

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI  
MATA-TANGAN TERHADAP KETERAMPILAN *LAY UP SHOOT*  
PADA ATLET NIGHTMARE BASKETBALL CLUB  
DI KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH :

RAFIQA ROHMAH  
NIM. 18086298

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI  
MATA-TANGAN TERHADAP KETERAMPILAN LAY UP SHOOT  
PADA ATLET NIGHTMARE BASKETBALL CLUB  
DI KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

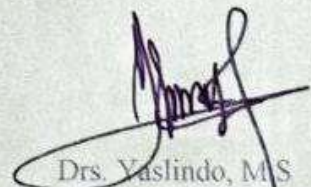
Nama : Rafiq Rohmah  
NIM : 18086298  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2022

Mengetahui:  
Ketua Departemen  
Pendidikan Olahraga

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

Disetujui:  
Pembimbing

  
Drs. Yaslindo, M.S  
NIP. 19620206 198602 1 002



## 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 Daya Ledak Otot Tangkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Keterampilan Lay Up Shoot Pada Atlet Nightmare Basketball Club Di Kabupaten Lima Puluh Kota

Nama : Rafiq Rohmah  
NIM : 18086298  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2022

### Tim Penguji

### Tanda Tangan

1. Pembimbing : Drs. Yaslindo, M.S
2. Anggota : Dr. Hendri Neldi, M. Kes., AIFO
3. Anggota : Dr. Sri Gusti Handayani, M.Pd

1. 

2. 

3. 



## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya berupa tugas akhir skripsi dengan judul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Keterampilan *Lay Up Shoot* Pada Atlet Nightmare Basketball Club Di Kabupaten Lima Puluh Kota”, 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



Rafiq Rohmah  
NIM. 18086298

## ABSTRAK

### **Rafiq Rohmah.(2022). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan Lay Up Shoot Pada Atlet Nightmare Basketball Club Di Kabupaten Lima Puluh Kota**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *lay up shoot* atlet Nightmare Basketball Club di Kabupaten Lima Puluh Kota. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan terhadap Keterampilan *lay up shoot*.

Jenis penelitian ini adalah Korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Nightmare Basketball Club yang berjumlah 15 atlet putra. Sampel di ambil menggunakan teknik total sampling , dimana semua populasi dijadikan sampel penelitian. Penelitian dilakukan pada tanggal 22 Januari 2022. Instrument data daya ledak otot tungkai menggunakan tes *vertical jump*, koordinasi mata tangan menggunakan tes *throws overhead and under arrest*, keterampilan *lay up shoot* dengan melakukan *lay up shoot* ke ring. Data dianalisis dengan menggunakan rumus kolerasi product moment dengan korelasi ganda.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan: (1) terdapat hubungan yang signifikan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan *Lay Up Shoot* sebesar 0,642, (2) terdapat hubungan yang signifikan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan *Lay Up Shoot* 0,640, (3) terdapat hubungan yang signifikan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan *Lay Up Shoot* sebesar 0,807, (4) terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan lay up shoot sebesar 41,2%, (5) terdapat kontribusi koordinasi mata- tangan terhadap keterampilan lay up shoot sebesar 40,9%, (6) terdapat kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan *Lay Up Shoot* sebesar 65,1%

**Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Tangan, Lay Up Shoot**

## ABSTRACT

**Rafiq Rohmah.(2022). Contribution of Limb Muscle Explosive Power and Eye-Hand Coordination to Lay Up Shoot Ability in Nightmare Basketball Club Athletes in Lima Puluh Kota Regency**

The problem in this study is the low ability of the lay-up shoot of the Nightmare Basketball Club athletes in Lima Puluh Kota Regency. This study aims to determine the contribution of leg muscle explosive power and hand eye coordination to lay-up shooting skills.

This type of research is correlational. The population in this study were athletes from the Nightmare Basketball Club, totaling 15 male athletes. The sample was taken using a total sampling technique, where all the population was used as the research sample. The research was conducted on January 22, 2022. Instrument data on leg muscle explosive power used a vertical jump test, eye-hand coordination using a throws overhead and under arrest test, and lay up shoot skills by performing a lay up shoot to the ring. The data were analyzed using the product moment correlation formula with multiple correlations.

