

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA
TANGAN TERHADAP AKURASI *FREE THROW* PEMAIN
BOLABASKET SMA PROF. DR. HAMKA II
PADANG**

SKRIPSI

**Untuk memenuhi persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan**



**OLEH :
KHALILUR RAHMAN
NIM 19087205**

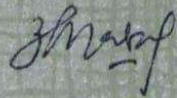
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Akurasi *Free Throw* Pemain Bolabasket di SMA Prof. Dr. Hamka II Padang

Nama : Khalilur Rahman
NIM / BP : 19087205
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Mengetahui
Kepala Departemen



Dr. Masran, M.Kes, AIFO
NIP. 196311041987031002

Padang, November 2023

Dosen Pembimbing



Dr. Yendrizal, M.Pd
NIP. 19111131987031004

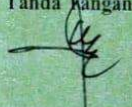
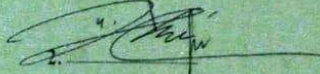

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama: Khalilur Rahman
NIM: 19087205/2019

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan judul

**Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Mata Tangan
Terhadap Akurasi *Free Throw* Pemain Bolabasket
Sma Prof. Dr. Hamka II Padang**

Padang, November 2023

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dr. Yendrizal, M. Pd	 1.
2. Anggota : Drs. Hendri Irawadi, M Pd	 2.
3. Anggota : Sari Mariati, S.Si, M.Pd	 3.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Akurasi *Free Throw* Pemain Bola basket di SMA Prof. Dr. Hamka II Padang" 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 terdapat 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 didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2023
Yang membuat pernyataan



Khalilur Rahman
NIM. 19087205

ABSTRAK

Khalilur Rahman (2023) : Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Akurasi *Free Throw* Pemain Bolabasket di SMA Prof. Dr. Hamka II Padang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap akurasi *free throw* pemain bolabasket SMA Prof. Dr. Hamka II Padang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian *korelasional*. Populasi penelitian ini adalah pemain bolabasket SMA Prof. Dr. Hamka II Padang yang berjumlah 15 orang.

Teknik pengambilan sampel secara *total sampling*, Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu tes *push-up* untuk kekuatan otot lengan, *ball warfen und-fangen* untuk tes koordinasi mata-tangan, *free throw* untuk tes *free throw*, sebagai sasaran data diolah dengan statistik.

Hasil dari penelitian ini yaitu terdapat kontribusi antara kekuatan otot lengan terhadap akurasi *free throw* pemain bolabasket SMA Prof. Dr. Hamka II Padang dengan nilai Rhitung = 0,59 dan nilai kontribusi sebesar 38%. Sedangkan antara mata-tangan dengan akurasi *free throw* pemain bolabasket SMA Prof. Dr. Hamka II Padang dengan nilai Rhitung 0,77 dan nilai kontribusi sebesar 18%. Dan hubungan kontribusi antara kekuatan otot lengan dan mata tangan terhadap akurasi *free throw* pemain bolabasket SMA Prof. Dr. Hamka II Padang dengan nilai Rhitung 0,88 dan nilai kontribusi sebesar 15%.

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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah Subbhanahuwata'ala yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Akurasi *Free Throw* Pemain Bolabasket Sma Prof. Dr. Hamka II Padang”**. Salawat beserta salam tidak lupa pula penulis ucapkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menuntun umatnya untuk menuju kebahagiaan di dunia dan akhirat yang tentunya berkat kemudahan dan atas iin Allah SWT.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada kedua orang tua dan saudara-saudari peneliti. Berkat motivasi, ridho, dan do'a mereka peneliti dapat dengan lancar menyusun skripsi ini. Kemudian dalam penyusunan skripsi ini peneliti juga banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd sebagai dekan fakultas ilmu keolahragaan yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan akademik yang optimal, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Masrun, M.Kes, AIFO sebagai Kepala Departemen Kepelatihan FIK UNP yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan akademik yang optimal, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Yendrizal. M. Pd. sebagai dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu dan kesempatan untuk membimbing, mengarahkan, dan memberikan

masukan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd dan Ibuk Sari Mariati, S.Si, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah meluangkan waktu dan kesempatan untuk membimbing, mengarahkan, dan memberikan masukan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh staf dan tenaga pengajar jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang senasip dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan. Semoga Allah Subbhanahuwata'ala memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat.

Padang, November 2023

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teori	8
B. Penelitian yang Relevan.....	18
C. Kerangka Berpikir.....	20
D. Hipotesis	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	23
A. Jenis Penelitian	23
B. Defenisi Operasional.....	23
C. Populasi dan Sampel	24
D. Jenis dan sumber data	24
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	25
F. Teknik Analisis Data	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	31
A. Analisa Deskriptif.....	31

B. Analisa Data.....	34
C. Pembahasan.....	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA.....	43
LAMPIRAN.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi nilai kekuatan otot lengan.....	26
Tabel 2. Klasifikasi nilai koordinasi mata-tangan.....	27
Tabel 3. Klasifikasi nilai tes <i>free throw</i>	28
Tabel 4. Tim Pengumpul Data.....	29
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan.....	31
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-Tangan.....	32
Tabel 7. Distribusi Frekuensi <i>Free Throw</i>	33
Tabel 8. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data dengan Uji Liliefors.....	34
Tabel 9. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan (X1) dengan Akurasi <i>Free Throw</i> (Y).....	36
Tabel 10. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Hubungan antara Koordinasi Mata-Tangan (X2) dengan Akurasi <i>Free Throw</i> (Y).....	37
Tabel 11. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan (X1) dan Koordinasi Mata-Tangan (X2) dengan Akurasi <i>Free Throw</i> (Y).....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lapangan Bolabasket.....	9
Gambar 2. Otot Triceps dan Biceps.....	15
Gambar 3. Kerangka Konseptual.....	21
Gambar 4. <i>Push-Up</i>	26
Gambar 5. Pelaksanaan <i>Test Ball Warfen Und-fangen</i>	27
Gambar 6. <i>Free throw</i>	29
Gambar 7. Grafik Kekuatan Otot Lengan.....	32
Gambar 8. Grafik Koordinasi Mata-Tangan.....	33
Gambar 9. Grafik <i>Free Throw</i>	34

BAB 1 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 bolabasket 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 dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 5 pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka” (FIBA Central Board, 2017:2).

Bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang memerlukan keterampilan dan kebugaran jasmani yang tinggi dari para atletnya. Seorang pemain bolabasket yang baik harus menguasai teknik-teknik dasar permainan bolabasket, pada dasarnya permainan bolabasket adalah *passing*, *shooting* dan *dribbling*. Selain teknik permainan ada faktor lain yaitu kondisi fisik yang baik, taktik atau strategi, mental dan kerjasama tim. Keberhasilan suatu tim.

dalam permainan selalu ditentukan 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 bolabasket. 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 seperti *lay-up*, *dunk* dan *free throw*. Melakukan *free throw* tidak hanya bergantung pada teknik yang baik tetapi juga konsentrasi yang tinggi, dengan kombinasi teknik dan konsentrasi yang baik maka bola akan mudah masuk ke dalam ring, dan tim akan mendapatkan poinnya. *Free throw* adalah hadiah yang diberikan oleh wasit kepada pemain untuk mencetak satu angka pada posisi tepat dibelakang garis *free throw*, pemberian *free throw* biasanya diberikan apabila pemain lawan melakukan pelanggaran didaerah terlarang. *Free throw* adalah aspek penting dalam bolabasket karena mempengaruhi skor akhir, strategi

permainan, momentum, dan juga menguji keterampilan mental para pemain. Oleh karena itu, pemain dan tim yang mampu mengembangkan keterampilan lemparan bebas dengan baik cenderung memiliki keunggulan dalam pertandingan.

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 di atas 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*.

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.

Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan suatu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Atau dapat pula didefinisikan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk membangkitkan suatu tegangan terhadap suatu tahanan. 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.

Koordinasi mata tangan memiliki andil yang cukup besar terhadap keberhasilan *shooting free throw*. Jadi koordinasi merupakan suatu kebutuhan yang harus dimiliki oleh pemain dalam melakukan *shooting*, khususnya dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*) dalam permainan bolabasket. Tembakan yang maksimal juga membutuhkan kekuatan otot tungkai yang baik, dengan adanya kekuatan otot tungkai yang baik maka akan dapat memberikan dukungan terhadap bagian tubuh yang lainnya yang diperlukan untuk melakukan *free throw*.

Berdasarkan pengalaman peneliti sewaktu melakukan praktek melatih dan melakukan observasi di sekolah SMA Prof. Dr. Hamka II Padang, memiliki pemain basket SMA putra yang beranggotakan 15 orang, kegiatan ini rutin dilakukan tiga kali dalam seminggu yaitu hari senin, rabu dan jumat pada jam 16.00-17.40 WIB. Peneliti menemukan masih ada beberapa siswa yang rendah kemampuan *free throw* nya, dan masih ditemui siswa yang melakukan kesalahan dalam melakukan permainan bolabasket khususnya untuk melaksanakan teknik *free throw*. Masih ada bola yang melenceng 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. Dari hasil observasi peneliti, terlihat variasi dalam tingkat keberhasilan dalam melakukan *shooting free throw*, dari 15 orang yang melakukan *shooting free throw*, hanya 6 orang yang menunjukkan konsistensi yang baik sementara yang lain memerlukan peningkatan dalam hal akurasi atau teknik *shooting*, beberapa tembakan yang gagal disebabkan oleh tembakan yang melenceng, tembakan yang terlalu keras dan juga tembakan yang terlalu pendek.

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 faktor-faktor yang berhubungan dan mempengaruhi akurasi *free throw* pemain bolabasket di SMA Prof. Dr. Hamka II Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Kekuatan otot lengan
2. Koordinasi mata-tangan
3. Tinggi badan
4. Kekuatan otot tungkai
5. Konsentrasi
6. Akurasi *free throw*

7. Mental

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka tidak semua masalah tersebut yang akan diteliti . Penelitian hanya melihat :

1. Kekuatan otot lengan pemain bolabasket SMA Prof. Dr. Hamka II Padang.
2. Koordinasi mata tangan pemain bolabasket SMA Prof. Dr. Hamka II Padang.
3. Akurasi *free throw* pemain bolabasket SMA Prof. Dr. Hamka II Padang.

D. Rumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat kontribusi kekuatan otot lengan dengan akurasi *free throw* bolabasket SMA Prof. Dr. Hamka II Padang?
2. Apakah terdapat kontribusi mata-tangan dengan akurasi *free throw* bolabasket SMA Prof. Dr. Hamka II Padang?
3. Apakah terdapat kontribusi kekuatan otot lengan dan mata-tangan secara bersama-sama terhadap akurasi *free throw* bolabasket SMA Prof. Dr. Hamka II Padang?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kekuatan otot lengan dengan akurasi *free throw* bolabasket SMA Prof. Dr. Hamka II Padang.
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi koordinasi mata-tangan dengan akurasi *free throw* bolabasket SMA Prof. Dr. Hamka II Padang.

3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap akurasi *free throw* bolabasket SMA Prof. Dr. Hamka II Padang.

F. Manfaat Penelitian

1. Sebagai syarat untuk kelulusan S1 di Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai sumbangan pemikiran dan bahan bacaan bagi mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
3. Sebagai pengetahuan bagi penulis dan sebagai sumber referensi bagi mahasiswa yang ingin melakukan penelitian dengan judul yang sama dan diharapkan cara pengembangan dengan menggunakan metode yang berbeda.
4. Sebagai evaluasi dalam pelaksanaan program pembinaan olahraga bolabasket agar lebih diperhatikan.