

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KONSENTRASI
DENGAN KEMAMPUAN *FREE THROW* ATLET BASKET
PUTRA TIM PORPROV PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan*



Oleh :
BOY KRISTOPEL SIMBOLON
18086360/2018

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

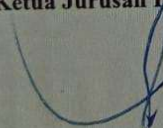
SKRIPSI

Judul : Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Konsentrasi dengan Kemampuan *Free Throw* Atlet Basket Putra Tim Porprov Padang Pariaman


N a m a : Boy Kristopel Simbolon
NIM : 18086360
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2022

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Disetujui
Pembimbing


Dr. Damrah, M.Pd
NIP. 19610607 198803 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Boy Kristopel Simbolon
NIM : 18086360

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul**


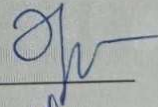
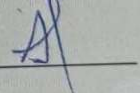
**Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Konsentrasi dengan Kemampuan
Free Throw Atlet Basket Putra Tim Porprov Padang Pariaman**

Padang, Juli 2022

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Damrah, M.Pd
2. Anggota : Dr. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
3. Anggota : Ibnu Andli Marta, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa Karya Skripsi ini merupakan hasil karya asli penulis, tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila Karya Skripsi ini terbukti merupakan duplikasi ataupun plagiasi dari hasil karya penulis lain dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan sanksi hukum yang berlaku.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat sebagai pertanggung jawaban ilmiah tanpa ada paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Padang, Juli 2022
Yang membuat pernyataan



Boy Kristopel Simbolon
NIM 18086360

ABSTRAK

Boy Kristopel Simbolon. 2022 : “Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Konsentrasi dengan Kemampuan *Free throw* Atlet Basket Putra Tim Porprov Padang Pariaman”.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya kemampuan *free throw*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dan konsentrasi dengan kemampuan *free throw*.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra bolabasket Porprov Padang Pariaman berjumlah 12 atlet. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen dalam penelitian ini untuk kekuatan otot lengan dengan menggunakan tes *push up*, konsentrasi dengan tes *concentration grid exercise* dan tes kemampuan *free throw*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis *product moment*.

Berdasarkan dari hasil analisis data menunjukkan bahwa; 1) Kekuatan otot lengan memberikan hubungan dengan kemampuan *free throw* atlet basket putra tim Porprov Padang Pariaman. 2) Konsentrasi memberikan hubungan dengan kemampuan *free throw* atlet basket putra tim Porprov Padang Pariaman. 3) Kekuatan otot lengan dan konsentrasi memberikan hubungan secara bersama-sama dengan kemampuan *free throw* atlet basket putra tim Porprov Padang Pariaman

Kata Kunci: Kekuatan Otot Lengan; Konsentrasi; Kemampuan *Free throw*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan kasih karunia-Nya, penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi sebagai tugas akhir yang berjudul: “Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Konsentrasi dengan Kemampuan *Free throw* Atlet Basket Putra Tim Porprov Padang Pariaman.”.

Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan berbagai kendala dalam pembuatannya namun demikian saya meminta kritikan dan saran untuk kesempurnaan skripsi ini.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Damrah, M.Pd sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kepada orang tua dan keluarga yang telah memberikan doa yang tiada hentinya dan juga dorongan baik moril maupun materil dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan hasil skripsi ini.
3. Dr. Hendri Neldi, M,Kes AIFO dan Ibnu Andli Marta, S.Pd, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Zarwan, M. Kes sebagai ketua Departemen Pendidikan Olahraga dan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Prof Dr. Alnedral, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Prof. Dr. Ganefri, PhD selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
7. Seluruh atlet serta staff kepengurusan PERBASI Padang Pariaman yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini.
8. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
9. Kepada orang-orang yang selalu memberikan support Boy Kristopel Simbolon dan teman-teman yang membantu demi kelancaran skripsi.

