

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA  
TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* ATLET  
BOLABASKET PUTRA DI KLUB ANDROMEDA PADANG**

**SKRIPSI**

**untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh gelar sarjana pendidikan**



**WULAN RAHMADANI  
2016/16087068**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**

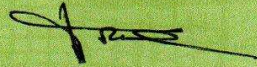
**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

Judul : Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan  
Terhadap Kemampuan *Shooting* Atlet Bolabasket Putra di Klub  
Andromeda Padang  
Nama : Wulan Rahmadani  
BP/NIM : 16087068 / 2016  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Departemen : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2023

Mengetahui:  
Kepala Departemen



**Dr. Donie, S.Pd, M.Pd**  
NIP. 197207171998031004

Disetujui Oleh  
Pembimbing



**Dr. Yendrizal, M.Pd**  
NIP. 196111131987031004

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

**Nama : Wulan Rahmadani**  
**NIM/BP : 16087068 / 2016**

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji  
Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Departemen Kepeleatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

**Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan  
Terhadap Kemampuan *Shooting* Atlet Bolabasket Putra di Klub  
Andromeda**

Padang, Maret 2023

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Yendrizal, M.Pd

1.....

2. Sekretaris : Drs. John Arwandi, M.Pd

2.....

3. Anggota : Irfan Oktavianus, M.Pd

3.....

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti karya ilmiah yang lazim.

Padang, Februari 2022

Menyatakan,  
  
Wulan Rahmadani

## ABSTRAK

Wulan Rahmadani(2022): “Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Shooting* Pada Atlet Bolabasket Putra Di Klub Andromeda Padang”. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah belum di ketahui kontribusi kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap Kemampuan *Shooting* pada Atlet Bolabasket Di Klub Andromeda Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusikekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap Kemampuan *Shooting* Pada Atlet Bolabasket Putra Di Klub Andromeda Padang.

Jenis penelitian ini korelasi. Populasi dalam Atlet Bolabasket Di Klub Andromeda Padang yang berjumlah 30 orang, pengambilan sampel Pada penelitian kali ini dengan teknik *pourpositive sampling* sehingga jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 15. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda.

Hasil analisis data nunjukkan bahwa :1). Terdapat kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *shooting* pada atlet bolabasket di Klub Andromeda Padang sebesar 19,9%.2) Terdapat kontribusi koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *shooting* pada atlet bolabasket di Klub Andromeda Padang sebesar 14% 3). Terdapat kontribusi kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *shooting* pada atlet bolabasket Putra di Klub Andromeda Padang sebesar 27,4%

**Kata Kunci** : kekuatan otot lengan; koordinasi mata tangan;kemampuan *shooting*

## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur Penulis Panjatkan ke Hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena berkat limpahan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini tepat pada waktunya. Skripsi ini membahas tentang “**Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Shooting* Pada Atlet Bolabasket Putra Di Klub Andromeda Padang**”

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat tantangan dan hambatan akan tetapi dengan bantuan dari berbagai pihak tantangan itu bisa teratasi. Oleh karena nya itu, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, semoga bantuannya mendapat balasan yang setimpal dari Tuhan Yang Maha Esa.

1. Kepada bapak Dr. Yendrizal, M.Pd, selaku penasehat akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, kesabaran, dukungan, saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan penyelesaian skripsi ini.
2. Kepada bapak Drs. John Arwandi, M.Pd, sebagai penguji 1 yang telah memberikan banyak saran dan masukan demi kesempurnaan skripsi ini.
3. Kepada bapak Irfan Oktavianus, M,Pd selaku dosen penguji 2 yang telah banyak memberikan saran serta masukan untuk kelancaran skripsi ini dengan baik.
4. Kepada bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd selaku Kepala Departemen Kepeleatihan Olahraga yang telah memberikan bimbingan, dukungan dan

saran-saran yang membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesainya skripsi ini.

5. Kepada pihak Bolabasket Di Klub Andromeda Padang, atlet dan pelatih yang telah membantu dalam pengumpulan data pada penelitian ini.
6. Staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis mengikuti perkuliahan.
7. Teristimewa kepada keluarga besar penulis, Ibu dan Ayah yang telah memberikan kasih dan sayang kepada penulis dan dukungan yang sangat tulus sampai penulis menyelesaikan skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT mmemberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. .

