaran dan menangkap kembali sebanyak 10 kali.
3. Pelaksanaan Tes

- a. Testee berdiri dengan sikap melempar pada tempat dan jarak yang telah ditentukan.
 - b. Setelah aba – aba “Ya” Testee melakukan dengan urutan tiga kali lemparan pada jarak 2,5 meter, testee berdiri di depan sasaran 25 cm melempar dan menangkap bola kesasaran yang berbentuk lingkaran terbuat dari karton lingkaran sebanyak 3 kali lemparan, kemudian testee melempar dan menangkap bola ke lingkaran yang berukuran 35 cm sebanyak 3 kali lemparan, kemudian testee melempar dan menangkap bola ke lingkaran berukuran 45 cm sebanyak 3 kali lemparan, sehingga total lemparan sebanyak 9 kali dalam tempo secukupnya.
 - c. Setiap testee melempar bola ke sasaran ada durasi waktu lama 3 detik buat melempar ke sasaran.
 - d. Testee diberi kesempatan 2 kali percobaan.
4. penilaian skor lemparan disesuaikan dengan hasil lemparan pada sasaran yang telah ditentukan. Apabila lemparan tidak masuk di dalam garuk lingkaran yang berisi point 1 sampai 3 maka nilai yang diambil adalah yang masuk di dalam lingkaran dan berhasil menangkap penatulan bola kembali dengan tangan sebanyak 10 kali.



Gambar 3.3 Tes Koordinasi Mata Tangan

e. Validitas dan Perhitungan Reliabilitas

Instrumen ini akan dikonsultasikan ke para ahli agar instrumen ini memiliki valid sehingga ini layak dipakai dalam penelitian ini. Para ahli yang dimaksud uji coba instrumen ini adalah ahli dan pelatih basket yang sudah memiliki lisensi tingkat daerah dan nasional. Selanjutnya diuji cobakan dengan tes *retest* (dua kali) untuk menghitung tingkat reliabilitasnya, kemudian mengkorelasikan hasil kedua tes tersebut dengan rumus korelasi *person product*.

$$r = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n(\sum X^2) - (\sum X)^2][n(\sum Y^2) - (\sum Y)^2]}}$$

kriteria yang digunakan untuk menentukan tinggi rendahnya reliabilitas instrumen menggunakan Koefisien Korelasi menurut Sugiyono (2010:257): “sebagai berikut. 0,2 – 0,39 = korelasi rendah, 0,4-0,69 = korelasi sedang, 0,7-0,89 = korelasi tinggi, 0,9-0,99 = korelasi sangat tinggi, 1,0 = korelasi sempurna.”

2. Tes Percaya Diri

Tes Percaya Diri yang mengacu pada Sugiyono (2010:114) angket percaya diri pada siswa ekstrakurikuler sebelum dikenal perlakuan dan dinyatakan dengan skor. Instrumen tes percaya diri yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Hasil dari pengukuran percaya diri digunakan sebagai pengelompokan anggota sampel yaitu percaya diri tinggi dan percaya diri rendah.

a. definisi konseptual

Percaya diri adalah percaya pada kemampuan sendiri bahwa mampu memberikan perfoma yang baik akan mencapai prestasi yang tinggi dengan

indikator sebagai berikut : memiliki konsep diri, penghargaan diri/ harga diri, melakukan kontrol diri, membangun gambaran diri/ citra diri, dan prestasi tinggi.

b. definisi operasional

Secara operasional percaya diri dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan rentang skor atau nilai. Proses dari penyusunan kuisisioner diawali dengan kegiatan menentukan indikator yaitu :

1. memiliki konsep diri, a.) keyakinan cita-cita b.) bakat yang dimiliki.
2. penghargaan diri/harga diri, a.) usaha memperoleh pengakuan b.) reputasi
3. melakukan kontrol diri, a.) kepekaan menguasaiemosi b.) kemampuan instropeksi diri c.) kekecewaan dan rasa bersalah
- d.) konflik bathin
4. membangun gambaran diri/citra diri a.) kemampuan mengimajinasikan diri di masa yang akan datang. b.) kemampuan membangun harapan orang lain.
5. prestasi tinggi a.) potensi yang dimiliki b.) persiapan yang dilakukan c.) dukungan sosial d.) penghargaan.