The results of hypothesis testing show: (1) there is a significant relationship between the Explosive Power of the Limb Muscles and the Lay Up Shoot Skill of 0.642, (2) there is a significant relationship between Eye-Hand Coordination and the Lay-Up Shoot Skill of 0.640, (3) there is a significant relationship with the explosive power Limb Muscles and Eye-Hand Coordination on Lay Up Shoot Skills are 0.807, (4) there is a contribution of leg muscle explosive power to lay up shoot skills of 41.2%, (5) there is a contribution of eye-hand coordination to lay up shoot skills of 40 ,9%, (6) there is a contribution of Limb Muscle Explosive Power and Eye-Hand Coordination to Lay Up Shoot Skills of 65.1%

***Keywords: Limb Muscle Explosiveness, Hand Eye Coordination, Lay Up Shoot***

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah Penulis ucapkan atas Kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul : “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan *Lay Up Shoot* Pada Atlet Nightmare Basketball Club Di Kabupaten Lima Puluh Kota”. Penulis menyadari skripsi ini jauh dari kata sempurna untuk itu diharapkan saran dan kritik dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan dan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Alm. Ayahanda Risnandi dan Ibunda Usniati, kakakku Fitra Ramadhanti, abang iparku Ananda Rahmat Aziz dan adik-adikku, Sepvio Erendi, Muhammad Viqi, Jannatul Adila, Jannatul Arifa serta semua keluarga besarku yang telah memberikan doa, dorongan, semangat, nasehat serta melengkapi segala kebutuhan baik itu moril maupun materil.
2. Prof.Ganefri, M.Pd, Ph. D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.
3. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas, kesempatan pada penulis dalam menyelesaikan perkuliahan dan melaksanakan penelitian.

4. Drs. Zarwan, M.Kes., AIFO-FIT selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. Yaslindo, M.S selaku pembimbing yang telah bersedia memberi dan meluangkan waktu, pemikiran, arahan serta motivasi untuk kesempurnaan Skripsi ini.
6. Dr. Hendri Neldi, M. Kes., AIFO dan Dr. Sri Gusti Handayani, M.Pd selaku tim penguji yang penuh kesabaran dalam memberikan arahan dan dukungan kepada penulis untuk suatu kesempurnaan Skripsi ini.
7. 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.
8. Pengurus dan pelatih serta atlet Nightmare Basketball Club yang telah meluangkan waktu dan membantu penulis selama proses penelitian.

Terakhir penulis mengucapkan terimakasih kepada Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, khususnya mahasiswa- mahasiswi Pendidikan Olahraga Angkatan 2018, teman-teman dan para senior yang sudah membantu penulis dalam melaksanakan hingga menyusun Skripsi ini. Demikian ucapan terimakasih ini penulis sampaikan, semoga jasa baik tersebut menjadi ibadah dari Allah SWT. Aamiin...



Padang, Agustus 2022

Peneliti

## DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
SURAT PERNYATAAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
ABSTRAK.....	i
ABSTRACT.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Hasil Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	8
A. Kajian Teori.....	8
1. Bolabasket.....	8
2. <i>Lay Up Shoot</i> .....	9
3. Daya Ledak.....	17
4. Koordinasi Mata-Tangan.....	21
B. Kerangka Konseptual.....	26
C. Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	29
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
C. Populasi dan Sampel.....	29
D. Jenis dan Sumber Data.....	30

E. Teknik Pengumpulan Data.....	31
F. Instrumen Penelitian.....	31
G. Instrumen Penelitian.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Deskripsi Data.....	39
B. Uji Persyaratan Analisis.....	43
C. Pengujian Hipotesis.....	44
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	48
E. Keterbatasan Penelitian.....	52
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	53
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>



