



THE CORRELATIONS BETWEEN HEIGHT AND WEIGHT ON BASKETBALL PLAYING SKILLS IN WOMEN'S RAPPANG CLUB BASKETBALL PLAYERS

Sri Rahayu Habibi¹, Etno Setyagraha², Darul Husnul³

^{1,2,3} Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Jl. Wijaya Kusuma No. 14, Banta-Bantaeng, Rappocini, Makassar, Sulawesi Selatan.

sriahayu@unm.ac.id, etno.Setyagraha@unm.ac.id, darul.husnul@unm.ac.id

Abstract

The problem discussed in this research is whether basketball playing skills are related to height and weight in female Rappang club basketball players. Aims to find out whether basketball playing skills are related to height and weight in Rappang club basketball players. The sample from this research was all 20 women's Rappang basketball club athletes. The variables used in this research are basketball playing skills, height and weight. To obtain appropriate results, this research used a correlational descriptive method. The data that has been collected is then analyzed using quantitative descriptive analysis. For data analysis, SPSS version 20 was used using descriptive tests, normality tests and hypothesis tests. Based on the research results, it can be concluded that the Rappang women's club basketball playing skills are influenced by height and weight. The research results showed that 92.8% of women's Rappang club basketball playing skills were influenced by height and weight. Meanwhile, 7.2% was influenced by other variables not mentioned in this research.

Keywords : Skills, Height, and Body Weight.

HUBUNGAN TINGGI BADAN DAN BERAT BADAN TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN BOLA BASKET PADA PEMAIN BOLA BASKET KLUB RAPPANG PUTRI

Abstrak

Permasalahan yang dibahas pada penelitian ini adalah apakah keterampilan bermain bola basket ada hubungannya dengan tinggi badan dan berat badan pada pemain bola basket klub rappang putri. Bertujuan untuk mengetahui apakah keterampilan bermain bola basket ada hubungannya dengan tinggi badan dan berat badan pada pemain bola basket klub Rappang. Sampel dari penelitian ini adalah seluruh atlet bola basket klub Rappang putri yang berjumlah 20 orang. Variabel yang digunakan pada penelitian ini yaitu keterampilan bermain bola basket, tinggi badan dan berat badan. Untuk memperoleh hasil yang sesuai maka dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasional. Data yang telah terkumpul selanjutnya dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Untuk analisis data menggunakan SPSS versi 20 dengan menggunakan uji deskriptif, uji normalitas, dan uji hipotesis. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa keterampilan bermain bola basket klub Rappang putri dipengaruhi oleh tinggi badan dan berat badan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 92.8 % keterampilan bermain bola basket klub Rappang putri dipengaruhi oleh tinggi badan dan berat badan. Sedangkan 7.2 % dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak disebutkan dalam penelitian ini.

Kata Kunci : Keterampilan, Tinggi Badan, dan Berat Badan.

PENDAHULUAN

Permainan basket merupakan sebuah permainan yang dimainkan secara beregu, dimana dalam masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain dengan tujuan mencetak angka ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan mencetak angka sehingga diakhir pertandingan memperoleh jumlah angka lebih banyak dari lawan (Sumiyarsono, 2002). Olahraga basket dapat melatih fisik, mental dan teknik. Basket memiliki beberapa teknik dasar yang mutlak harus dikuasai oleh pemain basket agar dapat bermain dengan baik, diantaranya adalah shooting, passing, dribbling, dan pivot (memoros).

Pada permainan bola basket, menurut (Ahmadi,2007:13) untuk mendapatkan suatu tim bola basket yang handal, ada tiga faktor utama yang harus dipenuhi yaitu : penguasaan teknik dasar (fundamentals), ketahanan fisik (physical condition), dan kerja sama (pols and strategi). Dalam permainan basket untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik.

Unsur-unsur dasar permainan bolabasket, antara lain: melempar, dan menangkap bola, menggiring bola dan menembak bola ke keranjang. Salah satu teknik menembak bola ke keranjang adalah teknik menembak sambil melayang atau lay up shoot. Dilihat dari cara-cara untuk membuat angka, salah satu cara yang dapat dilakukan dengan tembakan lay up shoot, karena tembakan lay up shoot merupakan jenis tembakan yang dilakukan pada jarak sedekat-dekatnya pada ring atau basket (Imam Sodikun, 1992: 103). Menurut Wissel, Hall (2006: 53) hal ini menguntungkan yaitu tembakan yang paling aman dan efektif kalau pemain yang memegang bola tadi tidak dihalangi oleh lawan, sehingga persentase masuknya bola semakin besar.