Penelitian merumuskan instrumen atau alat ukur percaya diri berupa angket. Angket yang dimaksud nantinya berupa kuesioner dalam bentuk pertanyaan. Penyusunan angket berpedoman kepada skala *Likert* yang berguna untuk menyatakan besarnya persetujuan responden terhadap pertanyaan-pertanyaan yang diberikan yang terdiri dari 5 alternatif jawaban. Jawaban item pertanyaan diukur dengan lima tingkat skala yaitu : a.Sangat Setuju,b.Setuju, c.Kurang Setuju, c.Tidak Setuju, d.Sangat tidak Setuju.

Pernyataan positif bernilai a = 5, b = 4, c = 3, d = 2, e = 1 sedangkan pernyataan negatif bernilai a = 1, b = 2, c = 3, d = 4, e = 5

Kisi-Kisi Instrumen Percaya Diri

No	Indikator	Sub Indikator	Nomor Butir		Jumlah Butir
			Pertanyaan Positif	Negatif	
1.	Memiliki konsep diri	1. keyakinan cita-cita	1, 2, 3		3
		2. Bakat yang dimiliki	4, 5		2
2.	Penghargaan diri/Harga diri	1. Usaha memperoleh pengakuan	6, 7		2
		2. Reputasi	8, 9		2
3.	Melakukan kontrol diri	1. Kepekaan menguasai emosi	10, 11		2
		2. Kemampuan introspeksi diri	15	12, 13, 14	4
		3. Kekecewaan dan rasa bersalah	17	16	2
		4. Konflik batin	18, 19		2
4.	Membangun gambaran diri/citra diri	1. Kemampuan mengimajinasikan diri di masa yang akan datang	20, 21		2
		2. Kemampuan membangun harapan orang lain	22, 23, 24, 25, 26		5
5.	Prestasi diri	1. Potensi yang dimiliki	27, 28		2

		2. Persiapan yang dilakukan	29, 30		2
		3. Dukungan sosial	31, 32, 33		3
		4. Informasi tentang lawan & goal setting	34	35	2
		5. Penghargaan	36, 37	38	3

Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen Percaya Diri

c. Pengujian Validitas dan Perhitungan Reliabilitas

Proses pengembangan instrumen percaya diri, dimulai dengan menyusun instrumen berbentuk skala *Likert* sebanyak 38 butir pertanyaan yang mengacu pada indikator variabel percaya diri, kemudian instrumen di uji coba kepada 30 orang responden yang di ambil secara random.

Proses uji validasi dilakukan dengan menganalisis data hasil uji coba instrumen untuk menguji validitas, dalam hal ini validitas butir instrumen yaitu validitas internal (validitas kriteria) dengan menggunakan koefisien korelasi antara skor butir dengan skor total instrumen. Statistik yang digunakan adalah koefisien korelasi Produk Moment dari Person.

$$r_{xy} = \frac{N (\sum XY) - (\sum x) (\sum y)}{\sqrt{\{ (N (\sum x^2) - (\sum x)^2) \{n(\sum y^2) - (\sum y)^2\} \}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi

N= n = banyaknya observasi

X = skor butir

Y = skor total

Kriteria yang digunakan untuk uji validitas butir menggunakan rujukan r_{tabel} dengan $\alpha = 0.05$, jika r_{hitung} lebih besar dari atau sama dengan r_{tabel} ($r_{\text{hitung}} \geq r_{\text{tabel}}$), maka butir instrumen dianggap valid. Sebaliknya jika r_{hitung} lebih kecil dari atau sama dengan r_{tabel} ($r_{\text{hitung}} \leq r_{\text{tabel}}$), maka butir instrumen dianggap tidak valid dan selanjutnya di *drop* atau tidak digunakan.

Instrumen yang dianggap valid selanjutnya dicari reliabilitasnya dengan menggunakan koefisien *alpha* (*Alpha Cronbach*). Adapun rumus yang digunakan adalah :

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum S_b^2}{\sum S_{tot}^2} \right)$$

Dimana:

r_{11} = koefisien reliabilitas instrumen

k = banyaknya butir pertanyaan

$\sum S_b^2$ = total varians butir

$\sum S_{tot}^2$ = varians total

Sedangkan rumus untuk varians total dan varians item adalah:

$$S_b^2 = \frac{\sum x^2}{n} - \left(\frac{\sum x}{n} \right)^2$$

Dimana:

S_b^2 = total varians butir

$\sum x^2$ = jumlah kuadrat seluruh skor butir

$\sum x$ = jumlah kuadrat subyek

Hasil analisis koefisien reliabilitas instrumen variable ini setelah dikurangi dengan butir yang gugur akan diperoleh besarnya koefisien reliabilitas.