Padang, Februari 2022

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>11</b>
A. Kajian Teori .....	11
1. Pengertian bolabasket .....	11
2. <i>Shooting</i> .....	12
3. Kekuatan otot lengan .....	18
4. Koordinasi mata tangan .....	20
B. Penelitian Yang Relevan .....	23
C. Kerangka Konseptual .....	26
D. Hipotesis Penelitian.....	27
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>28</b>
A. Jenis Penelitian .....	28
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	28
C. Populasi Dan Sampel penelitian.....	28
D. Defenisi Operasional Variabel Penelitian .....	29
E. Instrumentasi dan teknik pengumpulan data.....	30
F. Teknik analisis data .....	35
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>38</b>
A. Temuan Penelitian .....	37
B. Pembahasan .....	44
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>49</b>
A. Kesimpulan .....	49
B. Saran.....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>51</b>



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. Melakukan <i>push up</i> .....	30
Gambar 3. <i>ball warfen und fangen test</i> (Arsil,127:2009).....	32
Gambar 4 <i>shooting</i> .....	33
Gambar5. Histogram Frekuensi kemampuan <i>shooting</i> .....	39
Gambar 6. Histogram Frekuensi Kekuatan Otot lengan .....	40
Gambar 7. Histogram Frekuensi Koordinasi Mata tangan.....	41

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Pemain Andromeda Padang ( <i>sumberpelatih club</i> ).....	28
Tabel 2. Norma penilaian <i>push up</i> .....	31
Tabel 3. Norma penilaian koordnasi mata tangan .....	33
Tabel 4. Distribusi Frekuensi kemampuan <i>shooting</i> .....	38
Tabel.5 Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan .....	40
Tabel.6 Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata tangan .....	41
Tabel 7. Uji Normalitas Sebaran Data Atlet Bolabasket Putra di Klub Andromeda Padang.....	42
Tabel 8. Hasil Analisis Hipoesis Pertama .....	43
Tabel 9. Hasil Analisis Hipoesis Kedua.....	43
Tabel 10. Hasil Analisis Hipoesis Ketiga .....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 surat peneitian.....	57
Lampiran 2 pengolahan data peneitin.....	58
Lampiran 3 dokumentasi penelitian.....	68

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga adalah suatu hal yang sangat dekat dengan manusia kapan saja, karena olahraga merupakan salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap manusia dan terdapat dalam semua aspek kehidupan (Juliandra & Yendrizal 2018). Olahraga sangat bermanfaat untuk tubuh, selain agar tubuh sehat, olahraga juga mempengaruhi pikiran dan dapat mengurangi depresi. Salah satu olahraga yang populer adalah bolabasket.

Bolabasket mempunyai sejarah yang unik karena diciptakan secara tidak sengaja oleh seorang guru olahraga. Orang yang menciptakan cabang olahraga basket pertama kali ialah Prof. Dr. James A. Naismith. Seorang pengajar ilmu pendidikan jasmani di sekolah *Young Men's Christian Association (YMCA)* Springfield, Massachusetts Amerika Serikat di tahun 1891, ide dasar James A. Naismith ini di landasi karena melihat banyak anak muridnya tidak melakukan kegiatan apapun disaat musim dingin tiba. Khawatir akan masalah itu pun rupanya disadari oleh pengawas kepala bagian olahraga sekolah, Dr.Luther Gullick, dan segera mendatangi James untuk merembuk apa yang terjadi pada anak didiknya. Luther meminta James untuk menciptakan sebuah cabang olahraga baru dengan kegiatan mengolah tubuh yang dapat di mainkan di dalam sebuah ruangan terbatas kapanpun tidak terhalang oleh segala musim. James berpikir bagaimana menciptakan olahraga yang tidak terlalu keras, dan tidak ada unsur menendang, menarik dan menjegal tubuh lawan seperti olahraga kebanyakan. Dan pada kesimpulannya, James menginginkan bola sebagai media permainan tanpa adanya