Akhir kata hanya kepada Tuhan Yang Maha Esa tempat menyerahkan diri semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai pedoman serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Juli 2022

Boy Kristopel Simbolon

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Permainan Bolabasket di Kabupaten Padang Pariaman.....	9
2. Teknik Dasar Permainan Bolabasket	11
3. Teknik Dasar Shooting.....	12
4. Teknik Dasar <i>Free throw</i>	16
5. Pengertian Kekuatan Otot Lengan	18
6. Konsentrasi	23
7. Hubungan X1.X2 dan Y	30
B. Kerangka Konseptual	31
C. Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel	33
1. Populasi	33

2. Sampel	34
D. Definisi Operasional	35
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	36
F. Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	43
1. Kekuatan Otot Lengan	43
2. Konsentrasi.....	44
3. Kemampuan <i>Free throw</i>	46
B. Uji Persyaratan Analisis.....	47
C. Pengujian Hipotesis.....	48
D. Pembahasan.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Jenis Penelitian	59
B. Tempat dan Waktu Penelitian	59
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Fase <i>Shooting</i>	14
Gambar 2 <i>Free throw</i> Fase persiapan	17
Gambar 3 <i>Free throw</i> Fase Pelaksanaan	17
Gambar 4 <i>Free throw</i> Fase Follow through	18
Gambar 5 Struktur Jaringan Otot Lengan	19
Gambar 6 <i>Push up</i>	21
Gambar 7 Kerangka Konseptual	32
Gambar 8 Gerakan <i>Push up</i>	37
Gambar 9 <i>Grid Concentration Exercise</i>	38
Gambar 10 Contoh Pengisian <i>Grid Concentration</i>	39
Gambar 11 Histogram Frekuensi Hasil Data Kekuatan Otot Lengan	44
Gambar 12 Histogram Frekuensi Hasil Data Konsentrasi.....	45
Gambar 13 Histogram Frekuensi Hasil Data Kemampuan <i>Free throw</i>	47
Gambar 14 Peneliti Memberi Arahan Sebelum Melakukan Tes	82
Gambar 15 Tes Kekuatan Otot Lengan	83
Gambar 16 Tes Konsentrasi.....	84
Gambar 17 Tes Kemampuan <i>Free throw</i>	85
Gambar 18 Foto Bersama Atlet Porprov Bolabasket Kabupaten Padang Pariaman	86

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian	34
Tabel 2. Norma Penilaian Tes Kekuatan Otot Lengan dengan Skala 5	37
Tabel 3. Norma Penilaian Tes Konsentrasi.....	39
Tabel 4. Norma Penilaian Tes Kemampuan <i>Free throw</i> dengan Skala 5	40
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kekuatan Otot Lengan	43
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Data Konsentrasi	45
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan <i>Free throw</i>	46
Tabel 8. Uji Normalitas dengan Liliefors	47
Tabel 9. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan <i>Free throw</i>	48
Tabel 10. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Konsentrasi Dengan Kemampuan <i>Free throw</i>	50
Tabel 11. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Kekuatan Otot Lengan dan Konsentrasi Dengan Kemampuan <i>Free throw</i>	51

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Tabulasi Data Kekuatan Otot lengan	64
Lampiran 2 Tabulasi Data Konsentrasi.....	65
Lampiran 3 Tabulasi Data Kemampuan <i>Free throw</i>	66
Lampiran 4 Uji Normalitas Sebaran Data Kekuatan Otot Lengan Melalui Uji Liliefors.....	67
Lampiran 5 Uji Normalitas Sebaran Data Konsentrasi Melalui Uji Liliefors	68
Lampiran 6 Uji Normalitas Sebaran Data Kemampuan <i>Free throw</i> Melalui Uji Liliefors.....	69
Lampiran 7 Uji Hipotesis	70
Lampiran 8 Hipotesis 1	71
Lampiran 9 Hipotesis 2	73
Lampiran 10 Hipotesis 3	75
Lampiran 11 Tabel Nilai Kritik L Uji Liliefors	77
Lampiran 12 Harga kritik Dari Product Moment.....	78
Lampiran 13 Luas dibawah Lengkungan Normal Standar dari o ke z.....	79
Lampiran 14 Nilai Persentil Distribusi t	80
Lampiran 15 Nilai Persentil Distribusi f.....	81
Lampiran 16 Dokuemntasi Penelitian.....	82
Lampiran 17 Surat Izin Penelitian	87
Lampiran 18 Surat Izin Balasan Penelitian.....	88