3. Tembakan Bebas (*Free Throw*)

Teknik *free throw* yang mengacu pada buku tes pengukuran pendidikan olahraga oleh Nurhasana dan Abdul Narlan (2015:174).

a. Definisi konseptual

Kemampuan tembakan bebas (*free throw*) bola basket adalah suatu gerakan yang dilakukan seorang pemain basket dalam melakukan *shooting* bebas dengan memfokuskan pandangan pada sasaran (ring), sebelum dan sesudah melakukan *shooting* dengan indikator sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, kelenturan pergelangan tangan dan jari tangan.

b. Definisi Operasional

Tembakan bebas (*free throw*) adalah kesempatan bagi seorang pemain untuk melakukan *shooting* tanpa penjagaan, yang dilakukan dari belakang garis lemparan bebas *free throw* dan di dalam setengah lingkaran. Rangkaian tembakan bebas (*free throw*) diartika juga sebagai hadiah *shooting* yang didapat akibat satu hukuman *foul*. Gerakan teknik tembakan bebas (*free throw*) pada dasarnya dilakukan dalam tiga tahap, yaitu: Tahap Persiapan, Tahap Pelaksanaan dan Tahap Gerak Lanjutan. Teste melakukan tembakan bebas (*free throw*) tersebut bertujuan untuk mengukur kemampuan tembakan bebas (*free throw*) dan dilakukan sebanyak 10 kali tembakan bebas (*free throw*). semakin banyak *shooting* yang masuk ke dalam keranjang maka nilainya semakin bagus.

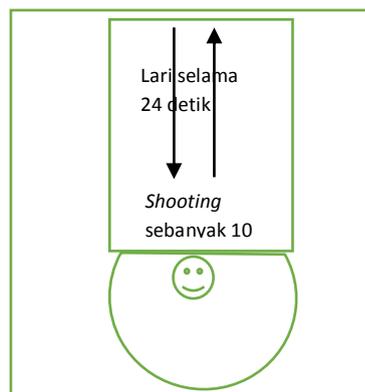
c. Kisi-kisi instrumen

Instrumen keberhasilan tembakan bebas (*free throw*) disusun oleh peneliti, yaitu sebagai berikut:

Nama tes : tes kemampuan tembakan bebas (*free throw*) bola basket

Tujuan tes : mengetahui kemampuan seorang atlet dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*) dalam permainan sesungguhnya.

1. Jika teste berhasil memasukan 10 bola shooting, maka mendapat nilai 10
2. Jika teste berhasil memasukan 9 bola shooting, maka mendapat nilai 9
3. Jika teste berhasil memasukan 8 bola shooting, maka mendapat nilai 8
4. Jika teste berhasil memasukan 7 bola shooting, maka mendapat nilai 7
5. Jika teste berhasil memasukan 6 bola shooting, maka mendapat nilai 6
6. Jika teste berhasil memasukan 5 bola shooting, maka mendapat nilai 5
7. Jika teste berhasil memasukan 4 bola shooting, maka mendapat nilai 4
8. Jika teste berhasil memasukan 3 bola shooting, maka mendapat nilai 3
9. Jika teste berhasil memasukan 2 bola shooting, maka mendapat nilai 2
10. Jika teste berhasil memasukan 1 bola shooting, maka mendapat nilai 1



Gambar 3.2 Bentuk Tes Kemampuan Hasil Tembakan Bebas (*Free Throw*)

5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													

Daftar Tabel 3.1 Tabel Penilaian Tembakan Bebas (*Free Throw*)

2 Validitas dan Perhitungan Reliabilitas

Instrumen ini akan dikonsultasikan ke para ahli agar instrumen ini memiliki valid sehingga ini layak dipakai dalam penelitian ini. Para ahli yang dimaksud uji coba instrumen ini adalah ahli dan pelatih basket yang sudah memiliki lisensi tingkat daerah dan nasional. Selanjutnya diuji cobakan dengan tes *retest* (dua kali) untuk menghitung tingkat reliabilitasnya, kemudian mengkorelasikan hasil kedua tes tersebut dengan rumus korelasi *person product*.

$$r = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n(\sum X^2) - (\sum X)^2][n(\sum Y^2) - (\sum Y)^2]}}$$

kriteria yang digunakan untuk menentukan tinggi rendahnya reliabilitas instrumen menggunakan koefisien korelasi sebagaimana dikutip Sugiyono (2010:257): “sebagai berikut. 0,2 – 0,39 = korelasi rendah, 0,4-0,69 = korelasi sedang, 0,7-0,89 = korelasi tinggi, 0,9-0,99 = korelasi sangat tinggi, 1,0 = korelasi sempurna.”