Meningkatkan kemampuan lay up shoot hingga ke taraf mahir, dibutuhkan latihan yang terfokus dan keikutsertaan aktif dalam pertandingan, pemain bolabasket akan tahu bahwa telah menjadi pemain yang berbakat jika biasa me-lay up bola dengan tangan kanan maupun kiri, dengan berbagai arah tanpa sama sekali harus melihat bola, menciptakan kepekaan posisi para pemain lawan dan rekan tim. Tembakan lay up shoot merupakan tembakan jarak dekat dengan ring basket, sehingga seolah-olah bola diletakkan ke dalam ring basket yang didahului gerakan 2 langkah. Gerakan melangkah dapat dilakukan dari menerima 4 operan atau menggiring. Tembakan dengan menggunakan teknik lay up shoot dapat dilakukan dari sisi kanan atau kiri ring basket.

Tinggi badan dan berat badan merupakan salah satu kriteria antropometri yang tidak bisa dilepaskan dari pemilihan atlet. Setiap cabang olahraga memiliki kekhususan dalam menentukan kriteria yang dipilih berdasarkan kebutuhan dari jenis cabang olahraganya. Beberapa cabang olahraga pun menentukan untuk kelas/nomer pertandingan berdasarkan berat badan.

Seorang pemain bola basket yang baik, biasa dicirikan dengan tipe tubuh yang tinggi, lengan yang panjang, otot tangan yang kuat, dan power tungkai yang kuat. Tinggi badan, panjang lengan, kekuatan lengan, dan power tungkai sebagai dasar bentuk tubuh dan sarana utama dalam bermain bola basket, dalam mendukung kemampuan teknik shooting (tembakan) khususnya tembakan free throw pada permainan bola basket. Menurut Yusuf dan Aip (1996: 75) panjang lengan adalah jarak dari tulang bagian atas lengan (humerus) sampai tulang hasta (ulna). Bola basket menurut Yusuf dan Aip (1996: 73), merupakan aktivitas olahraga yang memerlukan lengan yang panjang dan tinggi raihan karena sasaran bola basket berada di atas kepala sehingga orang yang memiliki lengan yang panjang maka raihannya akan tinggi. Selain itu, lengan digunakan untuk membawa bola naik menuju ke atas kepala dengan arah segaris dengan telinga. Orang yang memiliki lengan yang lebih panjang bila memiliki unsur fisik, teknik, mental yang sama, maka diyakini prestasinya akan lebih baik dan lengan yang panjang merupakan bagian dari anggota tubuh yang memberi keuntungan untuk olahraga yang memerlukan tinggi raihan dan panjang jangkauan.

Dari hasil observasi peneliti ditemukan di lapangan terhadap pemain basket terdapat masalah pada atlet Klub Rappang Putri yaitu masalah kurangnya ketepatan pada gerakan dasar-dasar bermain bola basket.

Dari latar belakang masalah tersebut, peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian yaitu Hubungan Tinggi Badan dan Berat Badan Terhadap Keterampilan Bermain Bola Basket Pada Pemain Bola Basket Klub Rappang Putri.

METODE

Jenis Penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah Penelitian korelasional adalah suatu penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak terdapat manipulasi variabel. Adanya hubungan dan tingkat variabel ini penting karena dengan mengetahui tingkat hubungan yang ada (Pujiyanto, 2015).

Untuk mencari hubungan antar dua variabel atau lebih dilakukan dengan menghitung korelasi antar variabel yang akan dicari hubungannya. Adapun tinggi badan (X1) dan berat badan (X2) merupakan variabel bebas, sedangkan Keterampilan bola basket (Y) merupakan variabel terikat

Menurut (S, Siyoto & A, 2015) menyatakan bahwa Populasi adalah domain umum yang terdiri dari entitas / subjek yang memiliki jumlah dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti yang sedang diselidiki dan dari mana kesimpulan diambil darinya. Subjek yang digunakan adalah atlet bola basket Kab. Sindrang yang berjumlah 20 orang

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2017). Menurut (Sugiyono, 2017) teknik sampling adalah merupakan teknik pengambilan sampel, untuk menentukan sampel yang digunakan dalam penelitian. Teknik sampling dari penelitian ini adalah sampling jenuh atau total Populasi. Teknik sampling jenuh atau total populasi adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Sampel dari penelitian ini mengambil seluruh jumlah populasi, yaitu populasi yang berjumlah 20 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis statistik deskriptif dimaksud untuk mengetahui gambaran secara umum dari data hasil penelitian. Hasil analisis deskriptif meliputi nilai mean, minimum, standar deviasi, total sampel, dan data maksimum pada analisis kontribusi berat badan dan tinggi badan terhadap keterampilan bermain bola basket. Berikut ini adalah rangkuman hasil analisis deskriptif yang terangkum dalam tabel:

Tabel 4.1. Analisis Deskriptif

Analisis Deskriptif					
Variabel		Min	Max	Mean	SD
Berat Badan		32	81	50.36	12.14
Tinggi Badan		148	168	155.52	5.33
Keterampilan Bolabasket		70	146	94.80	25.15

2. Uji Normalitas

Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui apakah sampel yang telah diambil berasal dari populasi yang sama (populasi data berdistribusi normal). Hasil uji normalitas data dengan menggunakan *Shapiro wilk* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.2. Uji Normalitas Data

Uji Normalitas		
Variabel	Sig	Ket
Berat Badan	0.13	Normal
Tinggi Badan	0.21	Normal
Keterampilan Bermain Bola Basket	0.10	Normal

Berdasarkan tabel 4.2 diatas, maka dapat diperoleh gambaran bahwa pengujian normalitas yang dilakukan secara statistik dengan menggunakan uji *Shapiro wilk* ditemukan nilai signifikan yang berada di atas 0,05, maka dari itu dapat disimpulkan bahwa semua data yang ada berdistribusi normal. Sehingga uji analisis selanjutnya dapat dilakukan. Selanjutnya pada penelitian ini akan menggunakan uji korelasi untuk melihat hubungan berat badan dan tinggi badan terhadap keterampilan bermain bola basket.

3. Uji Hipotesis

Hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang diteliti, kemudian pada data tersebut dilakukan pengolahan secara statistik. Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji korelasi untuk melihat seberapa besar dan signifikan tingkat hubungan antara variabel independent terhadap variabel dependen.

a. Uji Korelasi

Uji korelasi digunakan untuk melihat variabel independen apakah berhubungan signifikan terhadap variabel dependen serta membuat keputusan apakah H_0 atau H_a yang terpilih melalui perhitungan nilai signifikansi hasil statistik (Siregar, 2015). Adapun hasil analisis statistik yang diperoleh berdasarkan data hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3. Hasil Uji Korelasi

Variabel	N	Sig	α
Tinggi badan dan berat badan terhadap keterampilan bermain bola basket	25	0.00	0.05

Berdasarkan tabel 4.3 diatas, telah dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji korelasi antara variabel tingkat kecemasan terhadap kemampuan ketepatan shooting, maka diperoleh hasil uji analisis statistik data hubungan tinggi badan dan berat badan terhadap keterampilan bermain bola basket diperoleh nilai signifikansi yaitu 0.00 atau $p < 0.05$. Hal ini bermakna bahwa ada hubungan antara tinggi badan dan berat badan terhadap keterampilan bermain bola basket pemain bola basket klub Rappang terhadap keterampilan bermain bola basket. Dapat dikatakan bahwa tinggi badan dan berat badan terhadap keterampilan bermain bola basket pemain bola basket klub Rappang. Selain itu ditemukan pula nilai tingkat korelasi antara hubungan tinggi badan dan berat badan terhadap keterampilan bermain bola basket pemain bola basket klub Rappang sebagai berikut:

Tabel 4.4. Hasil Tingkat Korelasi

Variabel	N	Pearson Correlation
Tinggi badan terhadap keterampilan bola basket	25	0.95
Berat badan terhadap keterampilan bola basket	25	0.78

Berdasarkan tabel 4.4 diatas, telah ditemukan nilai Tinggi badan terhadap keterampilan bermain bola basket dengan nilai 0.78 atau berada pada kategori hubungan yang cukup kuat dan berat badan terhadap keterampilan bermain bola basket senilai 0.95