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu wadah untuk berprestasi dan mengharumkan nama negara. Dengan prestasi olahraga suatu negara dapat menjadi sangat terkenal dan dikagumi oleh seluruh umat manusia di dunia. Semua negara mencoba meningkatkan prestasi olahraganya untuk dapat ikut serta dalam pertandingan-pertandingan olahraga bertaraf internasional. Tidak mudah untuk meraih suatu prestasi olahraga, diperlukan pembinaan yang baik dan benar agar mampu menghasilkan atlet-atlet yang bisa mengharumkan nama Indonesia di dunia internasional.

Atlet yang menekuni salah satu cabang tertentu untuk meraih prestasi dari mulai tingkat daerah, nasional, serta Internasional harus memiliki keterampilan pada salah satu cabang olahraga yang ditekuninya dan juga memiliki tingkat kebugaran jasmani diatas rata-rata non atlet. Seperti yang dijelaskan dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 11 tahun 2022 Tentang Keolahragaan Nasional yaitu “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan”.

Pada saat sekarang ini, salah satu cabang olahraga prestasi yang telah banyak digemari oleh masyarakat umum yang ada di dunia tidak terkecuali

masyarakat Indonesia adalah Bolabasket. Di Indonesia sendiri Bolabasket begitu banyak diminati oleh masyarakat umum, khususnya oleh kaum muda.

Pertandingan yang digelar sudah semakin banyak dan juga semakin bervariasinya pertandingan yang ditambahkan dengan unsur hiburan seperti *three on three*, *two on two*, *one on one* dan *street ball* yang menjadikan olahraga basket dikalangan anak muda menjadi olahraga yang bergengsi. Selain itu gerakan-gerakan yang kompleks dan beragam dalam permainan Bolabasket yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, loncat dan unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan dan lain-lain dimana unsur-unsur gerak tersebut terkoordinasi secara rapi sehingga memerlukan waktu yang cukup lama untuk menguasai teknik dasar.

Dalam permainan Bolabasket teknik merupakan hal yang sangat penting untuk menghasilkan permainan yang baik. Jika semakin baik seorang atlet dapat menguasai teknik-teknik dasar, maka semakin besar kemungkinan untuk sukses dalam mencapai kemenangan. Kemampuan pemain untuk menampilkan gerakan-gerakan tersebut sangat tergantung penguasaan teknik-teknik dasar yang menunjang permainan ini. Teknik-teknik dasar dalam Bolabasket dapat dikelompokkan sebagai berikut: melempar (*passing*), menangkap (*catching*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), berlari (*start*), berhenti (*stop*), penguasaan tubuh (*body control*), memeros (*pivoting*), dan menjaga lawan (*guarding*).

Dengan banyaknya teknik-teknik dasar yang harus dikuasai, seorang atlet harus mempunyai kondisi fisik yang baik dan terlatih. Adapun komponen-

komponen dari kondisi fisik meliputi: kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*explosive power*) dan koordinasi (*coordination*).

Free throw merupakan salah satu jenis *shooting* yang paling sering digunakan dalam permainan Bolabasket. Seorang pemain yang dapat melakukan tembakan *free throw* dengan baik merupakan ancaman yang berbahaya bagi lawan-lawannya dalam mencetak angka. *Free throw* adalah percobaan mencetak poin tanpa rintangan dengan menembak dari belakang garis lemparan bebas (secara informal dikenal sebagai garis pelanggaran/*foul line*). Seorang pemain mendapat kesempatan *free throw* bila terjadi pelanggaran, tepatnya *intentional foul*. Adapun yang dimaksud oleh *intentional foul* adalah pelanggaran yang sengaja dilakukan oleh pemain bertahan untuk menghentikan permainan agar lawan tidak bisa memanfaatkan situasi yang menguntungkan.