H. Hasil Uji Instrumen

Indikator pertanyaan akan dinyatakan valid dari tampilan *output* statistik dengan menggunakan *software* SPSS 24.0. Hasil statistik uji validitas yang dilihat nilai r hitung pada tabel kolom *Corrected Item-Total Correlation* dibandingkan dengan nilai r tabel dicari pada tabel r dengan melihat tingkat kesalahan 5%. Pengujian validitas dalam penelitian ini menggunakan 30 orang responden yang merupakan sampel penelitian. Nilai r tabel dengan jumlah responden 30 diperoleh nilai r tabel sebesar 0,361. Dasar pengambilan keputusan pada uji validitas berikut.

- Jika r hitung positif, serta r hitung $>$ r tabel 0,361, maka butir pernyataan tersebut dinyatakan valid.
- Jika r hitung negatif, serta r hitung $<$ r tabel 0,361, maka butir pernyataan tersebut dinyatakan tidak valid atau gugur.

Berikut hasil uji validitas pernyataan item pada setiap variabel penelitian.

Hasil Uji Validitas Variabel Percaya Diri

Item	r hitung (<i>Corrected Item-Total Correlation</i>)	r tabel	Keterangan
pd.1	0,475	0,361	Valid
pd.2	0,506	0,361	Valid
pd.3	0,173	0,361	Tidak Valid
pd.4	0,430	0,361	Valid
pd.5	0,487	0,361	Valid
pd.6	0,538	0,361	Valid

Item	r tabel (<i>Corrected Item-Total Correlation</i>)	r tabel	Keterangan
pd.7	0,380	0,361	Valid
pd.8	0,476	0,361	Valid
pd.9	0,599	0,361	Valid
pd.10	0,429	0,361	Valid
pd.11	0,398	0,361	Valid
pd.12	0,027	0,361	Tidak Valid
pd.13	0,471	0,361	Valid
pd.14	0,404	0,361	Valid
pd.15	0,016	0,361	Tidak Valid
pd.16	0,500	0,361	Valid
pd.17	0,395	0,361	Valid
pd.18	0,454	0,361	Valid
pd.19	0,441	0,361	Valid
pd.20	0,434	0,361	Valid
pd.21	0,552	0,361	Valid
pd.22	0,193	0,361	Tidak Valid
pd.23	0,450	0,361	Valid
pd.24	0,511	0,361	Valid
pd.25	0,063	0,361	Tidak Valid
pd.26	0,180	0,361	Tidak Valid

Item	r tabel (<i>Corrected Item-Total Correlation</i>)	r tabel	Keterangan
pd.27	0,463	0,361	Valid
pd.28	0,490	0,361	Valid
pd.29	0,405	0,361	Valid
pd.30	0,542	0,361	Valid
pd.31	-0,024	0,361	Tidak Valid
pd.32	0,550	0,361	Valid
pd.33	0,480	0,361	Valid
pd.34	0,528	0,361	Valid
pd.35	0,511	0,361	Valid
pd.36	0,508	0,361	Valid
pd.37	0,417	0,361	Valid
pd.38	0,100	0,361	Tidak Valid

Tabel 3.3 Data Primer Hasil Uji Validitas Instrumen Percaya Diri Sumber : Data Primer Diolah, 2019.

Jumlah item uji coba variabel percaya diri berjumlah 38 item diperoleh nilai r hitung di atas r tabel 0,361 dan ada 8 item yang gugur yaitu nomor 3, 12, 15, 22, 25, 26, 31, dan 38, karena nilai r hitung di bawah r tabel 0,361, dan sisanya 30 item yang valid dapat dipakai penelitian selanjutnya.

Uji reliabilitaas dilakukan untuk mengetahui tingkat kehandalan atau konsisten dari kuesioner. Dalam penelitian ini variabel dikatakan realibel jika memiliki nilai *Alpha Cronbach* $\geq 0,60$, dan begitu juga sebaliknya.

