

KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA-TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* BOLABASKET KLUB ROEMBAY RIVER CITY (RRC) WARRIORS KABUPATEN DHARMASRAYA

SKRIPSI

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



Oleh
SULNARIA DIL FEBRI
NIM.15086149

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

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ **Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan *Shooting* Bolabasket Klub Roembay River City (RRC) Warriors Kabupaten Dharmasraya**” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak tercantum karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2022
Yang membuat pernyataan



Sulnaria Dil Febri
NIM.15086149

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

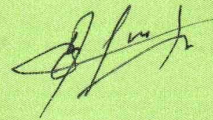
Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan *Shooting* Bolabasket Klub Roembay River City (RRC) Warriors Kabupaten Dharmasraya

Nama : Sulnaria Dil Febri
NIM : 15086149
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2022

Disetujui Oleh
Ketua Departemen Pendidikan Olahraga

Pembimbing



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

Dr. Syahrastani, M. Kes AIFO
NIP.19591202 198703 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

NAMA : Sulnaria Dil Febri
NIM : 15086149

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

Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap
Kemampuan *Shooting* Bolabasket Klub Roembay River City (RRC)
Warriors Kabupaten Dharmasraya

Padang, Februari 2022

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Syahrastani, M. Kes AIFO

1. 

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

2. 

3. Anggota : Indri Wulandari, S. Pd, M. Pd

3. 

ABSTRAK

Sulnaria Dil Febri (2022) : “Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan *Shooting* Bolabasket Klub Roembay River City (RRC) Warriors Kabupaten Dharmasray”

Masalah dalam penelitian ini berawal dari kenyataan di lapangan bahwa kemampuan *shooting* pemain bolabasket Klub Roembay River City (RRC) Warriors Kabupaten Dharmasraya masih rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *shooting*.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bolabasket Klub Roembay River City (RRC) Warriors Kabupaten Dharmasraya yang aktif mengikuti latihan sebanyak 30 orang pemain. Penarikan sampel dilakukan secara Total. Untuk memperoleh data daya ledak otot lengan dilakukan dengan *Two Hand Medicine Ball Put Test* dengan tiga kali percobaan, koordinasi mata-tangan menggunakan *Throws Overhead and Under Arrest Test* selama 60 detik, sedangkan tes kemampuan *shooting* menggunakan *Free Throw Test* dengan percobaan 10 kali. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis *product moment*.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan terdapat kontribusi daya ledak otot lengan dengan kemampuan *shooting* sebesar 38%, sedangkan kontribusi antara koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *shooting* sebesar 42%. Dan kontribusi antaradaya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *shooting* bolabasket Klub Roembay River City (RRC) Warriors Kabupaten Dharmasraya sebesar 53%.

Kata kunci : Daya Ledak Otot lengan, Koordinasi Mata-Tangan, Kemampuan *Shooting*

ABSTRACT

Sulnaria Dil Febri (2021): “Contribution of Explosive Power Arm Muscles And Eye-Hand Coordination Against Shooting Ability Basketball Roembay River City (RRC) Club Dharmasraya Regency”

The problem in this research stems from the reality on the ground that the shooting ability of basketball players in the Roembay River City (RRC) Club Dharmasraya Regency is still low. This study aims to determine how much the contribution of the explosive power of the arm muscles and eye-hand coordination to the shooting ability.

This type of research is a correlation study. The population in this study were basketball players in Roembay River City (RRC) Club Dharmasraya Regency who actively participated in the training, 30 players. Sampling was carried out by Total. To obtain the explosive power of the arm muscles was performed using a two hand medicine ball put test with three attempts, and eye-hand coordination data, throws overhead and under arrest test was performed for 60 seconds, while the shooting ability test was a free throw test with 10 attempts. Data analysis and research hypothesis testing using product moment analysis techniques.

The results of this study indicate that there is a contribution between the explosive power of the arm muscles with the shooting ability is 38%, while the contribution of eye-hand coordination the shooting ability of 42%. And the contribution between the explosive power of the arm muscles and eye-hand coordination together on the shooting ability of players in Roembay River City (RRC) Club Dharmasraya Regency was 53%.