## DAFTAR GAMBAR

1. Langkah Lay Up.....	11
2. Proses langkahan lay up shoot.....	11
3. Proses teknik lay up shoot.....	15
4. Kerangka Konseptual.....	27
5. <i>Vertical Jump Test</i> .....	33
6. Bentuk Intrumen Tes Koordinasi Mata-Tangan.....	34
7. <i>Lay Up Shoot</i> .....	35
8. Histogram Data Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	40
9. Histogram Data Hasil Tes Koordinasi Mata Tangan.....	41
10. Histogram Data Hasil Tes Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i> .....	42
11. Perlengkapan Penelitian.....	82
12. Memberi Arahan Kepada Sampel.....	82
13. Menimbang Berat Badan.....	82
14. Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	83
15. Tes Koordinasi Mata-Tangan.....	84
16. Tim Penilai Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i> .....	84
17. Keterampilan Lay Up Shoot.....	85
18. Foto Bersama Sampel.....	85
19. Lisensi Penilai 1.....	86
20. Lisensi Penilai 2.....	87

## DAFTAR TABEL

1 . Jumlah populasi penelitian.....	30
2 . Jumlah sampel penelitian.....	30
3 . Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	39
4 . Distribusi Frekuensi Data Koordinasi Mata-Tangan.....	41
5 . Distribusi Frekuensi Data Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i> .....	42
6 . Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data.....	43
7 . Hasil Analisis Korelasi dan hasil keberartian $X_1$ terhadap Y.....	44
8 . Hasil Analisis Korelasi dan keberartian ( $X_2$ ) Terhadap(Y).....	45
9 . Hasil Analisis korelasi dan Keberartian $X_1$ dan $X_2$ terhadap Y.....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

1 . Nama- nama sampel penelitian.....	59
2 . Data Mentah vertical jump ( $X_1$ ).....	60
3 . Data Mentah Koordinasi Mata Tangan ( $X_2$ ).....	61
4 . Data mentah keterampilan Lay Up Shoot (Y).....	62
5 .Rekapitulasi Data Penelitian ( $X_1, X_2$ dan Y).....	63
6 . Pengujian Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai ( $X_1$ ).....	64
7 . Pengujian Normalitas Koordinasi Mata Tangan ( $X_2$ ).....	65
8 . Pengujian Normalitas Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i> (Y).....	66
9 . Tabel Bantu Uji Hipotesis.....	67
10 . Uji Hipotesis ( $X_1$ terhadap Y).....	68
11 . Uji Hipotesis 2 ( $X_2$ teradap Y).....	70
12 . Uji Independensi ( $X_1$ dengan $X_2$ ).....	72
13 . Rekapitulasi Analisis Korelasi.....	73
14 . Uji Hipotesis 3 ( $X_1$ dan $X_2$ teradap Y).....	74
15 . Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Liliefors.....	76
16 . Tabel Harga Kritik <i>Product-Moment</i> .....	77
17 .Daftar Luas di Bawah Lengkungan NormalStandar daro 0 ke z.....	78
18 .Nilai Persentil untuk Distribusi t .....	79
19 .Nilai Persentil untuk Distribusi F .....	80
20 . Dokumentasi.....	81
21 . Bukti Lisensi Tim Penilai.....	85
22 . Surat Izin Penelitian.....	87
23 . Surat Balasan Penelitian.....	88
24 . Lokasi Penelitian.....	89



## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Permainan bolabasket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari masyarakat terutama dari kalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui kegiatan olahraga banyak remaja memperoleh manfaat khususnya dalam pembentukan fisik, mental dan sosial. “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).

Seorang pemain bolabasket yang baik harus menguasai teknik-teknik dasar permainan seperti *dribbling*, *shooting*, *passing*, *rebound* dan lainnya, keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam melakukan *shooting*, karena keterampilan ini merupakan suatu kemampuan nyata secara langsung dalam permainan tentunya harus didukung pula oleh kemampuan kondisi fisik yang baik. Secara umum teknik tersebut dapat dibedakan berdasarkan situasi dan kondisi saat melakukan *shooting*.