Hasil Uji Reliabilitas Variabel Percaya Diri

No.	Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>Alpha</i>	Keterangan
1	Percaya diri	0,885	≥ 0,60	Reliabel

Tabel 3.4 Hasil Uji Instrumen Percaya Diri Sumber : Data Primer Diolah, 2019.

Berdasarkan **Error! Reference source not found.**4 diperoleh bahwa variabel percaya diri dinyatakan reliabel. Hal ini berarti kuesioner yang digunakan memiliki kehandalan sebagai alat ukur. Dari hasil uji validitas dan uji reliabilitas menunjukkan bahwa kuesioner layak digunakan dalam penelitian ini.

I. Teknik Analisis Data

Setelah data berupa skor di peroleh, skor tersebut disusun, diolah dan dianalisis kebermaknaannya. Data tersebut penulis olah dengan menggunakan pendekatan statistika yang bersumber dari Sudjana (1989: 66-265). Langkah-langkah yang penulis lakukan dalam pengolahan ini adalah sebagai berikut :

1. Menghitung koefisien korelasi antara variabel. rumus yang digunakan adalah sebagai berikut. Tujuannya untuk melihat hasil korelasi tiap hubungan, seperti X1 terhadap Y, X2 terhadap , X1 terhadap X2.

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

(X₁) = koordinasi mata tangan

(X₂) = percaya diri

(Y) = ketepatan *free throw*

R_{x₁.y} = hubungan koordinasi mata tangan dan kemampuan *free throw*

$R_{x_2.y}$ = hubungan percaya diri dan kemampuan *free throw*

$R_{y(x_1.x_2)}$ = hubungan koordinasi mata tangan dan percaya diri dengan kemampuan *free throw*.

2. Rumus Uji t, tujuannya untuk melihat apakah ada yang signifikan antara tiap variabel.

$$t_{x_1} = \frac{r_{yx_1} \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r_{yx_1}^2}}$$

3. Mencari nilai korelasi berganda (*multiple correlation*) dengan menggunakan rumus sebagai berikut. Tujuannya untuk melihat besar nilai hubungan secara bersama-sama yaitu X1 dan X2 secara bersama-sama mempengaruhi Y.

$$R_{y.x_1.x_2} = \sqrt{\frac{r_{yx_1}^2 + r_{yx_2}^2 - 2 \cdot r_{yx_1} \cdot r_{yx_2} \cdot r_{x_1x_2}}{1 - r_{x_1x_2}^2}}$$

Arti tanda-tanda rumus adalah sebagai berikut.

(X₁) = koordinasi mata tangan

(X₂) = percaya diri

(Y) = ketepatan *free throw*

$R_{x_1.y}$ = hubungan koordinasi mata tangan dan kemampuan *free throw*

$R_{x_2.y}$ = hubungan percaya diri dan kemampuan *free throw*

$R_{y(x_1.x_2)}$ = hubungan koordinasi mata tangan dan percaya diri dengan kemampuan *free throw*.

4. Menguji kebermaknaan korelasi berganda, rumus yang digunakan sebagai berikut. Tujuannya untuk melihat hubungan secara signifikan antara X1 dan X2 terhadap Y.

$$F = \frac{R^2 / K}{(1 - R^2) / (n - k - 1)}$$

Arti tanda-tanda tersebut adalah :

F = Nilai signifikansi yang dicari

R^2 = Korelasi berganda

k = Banyaknya variabel bebas

n = Jumlah sampel

5. Mencari presentase dukungan kedua variabel bebas terhadap variabel terikat di gunakan rumus determinasi. Rumus yang di gunakan adalah:

$$D = r^2 \times 100\%$$

Arti tanda dalam rumus tersebut adalah:

D = Determinasi (kontribusi) yang dicari

R = Nilai koefisien korelasi

J. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dibagi menjadi 2 tahap, yaitu: tahap pertama persiapan pembuatan instrumen penelitian pada bulan Februari 2019, Tahap ke dua di lakukan setelah tahap pertama di lakukan yaitu di bulan april. pengumpulan data di laksanakan menyesuaikan jadwal ekstrakurikuler siswa.

2. Tempat Pelaksanaan

Pengambilan data koordinasi mata-tangan, percaya diri, dan tembakan bebas (*free throw*) di laksanakan di lapangan basket SMK N 35 Jakarta Barat.