Menurut Septian Putra Aji (2013:21-24) menyatakan bahwa “*shooting free throw* atau tembakan bebas adalah tembakan yang diberikan kepada seorang pemain karena melakukan suatu pelanggaran”.

Dalam melakukan *free throw* seorang pelatih perlu mengetahui unsur-unsur kondisi fisik seperti kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*agility*), kelincahan, koordinasi (*coordination*), konsentrasi (*concentration*) dan daya ledak (*power*) otot yang baik. Karena dengan memiliki unsur-unsur kondisi fisik diatas akan mempermudah dalam melakukan *free throw*. Kondisi fisik yang baik dibutuhkan dalam melakukan *free throw* diantaranya adalah

kekuatan otot lengan saat mendorong bola ke atas hingga mencapai target pada saat akan mendorong bola juga sangat di butuhkan konsentrasi agar dapat berfokus ke arah ring sehingga bisa mendapatkan hasil yang maksimal.

Idealnya kekuatan otot lengan dapat didefinisikan sebagai suatu komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot lengan untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin guna mengatasi sebuah tahanan atau beban dalam melakukan sebuah aktivitas gerak.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) konsentrasi adalah sebuah pemusatan perhatian atau pikiran dalam sebuah hal yang ada, atau menjadi sebuah objek. Sama halnya dengan saat kita sedang belajar, tentu kita akan berusaha untuk berkonsentrasi pada pelajaran yang menjadi objek. Sedangkan Menurut Nugraha konsentrasi adalah sebuah perilaku dan fokus perhatian seseorang di dalam sebuah kegiatan. Hal itu akan menambah pemahaman akan objek yang lebih maksimal.

Dari penjelasan tersebut dapat diartikan seorang pemain Bolabasket diharuskan memiliki teknik *free throw* yang baik. Agar bisa mendapatkan kemampuan *free throw* yang baik dibutuhkan kekuatan otot lengan. Untuk menghasilkan lemparan bola yang tinggi dan parabol yang tentunya membutuhkan kekuatan otot lengan dan konsentrasi yang baik. Atlet yang mempunyai kekuatan otot lengan dan konsentrasi yang baik akan mempunyai lemparan bola yang tinggi, parabol dan tidak mudah kelelahan sehingga membuat pemain seolah-olah sejajar dengan posisi keranjang basket dan lebih

terlihat jelas, selain itu juga membuat pemain mampu tetap dapat berkonsentrasi saat melakukan *free throw* walaupun sedang diganggu ataupun dihadang oleh pemain lawan sehingga dapat dengan mudah memasukkan bola kedalam keranjang basket.

Kabupaten Padang Pariaman adalah salah satu Kabupaten yang memperhatikan kemajuan olahraga di daerahnya, terutama pada cabang basket. Untuk event PORPROV tim basketball Kabupaten Padang Pariaman selalu mengikut sertakan tim basketnya untuk mengikuti event tersebut, walaupun sempat absen dalam event tersebut pada periode 2008 hingga 2016 namun pada PORPROV tahun 2018 kemarin tim basketball Kabupten Padang Pariaman sudah dapat aktif kembali mengikuti event-event yang ada hingga saat ini.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara di lapangan basket Lakonik pada tanggal 5 februari 2022 dengan Pelatih tim basketball Padang Pariaman, ketika melakukan latihan maupun saat mengikuti Kejuaraan Bolabasket Antar Klub (KU 2002) Se-Sumatera Barat Tahun 2021 pada tanggal 27-29 di Lapangan GOR Rang Agam Lubuk Basung, masih ada diantara atlet tersebut yang memiliki kekurangan saat melakukan *free throw*. Hal ini bisa dilihat pada saat pemain melakukan *free throw* masih sering tidak masuk seperti yang disampaikan oleh Pelatih tim basket Padang Pariaman, dari 10 kali *free throw*, 6 kali tidak menghasilkan poin. Hal itu membuat mereka kesulitan untuk memperbanyak poin untuk memenangkan pertandingan.

