ABSTRAK

Inda Purnama Sari, Kontribusi Koordinasi Mata-Tangan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Free Throw* Atlet Bolabasket Puteri Kabupaten Bengkulu Selatan

Masalah dalam penelitian ini berawal dari kenyataan di lapangan bahwa kemampuan *free throw* atlet bolabasket puteri Kabupaten Bengkulu Selatan masih rendah. Hal ini berkemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor antara lainnya koordinasi mata-tangan dan daya ledak otot lengan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi koordinasi mata-tangan dan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *free throw*.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolabasket Kabupaten Bengkulu Selatan yang aktif mengikuti latihan sebanyak 35 orang, 20 oang atlet puteri dan 15 orang atlet putera. Penarikan sampel dilakukan secara sensus. Untuk memperoleh data koordinasi mata-tangan dilakukan tes lempar tangkap bola kasti selama 30 detik, dan daya ledak otot lengan dilakukan dengan tes *two hand medicine ball put* dengan tiga kali percobaan, sedangkan tes kemampuan *free throw* dengan tes *free throw* dengan percobaan 10 kali. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis *product moment*.

Dari hasil penelitian ini menunjukan terdapat kontribusi antara koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *free throw* sebesar 88,36%, sedangkan kontribusi daya ledak otot lengan dengan kemampuan *free throw* sebesar 94,09%. Dan kontribusi antara koordinasi mata-tangan dan daya ledak otot lengan secara bersama-sama terhadap kemampuan *free throw* atlet bolabasket puteri Kabupaten Bengkulu Selatan sebesar 79,21%.

Kata kunci : KOORDINASI MATA-TANGAN,DAYA LEDAK OTOT LENGAN