*Shooting* dalam bolabasaket merupakan suatu teknik untuk memasukkan bola ke dalam ring lawan sebanyak-banyaknya, ada banyak jenis teknik *shooting* yang dapat dilakukan oleh seorang pemain dalam bolabasket yaitu *three point shoot*, *jump shoot*, *hook shoot*, *free throw*, dan *slam dunk*. Salah satu teknik *shooting* yang sering dilakukan saat bermain adalah *lay up*. Tembakan *lay up* merupakan tembakan yang paling efektif untuk

menghasilkan angka atau membuat skor ke ring lawan karena tembakan *lay up* dilakukan dari jarak dekat sekali dengan keranjang, sehingga seolah-olah bola itu diletakkan kedalam keranjang yang didahului dengan gerakan melangkah lebar dan melompat setinggi-tingginya. “Lompatan yang tinggi dibuat dengan jejak kaki terakhir sebelum melompat, *lay up* dapat dilakukan dengan 2 (dua) hitungan kaki ataupun dengan 1 (satu) hitungan kaki “ (Madri, 2018:72).

Tembakan *lay up* dalam permainan bolabasket mempunyai keunggulan, karena dalam gerakannya pemain diperbolehkan untuk membawa bola sebanyak dua langkah hitungan setelah akhir dari menggiring atau menerima kemudian melepaskan bola pada saat sudah mencapai titik tertinggi lompatan. Dengan teknik *lay up shoot* ini memungkinkan pemain untuk lebih dekat dengan keranjang lawan sehingga dapat mencetak poin sebanyak-banyaknya.

Untuk dapat menguasai teknik *lay up* dengan baik dan benar seorang pemain perlu didukung oleh banyak faktor. Selain faktor kualitas pelatih, metode latihan, penguasaan teknik dan taktik dan motivasi dalam berlatih, faktor yang tidak kalah penting dalam menunjang kemampuan *lay up shoot* adalah faktor kondisi fisik, karena seorang dapat menampilkan prestasi yang baik bila didukung oleh kondisi fisik yang prima bahkan dapat dikatakan kondisi fisik merupakan landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Kondisi fisik yang optimal dapat diraih melalui latihan yang baik, terukur dan terprogram. “Latihan dimaksud bertujuan untuk mempersiapkan kondisi fisik dengan meningkatkan potensi kemampuan biomotor atlet ketingkat yang

lebih tinggi” Bempa (dalam Madri, 2018:1). Apabila kondisi fisik diperhatikan dengan serius oleh seorang atlet maka kemungkinan besar prestasi yang dicapai akan lebih maksimal. Melihat dari proses pelaksanaan *lay up shoot*, yang paling dominan mempengaruhi yaitu daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-tangan.

Kosasih (2008) mengemukakan “Daya ledak otot atau *muscular power* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya”. Daya ledak mempengaruhi kekuatan dan kecepatan, baik kecepatan rangsangan *maupun* kecepatan kontraksi otot. Daya ledak mempunyai peranan penting, artinya dalam permainan bolabasket elemen kondisi ini merupakan komponen yang menentukan dalam gerakan *lay up shoot*. Tanpa kondisi yang dimaksud, tubuh tidak dapat memproyeksikan arah tolakan secara tepat.

Faktor penting lain yang juga sangat mempengaruhi *lay up shoot* yaitu koordinasi mata-tangan. Koordinasi mata-tangan merupakan bagian dari kemampuan biomotor yang dimiliki setiap pemain. Koordinasi mata-tangan memiliki andil yang cukup besar terhadap penguasaan keterampilan bermain bolabasket khususnya pada keterampilan *lay up shoot*, karena koordinasi mata-tangan dapat mempermudah dalam memasukkan bola ke dalam ring. Semakin baik koordinasi mata-tangan yang dimiliki maka semakin baik pula gerakan *lay up* yang dihasilkan, semakin tinggi tingkat koordinasi seseorang semakin mudah untuk mempelajari teknik dan taktik yang baru maupun yang rumit dari lawan yang sedang bertanding.



Teknik *lay up shoot* memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-tangan. Dimana kemampuan daya ledak otot tungkai berfungsi saat melakukan tolakan agar lompatan yang dilakukan dapat mencapai titik tertinggi sehingga pemain bisa lebih dekat dengan ring, sedangkan koordinasi mata-tangan berguna saat memasukkan bola ke dalam ring. Jadi jelas bahwa kedua komponen tersebut sangat dibutuhkan dalam melakukan *lay up shoot*, agar teknik tersebut dapat direalisasikan dengan gerakan yang baik.

