

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA
TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *FREE THROW* SISWA
EKSTRAKURIKULER BOLABASKET PUTRI SMP
PEMBANGUNAN LABORATORIUM UNP**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**RADHWA NUHA
NIM.18086258**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

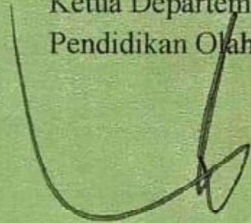
PERSETUJUAN SKRIPSI

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA
TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *FREE THROW* SISWA
EKSTRAKURIKULER BOLABASKET PUTRI SMP
PEMBANGUNAN LABORATORIUM UNP**

Nama : Radhwa Nuha
NIM : 18086258
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

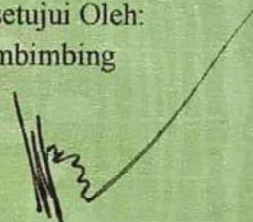
Padang, Agustus 2022

Mengetahui:
Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga



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

Disetujui Oleh:
Pembimbing



Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP. 19580914 198102 1 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Free Throw* Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMP Pembangunan Laboratorium UNP.

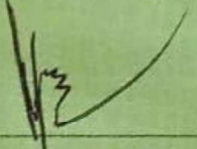
Nama : Radhwa Nuha
NIM : 18086258
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2022

Tim Penguji

Tanda Tangan

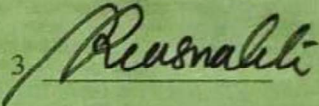
1. Pembimbing : Drs. Nirwandi, M.Pd

1. 

2. Anggota : Dr. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO

2. 

3. Anggota : Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd, AIFO-FIT

3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya berupa tugas akhir skripsi dengan judul “Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Free Throw* Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMP Pembangunan Laboratorium UNP”, adalah asli karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah dituliskan atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2022
Yang membuat pernyataan



Radhwa Nuha
NIM. 18086258

ABSTRAK

Radhwa Nuha (2022) : Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Free Throw* Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMP Pembangunan Laboratorium UNP.

Masalah dalam penelitian ini adalah ditemukan masih ada siswa yang rendah kemampuan *free throw* bolabasket putri SMP Pembangunan Laboratorium UNP. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *free throw* siswa ekstrakurikuler bolabasket putri SMP Pembangunan Laboratorium UNP.

Adapun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi ganda. Populasi dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang siswa. Instrument penelitian yang digunakan adalah tes *push-up*, tes *throws overhead and under arrest* dan tes kemampuan tembakan *free throw* bolabasket. Data dianalisis dengan korelasi product moment dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis yang diperoleh, untuk kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *free throw* atau variable X_1 ke Y didapat rhitung $>$ rtabel atau $0,64 > 0,444$, untuk koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *free throw* bolabasket atau variable X_2 ke Y didapat rhitung $>$ rtabel atau $0,53 > 0,444$, sedangkan untuk kontribusi kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *free throw* bola basket atau variabel X_1, X_2 ke Y didapat rhitung $>$ rtabel atau $0,708 > 0,444$ diketahui terdapatnya signifikansi kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *free throw* siswa ekstrakurikuler bolabasket putri SMP Pembangunan Laboratorium UNP sebanyak 50%.

Kata Kunci : Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan, Kemampuan *Free Throw*

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah Subhannahu wa ta'ala yang telah memberikan rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : **“Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Free Throw* Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMP Pembangunan Laboratorium UNP”**. Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Ganefri, Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.

2. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Drs. Zarwan, M. Kes, AIFO-FIT selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Nirwandi, M.Pd, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran, pengarahaan yang sangat berarti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO dan Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd, AIFO-FIT, selaku tim penguji yang penuh kesabaran dalam memberikan arahan dan dukungan kepada penulis untuk suatu kesempurnaan Skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan petunjuk diberbagai bidang disiplin ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
7. Kepala Sekolah SMP Pembangunan Laboratorium UNP, yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
8. Pelatih Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Pembangunan Laboratorium UNP, yang telah membantu melaksanakan penelitian.

9. Kedua orang tua tercinta. yang telah memberikan bantuan secara moril yaitu bimbingan, dorongan, motivasi serta do'a dan bantuan secara materil, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.
10. Kakak saya Alfi Rahmah dan Abang saya Zikri Fauzi yang tidak pernah lelah menceramahi saya untuk mempercepat proses penyelesaian skripsi ini.
11. Teman-teman sesama mahasiswa FIK UNP yang telah membantu dalam penelitian ini.

Akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan Skripsi ini tidak luput dari kesalahan. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak.

Padang, Agustus 2022

Radhwa Nuha
NIM. 18086258

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
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.....	10
1. Bolabasket.....	10
2. Teknik Menembak.....	12
3. Tembakan <i>Free Throw</i>	16
4. Kekuatan Otot Lengan	21
5. Koordinasi Mata-Tangan.....	27
B. Kerangka Konseptual	30
C. Hipotesis.....	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel.	33
D. Jenis dan Sumber Data	34

E. Teknik Pengumpulan Data.....	35
F. Instrumentasi Penelitian	35
G. Teknik Analisa Data.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	42
B. Uji Persyaratan Analisis	46
C. Pengujian Hipotesis.....	47
D. Pembahasan Hasil Penelitian	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Data Kekuatan Otot Lengan	42
2. Distribusi Frekuensi Data Koordinasi Mata Tangan	44
3. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan <i>Free Throw</i>	45
4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	46
5. Hasil Keberartian X_1 terhadap Y	48
6. Hasil Keberartian X_2 terhadap Y	48
7. Hasil Keberartian X_1 dan X_2 terhadap Y	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Cara Memegang Bola.....	14
2. Fase melakukan <i>Locking and Loading</i>	14
3. Posisi Bola Berada di Depan Dahi	14
4. <i>Follow Through</i>	15
5. Fase Persiapan <i>free throw</i>	18
6. Fase Pelaksanaan <i>free throw</i>	18
7. Fase <i>Follow Through</i>	19
8. Otot Lengan.....	25
9. Kerangka Konseptual	32
10. Cara melakukan <i>push up</i>	36
11. Bentuk Intrumen Tes Koordinasi Mata-Tangan.....	38
12. Tembakan bebas (<i>shooting free throw</i>).....	38
13. Histogram Data Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan.....	43
14. Histogram Data Hasil Tes Koordinasi Mata-Tangan.....	44
15. Histogram Data Hasil Tes Kemampuan <i>Free Throw</i>	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Hasil Test Kekuatan Otot Lengan	61
2. Data Mentah Hasil Test Koordinasi Mata Tangan.....	62
3. Data Mentah Hasil Test Kemampuan <i>Free throw</i>	63
4. Pengujian Normalitas Kekuatan Otot Lengan (X_1).....	64
5. Kelas Interval Kekuatan Otot Lengan dengan skala 5	65
6. Pengujian Normalitas Koordinasi Mata Tangan (X_2).....	66
7. Kelas Interval Koordinasi Mata Tangan dengan skala 5	67
8. Pengujian Normalitas Kemampuan <i>Free Throw</i> (Y).....	68
9. Kelas Interval Kemampuan <i>Free Throw</i> dengan skala 5.....	69
10. Tabel Bantu Uji Hipotesis.....	70
11. Pengujian Hipotesis 1 (X_1 terhadap Y).....	71
12. Uji Hipotesis 2 (X_2 terhadap Y).....	73
13. Uji Independensi (X_1 dengan X_2).....	75
14. Uji Hipotesis 3 (X_1 dan X_2 terhadap Y).....	76
15. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji <i>Liliefors</i>	78
16. Tabel Harga Kritik <i>Product-Moment</i>	79
17. Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	80
18. Nilai Persentil untuk Distribusi t	81
19. Nilai Persentil untuk Distribusi F	82

20. Surat Izin Penelitian Fakultas ke Dinas Pendidikan	83
21. Surat Izin Penelitian Fakultas ke Sekolah.....	84
22. Surat Izin Dinas Pendidikan.....	85
23. Surat Balasan Telah Selesai Melakukan Penelitian	86
24. Dokumentasi Penelitian	87

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bolabasket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari masyarakat terutama dari kalangan pelajar dan mahasiswa. Penggemarnya yang berasal dari segala usia merasakan bahwa bolabasket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, serta menyehatkan. Permainan bola basket saat ini mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan banyak sekolah yang menjadikan bolabasket sebagai ekstrakurikuler resmi di sekolah tersebut.

Permainan bolabasket dilakukan di atas lapangan keras yang sengaja diadakan untuk itu, baik di lapangan terbuka maupun di ruangan tertutup. Pada hakekatnya, tiap-tiap regu mempunyai kesempatan untuk menyerang dan memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan, dan sebisa mungkin menjaga keranjangnya sendiri agar tidak kemasukan oleh lawan. “Bolabasket merupakan permainan yang kompleks yaitu gabungan dari berbagai kemampuan fisik seperti jalan, lari, lompat, serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan dan lain-lain” PERBASI dalam Murtiyanto, R. B. (2015).

Bolabasket adalah permainan yang menggunakan kecepatan (kaki dan tangan) dan kesigapan (keseluruhan gerak tubuh) dalam waktu yang tepat. Seorang pemain bolabasket yang baik harus menguasai teknik-teknik dasar permainan seperti *dribbling*, *shooting*, *passing*, *rebound* dan lainnya.

Selain teknik permainan ada faktor lain yaitu kondisi fisik yang baik, taktik atau strategi, mental dan kerjasama tim. Keberhasilan suatu tim dalam permainan selalu di tentukan oleh keberhasilan dalam melakukan tembakan atau *shooting*, karena keterampilan ini merupakan sasaran akhir setiap bermain.

Shooting merupakan merupakan usaha untuk memasukkan bola ke dalam keranjang. Kemahiran/keterampilan memasukkan bola sangat penting bagi pemain bola basket. Setiap pemain harus dilatih agar mempunyai kemampuan dan mahir dalam memasukkan bola ke dalam keranjang. Penguasaan terhadap teknik menembak mempunyai peranan yang penting dalam permainan bolabasket, sebab tembakan merupakan kunci utama dan sasaran akhir yang dapat menentukan keberhasilan dalam permainan bolabasket.

Dalam permainan bolabasket tembakan dibagi menjadi dua macam yaitu : tembakan lapangan dan tembakan hukuman. Tembakan lapangan yaitu suatu upaya percobaan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan selama permainan atau pertandingan. Tembakan ini dilakukan oleh siapapun pemain penyerang dari daerah manapun di dalam lapangan sesuai peraturan.

Tembakan lapangan dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan baik dari posisi berdiri di tempat atau pada posisi meloncat. Sedangkan tembakan hukuman atau *free throw* adalah hadiah yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka.

Tembakan tanpa rintangan ini dilakukan pada posisi tepat di belakang garis tembakan bebas, sesuai dengan peraturan. Menurut Khoeron, Nidhom dalam

Prima, G. F. (2019), “*Free throw* 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”. Tembakan *free throw* merupakan kesempatan bagi seorang pemain untuk mendapatkan satu angka tanpa dihalangi, yang dilakukan dari belakang garis *free throw* harus di dukung oleh keahlian dan kebiasaan serta konsentrasi dan keyakinan yang baik.

Usaha untuk melakukan *free throw* dipengaruhi pula oleh beberapa faktor yang dapat menunjang keberhasilan *free throw*. Tinggi badan yang dimiliki setiap individu yang berbeda-beda dapat mempengaruhi hasil ketepatan *free throw*. Individu yang memiliki tinggi badan diatas rata-rata mempunyai keuntungan dalam melakukan *free throw*, yaitu dapat melakukan *free throw* tanpa kekuatan daya tolakan yang berlebihan. Individu yang mempunyai tinggi badan di bawah rata-rata harus berusaha lebih besar dalam melakukan *free throw*, yaitu harus melakukan lompatan pada saat melakukan *free throw* dan harus mengeluarkan kekuatan tolakan yang besar pada saat melakukan tembakan bebas.

Kondisi fisik setiap pemain juga berpengaruh dalam keberhasilan seseorang melakukan tembakan *free throw*, diantaranya kekuatan, (*power*) daya ledak, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan. Selain itu ada beberapa hal lainnya yang berpengaruh yaitu mencakup mental, konsentrasi, dan percaya diri. Seseorang yang memiliki percaya diri tinggi akan lebih tenang dan rileks dalam

melakukan *free throw*. Dalam melakukan *free throw* kondisi fisik yang paling dominan mempengaruhi yaitu kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan.

Menurut Ismaryati (2008:111), mengatakan bahwa “Kekuatan adalah kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal”. Sama halnya yang dikatakan Bafirman dan Asep (2019) “Kekuatan merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh otot tubuh dalam menahan suatu beban kerja. Kekuatan adalah kemampuan neuromuskuler untuk mengatasi tahanan beban luar dan beban dalam”. Jadi otot akan mencapai kekuatan maksimal bila suatu otot berulang-ulang dilatih secara lebih dari yang biasa dilatihkan pada otot tersebut. Kekuatan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kekuatan otot lengan yang mana dimungkinkan bila kekuatan otot lengan baik maka kemampuan *free throw* pun akan baik pula.

Komponen kondisi fisik kekuatan otot lengan dibutuhkan lebih besar agar menghasilkan tembakan yang maksimal. Semakin besar otot lengan yang dimiliki seorang pemain bolabasket, maka hasil tembakan *free throw* juga akan semakin maksimal, sehingga memungkinkan bola untuk sampai ring basket dan masuk. Faktor penting lain yang juga sangat mempengaruhi *free throw* yaitu koordinasi mata-tangan. Koordinasi mata-tangan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien dan menyelaraskan berbagai gerakan dalam satu satuan waktu untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Menurut Hartanto dalam Genio, O dkk (2020), kemampuan koordinasi mata-tangan berperan sangat besar terhadap keberhasilan tembakan bebas (*free*

throw). Jadi koordinasi merupakan suatu kebutuhan yang harus dimiliki oleh pemain dalam melakukan *shooting*, khususnya dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*) dalam permainan bola basket. Tembakan yang maksimal juga membutuhkan kekuatan otot tungkai yang baik, dengan adanya kekutan otot tungkai yang baik maka akan dapat memberikan dukungan terhadap bagian tubuh yang lainnya yang diperlukan untuk melakukan *free throw*.

SMP Pembangunan Laboratorium UNP merupakan salah satu sekolah yang memiliki tim ekstrakurikuler bolabasket. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar kelas dan di luar jam pelajaran untuk menumbuh kembangkan potensi sumber daya manusia yang dimiliki peserta didik, baik yang berkaitan dengan aplikasi ilmu pengetahuan yang di dapatkannya maupun dalam pengertian khusus untuk membimbing peserta didik dalam mengembangkan potensi dan bakat yang ada dalam dirinya melalui kegiatan- kegiatan yang wajib maupun pilihan. Ekstrakurikuler basket ini merupakan salah satu yang banyak peminatnya, karena menjadi suatu kebanggaan tersendiri untuk masuk menjadi anggota ekstrakurikuler basket. Ekstrakurikuler basket SMP Pembangunan Laboratorium UNP dilaksanakan 3 kali pertemuan setiap 1 minggu yaitu pada hari selasa, Kamis, dan Sabtu. Jumlah peserta putri ekstrakurikuler basket di SMP Pembangunan Laboratorium UNP berjumlah 20 peserta.

Setelah peneliti melakukan observasi dan melakukan wawancara dengan pelatih tim basket putri SMP Pembangunan Laboratorium UNP penulis menemukan masih ada beberapa siswa yang rendah kemampuan *free thrownya*,

dan masih ditemui siswa yang melakukan kesalahan dalam melakukan permainan bolabasket khususnya untuk melaksanakan teknik *free throw*. Masih ada bola yang meleset keluar saat melakukan gerakan *free throw* hal tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti pemain yang memiliki kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan rendah sehingga saat melakukan *free throw* bola seringkali melenceng ke samping dari ring, bahkan tidak mengenai papan pantul dan juga pada saat melakukan *free throw* peserta belum memaksimalkan dorongan saat tembakan ke arah ring dengan baik dengan demikian dapat merugikan tim saat bertanding.

Untuk melakukan tembakan *free throw*, maka setiap pemain harus memiliki kondisi fisik yang baik, karena bisa menentukan tingkat penguasaan teknik seseorang. Jenis kondisi fisik mana yang lebih menentukan untuk kemampuan tembakan *free throw*, serta seberapa besar kontribusinya, perlu dilakukan suatu penelitian. Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Kemampuan *Free Throw* Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMP Pembangunan Laboratorium UNP".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas maka dapat diidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi *free throw* sebagai berikut:

1. Kekuatan otot lengan
2. Koordinasi mata-tangan

3. Tinggi badan
4. Kekuatan otot tungkai
5. Mental dan percaya diri
6. Konsentrasi
7. Daya ledak
8. Kelincahan

C. Pembatasan Masalah

Bertitik tolak dari identifikasi masalah di atas serta agar permasalahan menjadi lebih spesifik dan tidak meluas sehingga tujuan penelitian dapat tercapai, maka dalam penelitian ini masalah dibatasi pada variabel sebagai berikut:

1. Kekuatan otot lengan
2. Koordinasi mata-tangan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *free throw* siswa Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMP Pembangunan Laboratorium UNP?
2. Apakah terdapat hubungan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *free throw* siswa Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMP Pembangunan Laboratorium UNP?

3. Apakah terdapat hubungan dan kontribusi kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *free throw* siswa Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMP Pembangunan Laboratorium UNP?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang diungkapkan di atas maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *free throw* siswa Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMP Pembangunan Laboratorium UNP.
2. Untuk mengetahui hubungan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *free throw* siswa Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMP Pembangunan Laboratorium UNP.
3. Untuk mengetahui hubungan dan kontribusi kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *free throw* siswa Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMP Pembangunan Laboratorium UNP.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian, maka manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai salah satu syarat mendapatkan sarjana pendidikan olahraga di FIK UNP.
2. Sebagai bahan rujukan bagi mahasiswa di perpustakaan FIK UNP.

3. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang relevan dengan hasil penelitian.
4. Merangsang peneliti lain untuk melengkapi keterbatasan yang terdapat dalam penelitian ini dengan mengadakan penelitian lebih lanjut.
5. Sebagai evaluasi dalam pelaksanaan program pembinaan olahraga bolabasket agar lebih diperhatikan.