kontak fisik antar pemain. Sebagai gantinya dalam membawa bola tidak diperkenankan untuk menendang, melainkan menggiringnya (*dribble*). Bukan hanya itu, gawang yang di jadikan sebagai sasaran pun diubahnya lebih kecil dan letaknya lebih tinggi dari pada kepala para pemain. Maksud dari James adalah pemain mendominasi pergerakan menembak dari pada menendang awalnya James ingin menggunakan kotak kayu sebagai sasaran tembakan, namun berhubung tidak ada apapun disana kecuali sebuah keranjang kosong bekas penampung buah persik, maka jadilah ia menggunakan keranjang itu sebagai sasaran tembakan. Dan dari ketidak sengajaan inilah James menamai cabang olahraga yang baru saja diciptakannya itu dengan sebutan *basketball* yang berarti bola keranjang.

Beberapa waktu kemudian tepatnya di tahun 1948 untuk pertama kali Indonesia menyelenggarakan PON di Kota Solo. Dari banyaknya cabang olahraga, basket menjadi salah satu cabang yang di pertandingan. Ini menunjukkan bahwa negara sudah mengakui keberadaan basket secara resmi. Tujuh tahun kemudian lahirlah Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesi (PERBASI). Pada tanggal 23 Oktober 1951 Persatuan *Basketball* Seluruh Indonesi (PERBASI) resmi didirikan oleh Menteri Olah raga Republik Indonesia yang mana Mandali menjabat sebagai menteri pada saat itu. Empat tahun berselang, tepatnya pada tahun 1955 nama Persatuan *Basketball* Seluruh Indonesia (PERBASI) diubah nama menjadi Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia (PERBASI) dikarenakan kesempurnaan tata bahasa Indonesia yang baik dan benar. Untuk kali pertama kompetisi basket antar klub seluruh Indonesia digelar, tepatnya pada tahun 1981 di Solo kembali nama *Indonesia Basketball*

*League* (IBL) diubah menjadi *National Basketball League* (NBL) Indonesia dikarenakan IBL tidak sukses KOBATAMA. Setelah disahkan pada tahun 2010, *National Basketball League* (NBL) Indonesia masih menjadi kompetisi bolabasket tertinggi di Indonesia hingga saat ini. Sekaligus menjadi liga basket professional tingkat nasional dan di saat sekarang ini *National Basketball League* (NBL) kembali berubah menjadi *Indonesia Basketball League* (IBL).

Bolabasket sangat berkembang karena peranan PERBASI, hal ini yang membuat olahraga bolabasket banyak digemari oleh masyarakat mulai dari kalangan pelajar hingga mahasiswa yang terbukti dengan adanya klub-klub dan atlet-atlet bolabasket baik tingkat sekolah maupun perguruan tinggi, didukung juga dengan banyaknya pertandingan yang diadakan di tingkat daerah hingga tingkat nasional. Bolabasket adalah olahraga bola besar yang dimainkan dengan cara mengoper, memantulkan bola dengan menggunakan tangan ke lantai, bola boleh dimainkan sambil berjalan, bejr lari ataupun melompat (Aryan & Mardela, 2019). Permainan bolabasket juga merupakan olahraga berkelompok yang dimainkan oleh dua tim yang saling bertanding untuk mencetak poin ke ring masing-masing tim lawan dan mencegah lawan untuk memasukkan bola ke dalam ring tim sendiri (Akbar,dkk, 2019).

Melalui kegiatan olahraga bolabasket, pelajar dan mahasiswa juga memperoleh manfaat utama dalam pertumbuhan fisik, mental, sosial dan menjadi olahraga prestasi.

Dalam undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab 2 Dasar, Fungsi, dan Tujuan Pasal 4,

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

Untuk membangun dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran bagi setiap atlet bolabasket hendak memenuhi banyak persyaratan dalam mencapai tujuan yang maksimal, bukan hanya latihan yang rutin dan teratur serta konsumsi makanan yang sehat dan lengkap yang akan mengantarkan atlet kejenjang prestasi dan kemenangan namun meningkatkan nilai-nilai moral dan berakhlak mulia adalah satu hal dasar dari keberhasilan, sehingga pencapaian untuk mendapatkan kehormatan bangsa dimata dunia akan dipandang luar biasa dan tentunya salah satunya melewati olahraga bolabasket. Bolabasket merupakan olahraga yang mengandung gerakan yang kompleks dan bervariasi, artinya terdapat beberapa gerakan-gerakan yang ada didalamnya dan saling berpengaruh, seperti saat kita melempar bola, tentu kita lebih dulu harus mengetahui dan mempelajari cara memegang bola dan kemudian didukung dengan gerakan lain yang dipelajari satu-satu. Berkaitan dengan gerakan yang sangat kompleks dalam olahraga bolabasket, maka harus adanya pembinaan untuk meningkatkan prestasi seperti yang telah disebutkan dalam undang -undang republik indonesia diatas.

Dengan adanya variasi-variasi tersebut kita sebagai pelaku olahraga bolabasket tentu harus memperhatikan penguasaan tekniknya dengan baik, karena dalam permainan bolabasket hal tersebut merupakan hal yang sangat penting

untuk mendapatkan permainan yang baik, seseorang yang berprestasi dengan baik tentu didukung dengan kondisi fisik yang baik dan prima.

Kondisi fisik adalah salah satu komponen yang dibutuhkan dalam setiap usaha peningkatan prestasi olahraga karena itu sebagai titik tolak dari suatu pembinaan prestasi. Dalam prestasi olahraga bola basket itu tidak terlepas dari fisik, teknik, taktik dan mental, Menurut argantos (2017) "faktor pendukung prestasi yaitu selain fisik, teknik, taktik, dan mental terdapat juga pelatih sarana dan prasarana" tanpa persiapan fisik yang baik maka akan sulit mencapai prestasi, karenadalam permainan bola basket juga didukung fisik, kekuatan (*strength*), kelentukan (*fleksibility*), kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*eksplosive power*) dan koordinasi (*coordination*).

Dari beberapa kondisi fisik diatas, kekuatan otot lengan merupakan salah satu faktor penting dalam kualitas tembakan (*shooting*) bolabasket. Kekuatan otot lengan sangat berpotensi untuk memberikan power atau dorongan bola saat melakukan tembakan (*shooting*). Salah satu unsur yang mempengaruhi kekuatan otot lengan adalah kebugaran fisik, seorang atlet yang memiliki fisik yang lebih bugar, maka akurasi saat tembakan (*shooting*) akan menjadi lebih baik.

Selain kekuatan otot lengan, faktot lain yang sangat berpengaruh dalam berhasilnya atlet melakukan tembakan (*shooting*) yang akurat ialah koordinasi. Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkai berbagai unsur gerak menjadi suatu gerakan yang selaras dan sesuai dengan tujuannya. Gerakan yang dimaksud salah satunya ialah koordinasimata-tangan. Koordinasi mata-tangan



meliputi fokus mata dan gerakan tangan yang harus selaras sehingga menjadi satu gerakan yang mempengaruhi atlet saat melakukan *shooting*.

*Shooting* (menembak) merupakan salah satu teknik dasar yang penting dan sangat penting dalam permainan basket, sebab dengan cara inilah pemain dengan mudah memasukkan bola ke ring (*basket*) dan kemudian mendapatkan poin. Untuk dapat melakukan shooting yang baik harus menguasai teknik dasar *shooting*. Pelatih juga sangat berpengaruh sekali dikarenakan pelatih adalah seseorang yang berperan untuk mempersiapkan fisik, mental serta mengatur taktik dan strategi untuk sebuah tim.

Untuk mencapai tingkat prestasi yang lebih tinggi, bukan merupakan pekerjaan yang mudah, melainkan melalui dengan waktu yang panjang. Perencanaan yang cermat dan sistematis dibuat dalam klub bolabasket yang baik dan kompeten. Karena pada dasarnya klublah yang melakukan pembinaan dengan program jangka panjang, menengah dan pendek. Menyadari akan keperluan itu berbagai usaha dilakukan untuk mencapai prestasi yang diinginkan adalah membuat atau menumbuhkan klub-klub bolabasket usia dini. Sumbar khususnya kota Padang merupakan daerah yang cukup antusias dalam pembinaan dan melahirkan bibit-bibit pemain bola basket, hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub bolabasket yang ada di kota Padang, salah satunya yaitu klub Andromeda Padang.