Key words: Explosive Power Arm Muscles, Eye-Hand Coordination, Shooting Ability

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan *Shooting* Bolabasket Klub Roembay River City (RRC) Warriors Kabupaten Dharmasraya”**.Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan untuk junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa umatnya ke alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan ini.

Penulisan skripsi ini dilakukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Pada penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak, dengan tulus dan segala kerendahan hati penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Genefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. H. Alneltral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga.
4. Bapak Dr. Syahrastani, M.Kes AIFO sebagai Dosen Pembimbing sekaligus dosen Pembimbing Akademik yang telah begitu sabar dalam memberi bimbingan, waktu, pikiran, tenaga, perhatian, saran serta dukungan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO dan Ibu Indri Wulandari, S.Pd, M.Pd selaku tim kontributor yang telah memberikan saran, masukan, arahan dan koreksi serta penyempurnaan dalam skripsi ini.
6. Teristimewa terima kasih kepada kedua orang tua tercinta dan tersayang Bapak Nasib dan Ibu Susniyanti, atas kasih sayang, dorongan moral dan materil, terutama do'a yang selalu meringankan langkah penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, juga kepada saudara-saudaraku, Erma Yulita dan

Rahmat Saputra, serta seluruh keluarga besar yang telah menjadi penyemangat dan penghibur peneliti selama ini, dan skripsi ini peneliti dedikasikan untuk mereka.

7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Ketua, pelatih dan seluruh staff yang telah bersedia memberikan izin untuk melakukan penelitian kepada peneliti.
9. Rekan-rekan mahasiswa baik di Departemen Pendidikan Olahraga maupun di jurusan lainnya, yang selalu memberikan masukan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal untuk segala bantuan yang telah diberikan kepada peneliti berupa pahala dan kemuliaan di sisi-Nya. Peneliti sangat menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna. Maka dengan segala kerendahan hati peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun demi perbaikan di masa yang akan datang.

Padang, Februari 2022

Sulnaria Dil Febri

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	8
1. Olahraga Bolabasket	8
2. <i>Shooting</i>	10
a. Pengertian <i>Shooting</i>	10
b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Shooting</i>	11
3. Kondisi Fisik	13
4. Daya Ledak Otot Lengan	14
a. Pengertian Daya Ledak Otot lengan	14
b. Jenis-jenis Daya Ledak	16
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Daya Ledak Otot Lengan.....	16
d. Peranan Daya Ledak Otot Lengan terhadap <i>Shooting</i>	17
5. Koordinasi Mata-Tangan	18
a. Pengertian Koordinasi	18

b. Pengertian Koordinasi Mata-Tangan	19
c. Jenis-Jenis Koordinasi.....	20
d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Koordinasi.....	20
B. Kerangka Konseptual	21
C. Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel	26
D. Jenis dan Sumber Data.....	27
E. Teknik Pengumpulan Data.....	28
F. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Analisa Deskriptif	34
B. Analisa Data	39
C. Pembahasan.....	43
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	47
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi Penelitian	27
2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan	34
3. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-Tangan.....	36
4. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Shooting</i>	38
5. Uji Normalitas.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	24
2. Bentuk Pelaksanaan Tes <i>Twohand Medicine Ball Put</i>	29
3. Bentuk Pelaksanaan Tes <i>Throws Overhead and Under Arrest</i>	31
4. Bentuk Pelaksanaan Tes <i>Shooting</i>	32
5. Gambar Histogram Distribusi Daya Ledak Otot Lengan	35
6. Gambar Histogram Distribusi Koordinasi Mata-Tangan.....	37
7. Gambar Histogram Distribusi Kemampuan <i>Shooting</i>	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Tes Daya Ledak Otot Lengan	52
2. Hasil Tes Koordinasi Mata-Tangan	54
3. Hasil Tes <i>Shooting</i>	56
4. Hasil Data Mentah	58
5. Hasil Persiapan Perhitungan Data	59
6. Hasil Uji Normalitas Daya Ledak Otot Lengan	60
7. Hasil Uji Normalitas Koordinasi Mata-Tangan	62
8. Hasil Uji Normalitas <i>Shooting</i>	64
9. Hasil Uji Hipotesis	66
10. Dokumen Penelitian	74
11. Tabel Norma Standar (baku) dari 0 ke Z	78
12. Nilai Persentil Untuk Distribusi t	79
13. Tabel Nilai Kritis untuk Korelasi r Product Moment	80
14. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	81
15. Nilai Persentil untuk Distribusi F	82
16. Surat Izin Penelitian dari FIK UNP	83
17. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Klub Roembay River City (RRC) Warriors Kabupaten Dharmasraya	84
18. Surat Keterangan UPTD Balai Penguji dan Sertifikasi Mutu Barang	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pemerintah Indonesia terus berupaya melakukan pembangunan diberbagai bidang seperti bidang ekonomi, pendidikan, kesehatan, sosial, budaya, olahraga, dan lain-lain. Seluruh upaya pembangunan ditujukan untuk meningkatkan kesejahteraan manusia berdasarkan pada kualitas kehidupan dan lingkungan yang akhirnya dapat mewujudkan manusia sebagai makhluk yang berkualitas, sehat jasmani dan rohani serta memiliki produktivitas tinggi yang merupakan dasar kekuatan ketahanan bangsa dan menjadi landasan membentuk Negara Indonesia yang kuat dan bisa lebih maju serta tidak tertinggal dari bangsa-bangsa lain.

Dalam pembangunan bangsa Indonesia ke depannya sudah seharusnya bidang olahraga menjadi perhatian dalam pembangunan tersebut, karena dengan olahraga bangsa Indonesia dapat dikenal oleh bangsa lain di tingkat regional dan internasional. Olahraga pada saat ini sudah mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah, karena melihat pentingnya olahraga dalam cakupan luas hal ini dilihat dengan adanya Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II Pasal IV dijelaskan:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilaimoral akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.”

Berdasarkan UU RI No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II Pasal IV salah satu tujuan keolahrgaan nasional adalah meningkatkan prestasi, khusus prestasi dalam bidang olahraga. Upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dapat meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab I Pasal I mengatakan “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan dan teknologi keolahragaan”.Pembinaan olahraga prestasi diupayakan sebagai bentuk agar dapat mencapai hasil yang optimal, menurut Syafruddin (2017: 39) mengatakan bahwa:

“Olahraga prestasi adalah olahraga atau cabang/disiplin olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan (atlet) secara sistematis, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan untuk meraih prestasi terbaik/tinggi (*top performance*)”.

Dari pernyataan di atas maka pembinaan cabang-cabang olahraga ditunjukkan untuk mencapai dan untuk menghadapi kompetisi atau pertandingan mulai dari tingkat yang paling rendah sampai pada tingkat internasional. Jadi, proses pembinaan prestasi memerlukan program latihan yang mencakup ke semua aspek tujuan latihan, teknik, fisik, taktik dan mental yang terpadu dalam suatu rangkaian yang berkesinambungan.

Dalam olahraga bolabasket terdapat beberapa macam teknik diantaranya seperti : *dribbling*, *shooting* dan *passing*. *Shooting* merupakan salah satu

keterampilan paling penting. Menurut Afrizal dalam Ramos (2020:838) mengatakan “Bila memiliki keterampilan *shooting* yang bagus maka kesempatan memenangkan sebuah pertandingan juga besar”. Artinya bahwa *shooting* merupakan salah satu unsur yang menentukan dalam kemenangan setiap pertandingan. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk melakukan tembakan atau setiap serangan selalu berakhir dengan tembakan. Oleh karena itu kemampuan ini merupakan dasar yang harus dipelajari secara baik dan benar serta ditingkatkan latihan yang dirancang secara spesifik.

Fenomena yang penulis dapatkan di lapangan dari observasi awal dan diperkuat oleh penjelasan pelatih bolabasket Roembay River City (RRC) Warriors Kabupaten Dharmasraya. Kekalahan pada tim disebabkan kurangnya kemampuan *shooting* yang dilakukan, sehingga jumlah poin yang diciptakan cenderung kecil dalam setiap pertandingan. Hal tersebut berkemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor yaitu kondisi fisik, konsentrasi, mental, sarana dan prasarana, serta keterlatihan terhadap teknik menembak. Di samping itu pemain juga belum memahami sepenuhnya peranan dan fungsi daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan dalam keberhasilan melakukan *shooting* dalam permainan bolabasket dan juga koordinasi gerak masih kaku serta daya ledak otot lengan tidak diiringi dengan kelentukan pergelangan tangan sehingga gerakan bola tidak tepat sasaran.

Daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan mempunyai peranan yang penting dalam keberhasilan suatu *shooting*, maka apabila pemain tidak

memperhatikan dengan seksama dari kedua kemampuan elemen tersebut maka akan berpengaruh terhadap hasil *shooting* yang dilakukan dan hal ini akan berulang terus sehingga akan menurunkan kualitas pemain tersebut. Namun penulis belum mengetahui seberapa besar kedua elemen tersebut berperan atau berkontribusi dalam pelaksanaan *shooting*.

Oleh sebab itu lah penelitian ini dirancang untuk mendapatkan gambaran yang pasti terhadap besarnya kontribusi dari kedua elemen kondisi fisik pada pemain dalam keberhasilan melakukan *shooting*. Di sisi lain, diharapkan penelitian ini mampu memberikan sumbangan ilmiah khususnya peranan kedua elemen kondisi fisik dimaksud terhadap hasil *shooting* dalam bolabasket, dengan demikian penulis tertarik untuk melihat **Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan *Shooting* Bolabasket Klub Roembay River City (RRC) Warriors Kabupaten Dharmasraya.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan, yaitu :

1. Kondisi Fisik
2. Teknik Dasar
3. Sarana dan Prasarana
4. Daya Ledak Otot Lengan
5. Koordinasi Mata-Tangan

C. Batasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi hasil *shooting*, serta terbatasnya referensi yang dimiliki, maka penelitian ini dibatasi hanya melihat :

1. Daya Ledak Otot Lengan
2. Koordinasi Mata-Tangan

D. Rumusan Masalah

Masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan dan kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket.
2. Apakah terdapat hubungan dan kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket.
3. Apakah terdapat hubungan dan kontribusi secara bersama antara daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan :

1. Hubungan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *shooting* pada pemain bolabasket Klub Roembay River City (RRC) Warriors Kabupaten Dharmasraya.

2. Hubungan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *shooting* pada pemain bolabasket Klub Roembay River City (RRC) Warriors Kabupaten Dharmasraya
3. Hubungan secara bersama-sama antara daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *shooting* pada pemain bolabasket Klub Roembay River City (RRC) Warriors Kabupaten Dharmasraya.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk :

1. Peneliti, sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Klub Roembay River City (RRC) warriors Kabupaten Dharmasraya, sebagai pedoman dalam rangka mengambil kebijakan dalam melaksanakan pembinaan, pengembangan, dan meningkatkan prestasi pemain bolabasket dimasa mendatang.
3. Pelatih sebagai pedoman dalam melakukan latihan teknik dasar yaitu *shooting* dalam permainan bolabasket.
4. Pemain bolabasket agar dapat menambah pengetahuan, sehingga diharapkan dapat dijadikan bahan perbandingan untuk kemajuan dan perkembangannya.

5. Untuk mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sebagai referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah dan sebagai bahan penelitian lebih lanjut.
6. Departemen Pendidikan Olahraga sebagai salah satu acuan atau pedoman penulisan skripsi jikalau dibutuhkan dikemudian hari.