Sesuai wawancara dengan Pelatih tim Bolabasket Padang Pariaman menyatakan bahwa, kurangnya kemampuan *free throw* disebabkan oleh

beberapa faktor, diantaranya adalah masih rendahnya kekuatan lengan untuk melemparkan bola ke keranjang yang dimiliki oleh para atlet sehingga bola mudah untuk direbut oleh lawan, lemahnya kekuatan otot lengan dan konsentrasi para pemain sehingga kesulitan untuk melakukan *free throw*. Sedangkan untuk melakukan *free throw* yang baik sangat dibutuhkan keselarasan, kekuatan otot, daya ledak otot lengan serta konsentrasi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan daya ledak otot lengan atlet tim basket Padang Pariaman masih lemah sehingga lemparan bola yang dilakukan pada saat *free throw* masih kurang.

Berdasarkan yang telah diuraikan maka dapat diambil satu kesimpulan bahwa kemampuan *free throw* atlet basket putra tim PORPROV Kabupaten Padang Pariaman dalam beberapa event masih belum menunjukkan hasil yang diinginkan. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan kekuatan otot lengan dan konsentrasi dengan kemampuan *free throw* atlet basket putra tim Porprov Padang Pariaman”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik pemain berhubungan dengan kemampuan *free throw* Bolabasket atlet Putra tim Porprov Padang Pariaman.
2. Kekuatan otot lengan.
3. Tingkat konsentrasi pemain pada saat melakukan *Free throw*.
4. Keterampilan teknik dasar Bolabasket berhubungan dengan kemampuan

free throw Bolabasket atlet Putra tim Porprov Padang Pariaman.

5. Keterampilan menerapkan taktik berhubungan dengan kemampuan *free throw* Bolabasket atlet Putra tim Porprov Padang Pariaman.
6. Frekuensi latihan tanding pemain Bolabasket atlet Putra tim Porprov Padang Pariaman.
7. Motivasi atlet dalam melakukan pertandingan.
8. Gizi setiap atlet Putra tim Porprov Padang Pariaman.

C. Pembatasan Masalah.

Sesuai dengan identifikasi masalah, begitu banyak factor yang mempengaruhi kemampuan *free throw*. Dengan demikian penelitian ini dibatasi sebagaiberikut:

1. Kekuatan Otot Lengan.
2. Konsentrasi.
3. Keterampilan teknik *free throw* Bolabasket.

D. Perumusan Masalah.

1. Bagaimana hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *free throw* dalam permainan Bolabasket atlet Putra tim Porprov Padang Pariaman?
2. Bagaimana hubungan antara konsentrasi dengan kemampuan *free throw* dalam permainan Bolabasket atlet Putra tim Porprov Padang Pariaman?
3. Bagaimana hubungan antara kekuatan otot lengan dan konsentrasi dengan kemampuan *free throw* dalam permainan Bolabasket atlet Putra tim Porprov Padang Pariaman?

E. Tujuan Penelitian.

Tujuan penelitian ini adalah sebagaiberikut:

1. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *free throw* atlet Putra tim Porprov Padang Pariaman.
2. Untuk mengetahui hubungan antara konsentrasi dengan kemampuan *free throw* atlet Putra tim Porprov Padang Pariaman.
3. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dan konsentrasi dengan *free throw* atlet Putra tim Porprov Padang Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Penulisan ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan. Selain itu, diharapkan dapat memberikan wawasan dan manfaat, sebagaiberikut:

1. Bagi pelatih, sebagai bahan masukan untuk menunjang penyusunan program latihan cabang olahraga Bolabasket.
2. Bagi atlet, sebagai bahan informasi dan pengetahuan bagi atlet yang akan atau sedang mengikuti suatu metode latihan cabang olahraga Bolabasket.
3. Bagi peneliti, sebagai salah satu persyaratan agar dapat menyelesaikan study S1 di Universitas Negeri Padang.
4. Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan penelitian ini bermanfaat untuk penelitian selanjutnya.
5. Sebagai bacaan diperpustakaan.