Klub Andromeda Padang berlatih di lapangan GOR.H Agus Salim dengan frekuensi latihan 4 kali seminggu (Selasa, Kamis, Sabtu dan Minggu). Atlet- atlet yang berlatih di klub bolabasket Andromeda ialah Atlet- atlet dengan kelompok

umur (K.U 16-19) tahun. Beberapa prestasi klub bolabasket Andromeda Padang yang diperoleh yaitu, KEJURDA K.U 22 tahun 2015 putra juara 2 dan putri juara 3, PERKOTA K.U 19 tahun putri juara 3 dan putri sampai semifinal, kejuaraan Garuda Cup K.U 16 tahun 2016 putra juara 2 dan putri hanya sampai babak penyisihan. Berdasarkan pengamatan dan observasi langsung dan wawancara peneliti dengan Coach Khirul sebagai pelatih klub bolabasket Andoremeda Padang yang dilakukan di lapangan banyak terdapat faktor yang mempengaruhi prestasi atlet Andromeda Padang yaitu realita yang terjadi, banyak atlet yang gagal melakukan *shooting* di garis *free throw*. Hal ini terlihat saat mereka latihan maupun bertanding, seperti posisi kaki kurang siap dalam melakukan shooting, kurangnya kekuatan otot lengan dan tidak adanya koordinasi antara mata dan tangan sehingga banyak *shooting* yang dilakukan tidak terarah dan tidak masuk ke ring. Hal ini, mungkin disebabkan oleh beberapa faktor, pertama faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri atlet atau dari luar potensi yang dimiliki atlet, faktor eksternal yang dimaksud meliputi faktor pelatih. Pelatih sangat berperan dalam keberhasilan atlet, karena dengan adanya metode latihan yang baik, maka akan mempengaruhi performa terbaik atlet pula untuk menghasilkan permainan yang terbaik saat bertanding, hal itu meliputi latihan fisik, teknik dasar, taktik, mental dan lain-lain. Hal lain yang tak boleh luput yaitu pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana prasarana, organisasi, penonton, wasit, keluarga, dan lain sebagainya. Kedua faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya. Keberhasilan prestasi yang

ditunjukkan dan di tampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan di pengaruhi oleh kemampuan fisik , taktik , teknik, dan mental.

Berdasarkan uraian di atas perlu kiranya dicarikan solusi, sebab kalau masalah tersebut dibiarkan berlarut, maka akan menghambat tujuan ke depan para pemain bola basket Klub Andromeda Padang dalam meraih prestasi yang diharapkan. Salah satu caranya yaitu dengan memberikan latihan fisik untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan dengan menggunakan tes *push up* dan tes lempar tangkap bola (*ball warfen und fangen*) sebagai metode untuk meningkatkan kemampuan *shooting* di garis *free throw* menjadi lebih baik.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Faktor kondisi fisik berkontribusi terhadap kemampuan *shooting*
2. Teknik berkontribusi terhadap kemampuan *shooting*
3. Pelatih berkontribusi terhadap kemampuan *shooting*
4. Kekuatan otot lengan berkontribusi terhadap kemampuan *shooting*
5. Koordinasi mata-tangan berkontribusi terhadap kemampuan *shooting*

## **C. Pembatasan Masalah**

Pembatasan masalah dalam proposal ini adalah :

1. Kekuatan otot lengan
2. Koordinasi mata- tangan
3. Kemampuan *shooting*

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah, yaitu:

1. Apakah terdapat kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *shooting*?
2. Apakah terdapat kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *shooting*?
3. Apakah terdapat kontribusi kekuatan otot lengan dan koordinasi mata- tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *shooting*?

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

Sesuai dengan penelitian yang diajukan, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *shooting*.
2. Untuk mengetahui seberapa besar koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *shooting*.
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *shooting*.

#### **F. Manfaat Penelitian**

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana (S1) pada jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Sebagai bahan kajian bagi pengurus dan pelatih dalam permainan olahraga khususnya bolabasket
3. Sebagai bahan kepustakaan bagi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan atau pelatih dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program latihan sehingga waktu latihan akan lebih efektif dan efisien sehingga pencapaian prestasi akan lebih baik.
5. Peneliti, dapat dijadikan tambahan referensi serta untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan dalam menjalani kehidupan selanjutnya yang nantinya ilmu tersebut dapat dipakai dalam lingkungan masyarakat