Setelah peneliti melakukan observasi dan melakukan wawancara dengan pelatih Nightmare Basketball Club, penulis menemukan masih rendah kemampuan lay up atlet atau masih banyaknya atlet yang melakukan kesalahan dalam melakukan permainan bolabasket khususnya untuk melaksanakan teknik *lay up shoot*. Masih banyaknya bola meleset keluar saat melakukan gerakan *lay up* hal tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti penempatan bola dan pantulan bola ke papan yang tidak tepat karena kurangnya koordinasi mata-tangan, langkah kaki yang salah, tumpuan kaki yang tidak tepat, gerakan *lay up* yang kaku sehingga bola dapat dengan mudah direbut oleh lawan dan juga atlet tidak memaksimalkan tolakan saat melompat sehingga bola tidak dihantarkan ke ring dengan baik dengan demikian dapat merugikan tim saat bertanding.

Melihat kebutuhan untuk menunjang kemampuan *lay up shoot*, maka setiap atlet harus memiliki kondisi fisik yang lebih, karena bisa menentukan tingkat penguasaan seseorang Jenis kondisi fisik mana yang lebih menentukan

kemampuan *lay up shoot*, serta seberapa besar kontribusinya, perlu dilakukan suatu penelitian. Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Keterampilan *Lay Up Shoot* pada Atlet Nightmare BasketBall Club di Kabupaten Lima Puluh Kota”**

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas maka dapat diidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi *lay up shoot* sebagai berikut:

1. Kecepatan
2. Koordinasi
3. Kelincahan
4. Dribling
5. Daya ledak otot tungkai

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka tidak dapat semua faktor yang mempengaruhi *lay up shoot* tersebut akan diteliti. Mengingat keterbatasan referensi, dana, dan waktu, maka penelitian ini dibatasi hanya pada:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Koordinasi mata-tangan

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *lay up shoot* atlet Nightmare Basketball club?
2. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan *lay up shoot* atlet Nightmare Basketball Club?
3. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan *lay up shoot* atlet Nightmare Basketball Club?
4. Apakah daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap keterampilan *lay up shoot* atlet Nightmare Basketball Club?
5. Apakah koordinasi mata-tangan berkontribusi terhadap keterampilan *lay up shoot* atlet Nightmare Basketball Club?
6. Apakah daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-tangan memberikan kontribusi terhadap keterampilan *lay up shoot* atlet Nightmare Basketball Club?

#### **E. Tujuan Penelitian**

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

1. Untuk melihat hubungan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *lay up shoot* atlet Nightmare Basketball Club
2. Untuk melihat hubungan koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan *lay up shoot* atlet Nightmare Basketball Club
3. Untuk melihat hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan *lay up shoot* atlet Nightmare Basketball Club

4. Untuk melihat apakah daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap keterampilan *lay up shoot* atlet Nightmare BasketBall Club
5. Untuk melihat apakah koordinasi mata-tangan berkontribusi terhadap keterampilan *lay up shoot* atlet Nightmare BasketBallClub
6. Untuk melihat apakah daya ledak otot tungkai dan kekoordinasi mata-tangan berkontribusi terhadap keterampilan *lay up shoot* atlet Nightmare BasketBall Club

#### **F. Kegunaan Hasil Penelitian**

Sesuai dengan kegunaan penelitian yang dikemukakan dan memperhatikan masalah penelitian, maka diharapkan penelitian ini dapat berguna bagi:

- a. Peneliti sendiri dalam mengembangkan ilmu yang telah didapat selama dibangku perkuliahan.
- b. Pelatih Nightmare BasketBall Club sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam melaksanakan pembinaan untuk para atlet.
- c. Atlet sebagai bahan masukan untuk mengembangkan kemampuan dan bakat agar mencapai prestasi yang lebih baik.
- d. Merangsang peneliti lain untuk melengkapi keterbatasan yang terdapat dalam penelitian ini dengan mengadakan penelitian lebih lanjut.
- e. Sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana