

**PENGARUH KEKUATAN OTOT LENGAN, KOORDINASI MATA-TANGAN
DAN KONSENTRASI TERHADAP KEMAMPUAN *FREE THROW*
ATLET BOLABASKET BINUANG SAKTI
KABUPATEN SIJUNJUNG**

TESIS

*Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
Mendapatkan gelar Magister Pendidikan*



Oleh :

**FITRYA MUSTIKA ANDRIANI
21199074**

**PROGRAM STUDI S2 PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

ABSTRACT

FITRYA MUSTIKA ANDRIANI (2023): *The Influence of Arm Muscle Strength, Eye-Hand Coordination and Concentration on the Free Throw Ability of Binuang Sakti Basketball Athletes in Sijunjung Regency (Path Analysis Approach)*

The problem in this study is the low free throw ability of the Binuang Sakti basketball athletes in Sijunjung Regency. The aim of the study was to determine and reveal the effect of arm muscle strength, hand eye coordination and concentration on free throw ability.

This research method uses a path analysis approach (Path analysis). The population in this study were all basketball athletes from Binuang Sakti, Sijunjung Regency, totaling 39 people, consisting of 25 boys and 14 girls. The sampling technique was purposive sampling technique, which took only 24 male athletes as a sample. The data was collected by doing a push up test to measure arm muscle strength, throw a ball against the wall to measure hand-eye coordination, a grid concentration test to measure concentration and a 10 repetition free throw test.

The results of the research and analysis show: (1) There is a direct effect of arm muscle strength on free throws, Py_1 is 0.235 or 6.4%. (2) There is a direct effect of hand-eye coordination on free throws, Py_2 is 0.217 or 4.7%. (3) There is a direct effect of concentration on free throws, with a Py_3 of 0.587 or 34.4%. (4) There is an indirect effect of arm muscle strength on concentration, it can be $P_{31.py_3}$ of 0.246 or 6.1%. (5) There is an indirect effect of hand eye coordination on concentration, $P_{32.py_3}$ is 0.279 or 7.8%. (6) There is an influence of arm muscle strength, hand eye coordination and concentration together on the free throw ability of Binuang Sakti basketball athletes in Sijunjung Regency ($R_{square} = 0.926$ or 92.6%).

Keywords: *Arm Muscle Strength, Coordination, Concentration, Free Throw*

ABSTRAK

FITRYA MUSTIKA ANDRIANI (2023): Pengaruh Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan dan Konsentrasi terhadap Kemampuan *Free Throw* Atlet Bolabasket Binuang Sakti Kabupaten Sijunjung. (Pendekatan Analisis Jalur (*Path Analysis*))

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *free throw* atlet bolabasket Binuang Sakti Kabupaten Sijunjung. Tujuan penelitian untuk mengetahui dan mengungkap pengaruh Kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan dan konsentrasi terhadap kemampuan *free throw*.

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan analisis jalur (*Path analysis*). Populasi dalam penelitian ini seluruh atlet bolabasket Binuang Sakti Kabupaten Sijunjung yang berjumlah 39 orang, terdiri dari 25 putera dan 14 puteri. Teknik penarikan sampel adalah dengan teknik purposive sampling, dimana mengambil sampel atlet putera saja sebanyak 24 orang. Data yang dikumpulkan dengan melakukan tes push up untuk kekuatan otot lengan, lempar tangkap bola ke dinding untuk mengukur koordinasi mata-tangan, *grid concentration test* untuk mengukur konsentrasi dan tes *free throw* sebanyak 10 kali pengulangan.

Hasil penelitian dan analisis menunjukkan: (1) Terdapat pengaruh langsung kekuatan otot lengan terhadap *free throw*, di dapat P_{y1} sebesar 0,235 atau 6,4%. (2) Terdapat pengaruh langsung koordinasi mata-tangan terhadap *free throw*, di dapat P_{y2} sebesar 0,217 atau 4,7%. (3) Terdapat pengaruh langsung konsentrasi terhadap *free throw*, di dapat P_{y3} sebesar 0,587 atau 34,4%. (4) Terdapat pengaruh tidak langsung kekuatan otot lengan terhadap konsentrasi, di dapat $P_{31.py3}$ sebesar 0,246 atau 6,1%. (5) Terdapat pengaruh tidak langsung koordinasi mata tangan terhadap konsentrasi, di dapat $P_{32.py3}$ sebesar 0,279 atau 7,8%. (6) Terdapat pengaruh kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan dan konsentrasi secara bersama-sama terhadap kemampuan *free throw* atlet bolabasket Binuang Sakti Kabupaten Sijunjung ($R^2 = 0,926$ atau 92,6%).

Kata Kunci : Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi, Konsentrasi, *Free Throw*

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : Fitrya Mustika Andriani

NIM : 21199074

Nama

TandaTangan

Tanggal

Dr. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP. 19591121 198602 1 006
Pembimbing

Willadi

8 Feb 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

Program Studi Pendidikan Olahraga S2
Koordinator,

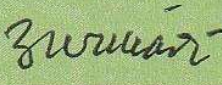
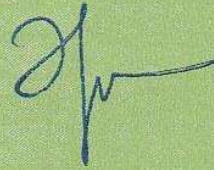
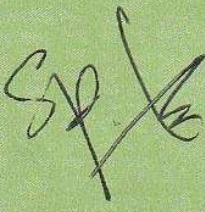


Prof. Dr. Almedral, M.Pd
NIP. 196004301986021001

Damrah

Dr. Damrah, M.Pd
NIP. 196106071988031001

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS ILMU KEOLAHRAGAAN S2**

No	Nama	TandaTangan
1.	<u>Dr. Willadi Rasyid, M.Pd</u> (Ketua)	 <hr/>
2.	<u>Dr. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO</u> (Anggota)	 <hr/>
3.	<u>Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd</u> (Anggota)	 <hr/>

Mahasiswa:

Mahasiswa : Fitrya Mustika Andriani

NIM : 21199074

Tanggal Ujian : 08 Februari 2023

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul **“Pengaruh Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan *Free Throw* Atlet Bolabasket Binuang Sakti Kabupaten Sijunjung”** adalah asli dan belum pernah di ajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan Tim Kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2023
Saya yang menyatakan



Fitrya Mustika Andriani
NIM. 21199074

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis sampaikan kehadirat Allah SWT atas terselesaikannya tesis ini. Shalawat kepada Nabi Muhammad SAW tak lupa pula kita senandungkan karena berkat perjuangan beliau penulis bisa menikmati zaman yang berilmu seperti sekarang ini.

Ucapan terimakasih penulis sampaikan pada dosen pembimbing Dr. Willadi Rasyid, M.Pd yang selalu mengarahkan dan memberikan semangat dalam mengerjakan tesis ini sehingga penulis bisa menyelesaikan tesis yang berjudul “Pengaruh Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan *Free throw* Atlet Bolabasket Binuang Sakti Kabupaten Sijunjung”.

Penulisan tesis ini diharapkan nantinya dapat dijadikan sebagai pedoman dan penambah wawasan bagi pelatih maupun atlet basket Kabupaten Sijunjung sehingga adanya peningkatan prestasi untuk kedepannya.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan berbagai pihak baik moril maupun materil, Tesis ini akan terwujud. Sehubungan dengan hal itu, penulis mengucapkan terima kasih yang tulus dan penghargaan kepada pihak-pihak berikut :

1. Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan kesempatan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan di Universitas Negeri Padang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ijin penulis untuk melakukan penelitian

3. Dr.Damrah, M.Pd Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Universitas Negeri Padang yang telah memberikan banyak masukan sehingga penelitian Tesis ini dapat terselenggara.
4. Dr.Hendri Neldi, M.Kes AIFO Selaku Kontributor I dan Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd Selaku Kontributor II, yang telah memberikan saran dan masukan demi penyempurnaan tesis ini.
5. Papa tersayang, Jaswandi Sahoer yang selalu memberikan semangat dan doa. “terimakasih pa,, uni bisa sampai di titik ini karena doa papa”.
6. Suami tercinta, Buyung Masrizal yang selalu menjadi motivator dikala diri ini mulai lelah dan ingin menyerah, selalu sabar menghadapi kerandoman emosi istrinya yang labil. “ Papa sayang,, tesis ini mama hadiahkan untuk papa karena semua perjuangan mama tak berarti tanpa ada papa disamping mama, terimakasih sayang”
7. Muhammad Atharrazka Booye dan Arumi Mayesa Booye, Anak-anak hebat mama yang sangat mengerti dengan kesibukan mama, maafkan mama telah egois pada abang dan dedek, mama telah mengorbankan waktu kalian bersama mama hanya untuk kepentingan mama. Abang Razka yang selalu mendoakan mama “semoga mama menjadi yang terbaik ya ma,, abang bangga sama mama” kata-kata ini yang selalu memabngkitkan semangat mama untuk kembali berjuang. Terimakasih Nak... (sedihihnya Ya Tuhan menulis ini).

8. Adek-adek Atlet Basket Club Binuangsakti yang telah bekerjasama untuk menjadi sampel dalam penelitian ini di sela-sela sekolah dan kuliah bisa menyempatkan waktu untuk membantu kakak.
9. Keluarga besar Kesra Setdakab Sijunjung yang selalu memberikan suport dan memberi izin bolak- balik Padang, yang terkadang menyusahkan teman-teman untuk membantu pekerjaan yang tertinggal.
10. Semua Pihak yang telah memberikan do'a, semangat, motivasi, dan dukungan kepada penulis yang namanya tidak dapat disebutkan satu persatu sehingga tesis ini bisa di selesaikan dengan baik, semoga semua yang diberikan di balas Rahmat oleh Allah SWT dan semoga tesis ini bisa menjadi maaf baik bagi penulis maupun orang lain, Amiin Ya Rabbal'alamin.

Sijunjung, Februari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN TESIS	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latang Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Permainan BolaBasket	8
2. Jenis <i>Shooting</i> dalam Bolabasket.....	16
3. Kekuatan Otot Lengan	32
4. Koordinasi Mata Tangan.....	35
5. Konsentrasi.....	37
B. Penelitian yang Relevan.....	40
C. Kerangka Konseptual	43
D. Hipotesis Penelitian.....	46

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	48
B. Tempat dan waktu penelitian	48
C. Populasi dan Sampel	49
D. Jenis dan Sumber data.....	50
E. Definisi Operasional.....	50
F. Teknik Pengumpulan data.....	53
G. Instrument penelitian	54
H. Teknik Analisis data.....	60

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	61
B. Uji Persyaratan Analisis.....	65
C. Pengujian Hipotesis.....	66
D. Pembahasan Hasil Penelitian	74
E. Keterbatasan Penelitian.....	79

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan	81
B. Implikasi.....	82
C. Saran.....	83

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Ukuran lapangan basket	9
Gambar 2. Bolabasket	10
Gambar 3. Teknik Menembak	15
Gambar 4. <i>Jump Shoot</i>	18
Gambar 5. Tahap Persiapan <i>Three Point Shoot</i>	24
Gambar 6. Tahap Pelaksanaan <i>Three Point Shoot</i>	24
Gambar 7. Tahap Lanjutan.....	25
Gambar 8. Pelaksanaan <i>set Shoot</i>	27
Gambar 9. Daerah Pelaksanaan <i>Free throw</i>	29
Gambar 10. Fase Persiapan	30
Gambar 11. Fase Pelaksanaan.....	31
Gambar 12. Fase Akhir	31
Gambar 13. <i>Free throw Shoot</i>	32
Gambar 14. Kerangka Konseptual	46
Gambar 15. Pelaksanaan Push Up	55
Gambar 16. Lempar Tangkap Kedinding	57
Gambar 17. Histogram Kekuatan otot Lengan	62
Gambar 18. Histogram Koordinasi mata tangan.....	63
Gambar 19. Histogram Konsentrasi.....	64
Gambar 20. Histogram <i>Free throw</i>	65
Gambar 21. Gabungan Pengujian Model Antar Struktural.....	68

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma Tes <i>Push Up</i>	56
Tabel 2. Norma Tes Koordinasi lempar tangkap ke dinding	57
Tabel 3. <i>Grid Concentration Test</i>	58
Tabel 4. Norma tes Konsentrasi	58
Tabel 5 Norma tes <i>Shooting Free throw</i>	60
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan.....	61
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Koordinasai Mata Tangan	62
Tabel 8. .Distribusi Frekuensi Konsentrasi	63
Tabel 9. .Distribusi Frekuensi <i>Free throw</i>	64
Table 10 Rangkuman Pengujian Normalitas.....	65
Tabrl 11 Rangkuman Pengujian Linalitas.....	66
Table 12 Rangkuman Koefisien Jalur Antar Variabel Penelitian	67
Table 13 Rangkuman Total Secara keseluruhan.....	73

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Mentah Tes <i>Shooting Free throw</i>	89
Lampiran 2. Data Mentah Kekuatan Otot Lengan (Push Up 60 detik).....	90
Lampiran 3. Data Mentah Koordinasi Mata-Tangan	91
Lampiran 4 . Data Mentah Konsentrasi	92
Lampiran 5. Data Mentah Pengolahan data spss	93
Lampiran 6. Foto Pelaksanaan Tes <i>Free throw</i>	123
Lampiran 7. Foto Pelaksanaan Tes Push Up.....	126
Lampiran 8. Foto Pelaksanaan Lempar Tangkap Bola ke Dinding	129
Lampiran 9. Foto Pelaksanaan Tes Konsentrasi	132
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian.....	134
Lampkiran 11. Surat Izin Balasan Klub Binaan Sakti Kabupaten Sijunjung	135

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tujuan olahraga di era modern saat ini tidak hanya untuk kesehatan serta gaya hidup saja, tapi ditambah dengan adanya pembinaan yang mana arah tujuannya untuk mencapai suatu prestasi di dalam olahraga, baik itu prestasi nasional maupun internasional.

Pembinaan berolahraga itu haruslah terencana, bersusun serta berkepanjangan, supaya hasil yang diharapkan bisa dicapai dengan cara maksimum. Semacam tertera dalam Undang- Undang (UU) No. 11 tahun 2022 mengenai Sistem Kelolahragaan Nasional pasal 1 ayat 12 yang menarangkan kalau: Olahraga Prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan.

Berdasarkan kutipan di atas, terlihat bahwa diantara banyaknya tujuan dan sasaran kegiatan olahraga Indonesia salah satunya adalah dalam pembinaan prestasi olahraga. Artinya kegiatan olahraga tidak hanya untuk kesegaran jasmani saja namun juga untuk membina dan meningkatkan prestasi olahraga agar dapat mengharumkan nama bangsa.

Salah satu olahraga yang rutin melakukan pembinaan di lingkungan masyarakat baik dari tingkat pusat maupun daerah adalah olahraga bolabasket. Perkembangan olahraga bolabasket di Indonesia sudah

berkembang dengan pesat. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya masyarakat yang berminat untuk mengikuti latihan-latihan pada klub-klub Bolabasket. Peminat Bolabasket bukan hanya terbatas pada usia-usia tertentu saja, melainkan telah dilakukan oleh berbagai jenjang usia, anak-anak, remaja, dewasa hingga orangtua.

Bolabasket termasuk jenis permainan yang kompleks karena gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerakan yang terkoordinasi rapi, sehingga dapat bermain dengan baik. Permainan bolabasket pada hakikatnya ialah membuat nilai sebanyak-banyaknya serta menghindari lawan membuat angka ke ring kita. Sebagian teknik dasar yang perlu dikenal dalam permainan bolabasket adalah sebagai berikut: (a) *Passing* (metode melontarkan serta membekuk bola); (b) *Dribling* (metode menggiring bola); (c) *Shooting* (metode menembak); (d) *Pivot* (berkeliling tubuh dengan salah satu kaki selaku poros); (e) *Foot work* (metode pergerakan kaki); (f) *Jumping* (melompat); (g) *Rebounding* (metode merayah bola); (h) *Intercept* (metode memotong arah mengoper bola); (i) *Steals* (metode meregang bola).

Perkembangan olahraga bolabasket pada saat ini telah merata di seluruh Indonesia salah satunya di Sumatera Barat. Sumatera Barat telah melakukan pembinaan terhadap atlet bolabasket dari anak-anak sampai dewasa yang berada di Kabupaten dan Kota. Salah satu Kabupaten di Sumatera Barat yang rutin melakukan pembinaan adalah Kabupaten Sijunjung. Pembinaan yang dilakukan di Kab. Sijunjung sudah sangat baik, terlihat dari banyaknya klub-

klub yang ada dan kegiatan pengembangan diri bolabasket yang ada di sekolah-sekolah.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lihat, prestasi atlet bolabasket Klub Binuang Sakti Kab. Sijunjung sudah baik. Terlihat dari berbagai *even* / kejuaraan yang diikuti oleh Kab. Sijunjung sering meraih juara, baik peringkat 1, 2 maupun 3. Postur yang dimiliki atlet cukup ideal sebagai pemain bolabasket, tetapi ketika melakukan *free throw* sering kali gagal dalam memperoleh angka, dikarenakan tembakan yang dilakukan tidak masuk ke dalam ring, bahkan ada yang tidak menyentuh ring. Kesempatan untuk menambah angka dari *free throw* ini dalam satu pertandingan diperkirakan hanya 30%. Pada setiap pertandingan yang diikuti oleh atlet Bolabasket Kab. Sijunjung banyak mendapatkan kesempatan untuk melakukan *free throw shoot*. Namun atlet Kab. Sijunjung tidak mampu memaksimalkan kesempatan *free throw* yang telah didapat tersebut.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan dari *free throw* ini adalah kualitas pelatih. Bagaimana pelatih mampu membuat dan memberikan latihan sesuai dengan kebutuhan atlet dan kebutuhan tim saat pertandingan terutama latihan *free throw* ini. Sering kali pelatih dan atlet menganggap bahwa latihan *free throw* tidak penting, karena pada dasarnya *free throw* ini dilakukan tanpa ada gangguan dari pihak lawan.

Mempunyai mental yang bagus, selalu berhati-hati terhadap kekuatan dan kemampuan lawan, mempunyai pengalaman berlatih dan

bisa menyesuaikan diri dengan situasi lingkungan pertandingan, baik itu pertandingan yang dilakukan didalam ruangan atau di luar ruangan. Mempunyai koordinasi gerak yang baik antara mata dan tangan juga sangat dibutuhkan dalam keberhasilan *free throw*. Saat melakukan *free throw* juga dituntut untuk selalu fokus dan konsentrasi. Konsentrasi sangat dibutuhkan oleh atlet Dalam melakukan gerakan atau teknik-teknik dalam bolabasket baik itu dalam latihan maupun dalam situasi pertandingan. Jika atlet memiliki konsentrasi yang baik, maka gerakan atau teknik-teknik yang dilakukan akan maksimal serta bisa mengurangi kesalahan-kesalahan dasar dalam sebuah pertandingan.

Sarana dan prasarana yang lengkap dan memadai akan membantu lancarnya proses latihan. Dimana setiap program latihan yang diberikan akan mudah terlaksana apabila sarana lengkap yang tersedia. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melihat dan melakukan penelitian terkait dengan faktor-faktor yang berhubungan dengan *free throw*.

B. Identifikasi Masalah

Bersumber pada latar belakang permasalahan di atas, terdapat berbagai faktor yang pengaruhi *free throw*. Oleh karena itu dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Mental memberikan pengaruh terhadap *free throw*
2. Tingkat konsentrasi memberikan pengaruh terhadap *free throw*
3. Model latihan yang tepat sangat mempengaruhi kemampuan *free throw*.

4. Kondisi fisik yang baik sangat mempunyai peran yang dalam peningkatan kemampuan *free throw*.
5. Kualitas sarana dan prasarana mempengaruhi kemampuan *free throw*.
6. Pelatih yang berkualitas sangat berperan penting dalam sebuah pembinaan khususnya dalam menyusun program latihan.

C. Batasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat mempengaruhi dalam kemampuan *free throw* dan juga karena keterbatasan-keterbatasan yang ada pada peneliti, maka perlu dilakukan pemisahan permasalahan supaya riset ini lebih terfokus pada tujuan penelitian. Adapun penelitian ini dibatasi pada:

1. Kekuatan Otot Lengan
2. Koordinasi Mata-Tangan
3. Konsentrasi
4. *Free throw*

D. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *free throw* atlet bolabasket Kab. Sijunjung?
2. Apakah terdapat pengaruh koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *free throw* atlet bolabasket Kab. Sijunjung?
3. Apakah terdapat pengaruh konsentrasi terhadap kemampuan *free throw* atlet bolabasket Kab. Sijunjung?
4. Apakah terdapat pengaruh kekuatan otot lengan melalui konsentrasi terhadap kemampuan *free throw* atlet bolabasket Kab. Sijunjung?

5. Apakah terdapat pengaruh koordinasi mata tangan melalui konsentrasi terhadap kemampuan *free throw* atlet bolabasket Kab. Sijunjung?
6. Apakah terdapat pengaruh kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan dan konsentrasi secara bersama-sama terhadap kemampuan *free throw* atlet bolabasket Kab. Sijunjung?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang mau dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *free throw* atlet bolabasket Kab. Sijunjung.
2. Untuk mengetahui pengaruh koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *free throw* atlet bolabasket Kab. Sijunjung.
3. Untuk mengetahui pengaruh konsentrasi terhadap kemampuan *free throw* atlet bolabasket Kab. Sijunjung.
4. Untuk mengetahui pengaruh kekuatan otot lengan melalui konsentrasi terhadap kemampuan *free throw* atlet bolabasket Kab. Sijunjung.
5. Untuk mengetahui pengaruh koordinasi mata tangan melalui konsentrasi terhadap kemampuan *free throw* atlet bolabasket Kab. Sijunjung.
6. Untuk mengetahui pengaruh kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan dan konsentrasi secara bersama-sama terhadap kemampuan *free throw* atlet bolabasket Kab. Sijunjung.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk:

1. Pelatih dan pembina olahraga sebagai pedoman dalam pembinaan, khususnya cabang olahraga bolabasket agar dapat meningkatkan prestasi atletnya menjadi lebih baik.
2. Sebagai masukan kepada Pengurus PERBASI Kabupaten Sijunjung dan bahan evaluasi untuk pembinaan bolabasket di Kabupaten Sijunjung.
3. Atlet bolabasket, sebagai pedoman dalam melakukan *free throw* yang baik.
4. Sebagai bahan perbandingan dengan penelitian lain untuk dijadikan referensi.
5. Pengembangan ilmu pengetahuan di lingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
6. Penulis, selaku salah satu ketentuan buat memperoleh gelar Magister Pendidikan di Pascasarjana Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.