SIMPULAN

Berdasarkan hasil data dan pembahasan pada penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat Hubungan antara tinggi badan terhadap keterampilan bermain bola basket Klub Rappang Putri yaitu sebesar 61.2%.
2. Terdapat hubungan anatar berat badan terhadap keterampilan bola basket bermain bola basket Klub Rappang Putri yaitu sebesar 91.0%.
3. Terdapat hubungan antara tinggi badan dan berat badan terhadap keterampilan bermain bola basket Klub Rappang Putri 92.8%.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiatmika, I. P. G., & Santika, I. G. P. N. A. (2016). Bahan ajar tes dan pengukuran olahraga.
- Arikunto, S. (2021). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan edisi 3*. Bumi Aksara.
- Anggraeni, Z. E. Y., Kurniawan, H., Yasin, M., & Aisyah, A. D. (2020). Hubungan Berat Badan Lahir, Panjang Badan Lahir dan Jenis Kelamin dengan Kejadian Stunting. *The Indonesian Journal of Health Science*, 12(1), 51-56.
- Arwih, M. Z. (2019). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bola Basket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 fkip uho. *Jurnal ilmu keolahragaan*, 18(1), 63-71.
- Azizi, M. M. (2014). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Berat Badan Dan Tinggi Badan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Berjalan Di Udara (Studi di PASI-Tuban). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(2).
- Bidang, S. D. M., & PERBASI, T. P. (2012). Peraturan Resmi Bola Basket.
- Chung, L. M. Y., Chow, L. P. Y., & Chung, J. W. Y. (2013). Normative reference of standing long jump indicates gender difference in lower muscular strength of pubertal growth.
- Fischer, A. G., & Wolf, A. (2018). The effects of body weight unloading on kinetics and muscle activity of
- Fadli, S. R., & Di Era, A. P. M. I. (2008). KENCANA PRENADAMEDIA GROUP.overweight males during Overgroun walking. *Clinical Biomechanics*, 52, 80-85.
- Febrianti, F., Wahyuni, R. S., & Dale, D. S. (2019). Pemeriksaan Pertumbuhan Tinggi Badan Dan Berat Badan Bayi Dan Balita. *Celebes Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 15-20.
- Hadi, S. (1995). *Metodologi Research Jilid IV*. Yogyakarta: Andi Offset. 2004. *Statistik Jilid*, 3.
- Hardinata, R., Ahwan, M. T. R., Damastuti, E., Nugroho, W. F., Urahman, T., Abidin, M. Z., ... & Mustotiah, M. Tinggi badan dengan kemampuan lay up permainan bola basket: Apakah terdapat hubungan?. *Tanjungpura Journal of Coaching Research*, 1(1), 11-17.
- Kualitatif, I. P. D. Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta. Arnie Fajar. 2005. *Portofolio*
- Lestari, F. (2022). Analisis Profil Antropometri Dan Daya Tahan Aerobik Pemain Basket Club Fourtine Warrior Bandar Lampung.
- Muhtar, T., & Lengkana, A. S. (2019). *Pendidikan jasmani dan olahraga adaptif*. UPI Sumedang Press.

- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40-49.
- Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021). Analisis Kemampuan Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolabasket. *Sport Science and Education Journal*, 2(1).
- Oliver, J. (2007). Dasar-dasar bola basket. *Bandung: pakar raya*.
- Rudiyanto, R., Waluyo, M., & Sugiharto, S. (2012). Hubungan Berat Badan Tinggi Badan dan Panjang Tungkai dengan Kelincahan. *Journal of Sport Science and Fitness*, 1(2).
- Rahmadi, A. (2017). Hubungan antara pengetahuan tentang antropometri dengan ketidakpuasan terhadap body image mahasiswa Akbid Gemilang Husada Kotabumi Lampung Utara. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 7(2), 50-56.
- Santika, I. G. P. N. A., & Subekti, M. (2020). Hubungan Tinggi Badan Dan Berat Badan Terhadap Kelincahan Tubuh Atlit Kabaddi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 18-24.
- Siswantoyo, S. (2014). Peningkatan power tungkai pesilat remaja melalui latihan pliometrik. *Cakrawala Pendidikan*, (1), 83777.
- Sumiyarsono, D. (2002). Keterampilan bolabasket. *Yogyakarta: Fik Uny*.
- Sudjana, N. (2005). Metode Statistika Edisi keenam. *Bandung: PT. Tarsito*.
- Sugiyono, S., & Lestari, P. (2015). Metode penelitian komunikasi (Kuantitatif, kualitatif, dan cara mudah menulis artikel pada jurnal internasional).
- Supriasa, I. D. M., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Sodikun, I. (1992). Olahraga pilihan bola basket. *Jakarta: Depdikbud*.
- Syoergawi, B. M. (2014). Kontribusi Berat Badan dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribble dalam Permainan Bolabasket pada Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMAN 1 Bengkulu Selatan. *FKIP Universitas Bengkulu*.
- Wibowo, C., & Dese, D. C. (2019). Hubungan indeks masa tubuh dengan VO₂max pada Atlet bolabasket. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 3(2), 19-25
- Wibowo, S. (2019). Kontribusi Power Tungkai, Keseimbangan, Dan Akurasi Terhadap Hasil Lay Up Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Sman 4 Bandar Lampung.
- Wissel, H. (1996). *Bola Basket: Langkah Untuk Sukses*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Wissel, Hall. (2006). *Langkah Sukses dalam Bolabasket*. (Terjemahan Bagus Pribadi). United State: Champaign, IL. (Buku asli diterbitkan tahun 1997).
- Yulianus, H. (2023). *Hubungan Antara Kelincahan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Dribble Pada Atlet Hockey Putra Kabupaten Sintang* (Doctoral Dissertation, Ikip Pgri Pontianak).