

**HUBUNGAN KOORDINASI MATA TANGAN DAN DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN *JUMP SHOOT* ATLET
BOLABASKET SMA NEGERI 1 AMPEK ANGKEK**

SKRIPSI

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



OLEH :

RIVAN MAULANA PUTRA

NIM. 20086272

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

2024

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

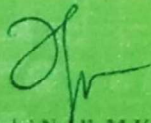
HUBUNGAN KOORDINASI MATA TANGAN DAN DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN *JUMP SHOOT* ATLET
BOLABASKET SMA NEGERI 1 AMPEK ANGKEK

Nama : Rivan Maulana Putra
NIM : 20086272
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 20 Mei 2024

Disetujui Oleh :

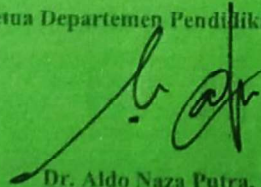
Pembimbing



Dr. Hendri Naldi, M.Kes, AIFO
NIP. 19620520 198703 1002

Mengetahui

Ketua Departemen Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd
NIP. 19890901 201803 1001

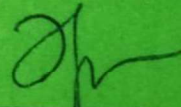
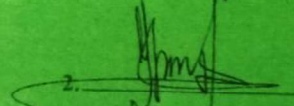

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

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 : Hubungan Koordinasi Mata Tangan dan Daya Ledak Otot
Tungkai Dengan Kemampuan *Jump Shoot* Atlet Bolabasket
SMA Negeri 1 Ampek Angkek
Nama : Rivan Maulana Putra
NIM : 20086272
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 20 Mei 2024

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Dr. Hendri Neldi, M.Kes,AIFO	1. 
Sekretaris	: Drs. Yaslindo, MS	2. 
Anggota	: Dr. Zuibahri, S.Pd, M.Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul “Hubungan Koordinasi Mata Tangan dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan *Jump Shoot* Atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek”, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun diperguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan pembimbing.
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 rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran 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, 23 Januari 2024

Saya yang menyatakan



Rivan Maulana Putra
Nim. 20086272

ABSTRAK

Rivan Maulana Putra :2024 Hubungan Koordinasi Mata Tangan dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Jump Shoot Atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek

Dalam penelitian ini, masalah yang dikemukakan adalah masih lemahnya kemampuan *jump shoot*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara koordinasi mata tangan dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot* atlet bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek.

Jenis penelitian ini adalah penelitian dengan metode korelasional. Populasi penelitian yaitu atlet bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek yang berjumlah 41 orang. Teknik pengambilan sampel diambil secara purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan data dengan tes *overhead and under arms throw*, tes *vertical Jump*, dan tes *jump shoot*.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa variabel koordinasi mata tangan dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot* diperoleh kesimpulan (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan *jump shoot* dalam permainan bolabasket atlet putra SMA Negeri 1 Ampek Angkek (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot* dalam permainan bolabasket atlet putra SMA Negeri 1 Ampek Angkek dan (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama dengan kemampuan *jump shoot* dalam permainan bolabasket atlet putra SMA Negeri 1 Ampek Angkek.

Kata kunci : **Koordinasi Mata Tangan, Daya Ledak Otot Tungkai, *Jump Shoot***

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **"Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan *Jump Shoot* Atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek"**. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selama pelaksanaan dan melakukan penulisan skripsi penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan, baik moril dan materil dari segala pihak.

Penulis menyadari sepenuhnya skripsi ini masih jauh dari kata kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan segala kritik dan saran yang bersifat membangun. Penulis berdo'a semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua Aamiin. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku Ketua Departemen/ Prodi yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO selaku Pembimbing yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Yaslindo, MS, Bapak Dr. Zulbahri, S.Pd, M.Pd, selaku tim penguji yang telah banyak memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini.

6. Bapak/Ibu Dosen Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mendidik dalam masa perkuliahan dan memberikan motivasi dan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
7. Terimakasih kepada ibunda tercinta ibu Prima Maili Luberti, adik saya Raihan Rizki Abadi, nenek saya Salma Wati, uncu saya Aulia Candra Hidayat beserta keluarga dan orang tersayang yang telah memberikan doa, semangat, serta dukungan dalam bentuk apapun. Selanjutnya, kepada Zahratul Hasanah yang selalu menemani dan sebagai penyemangat. Terakhir kepada kawan-kawan dan senior-senior yang telah mensupport dan membantu termasuk dalam penelitian ini.

Padang, 20 Mei 2024

Penulis,



Rivan Maulana Putra

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER	
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
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	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN TEORITIS.....	8
A. Kajian Teori	8
1. <i>Jump Shoot</i>	8
2. Koordinasi Mata Tangan	14
3. Daya Ledak Otot Tungkai	17
B. Kerangka Konseptual	18
C. Hipotesis Penelitian.....	19
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	21
A. Jenis Penelitian.....	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian	21
1. Tempat Penelitian	21
2. Waktu Penelitian	21
C. Populasi dan Sampel	21

1. Populasi	21
2. Sampel	22
D. Definisi Operasional.....	22
1. Koordinasi Mata Tangan	22
2. Daya Ledak Otot Tungkai	23
3. Kemampuan <i>Jump Shoot</i>	23
E. Jenis dan Sumber Data.....	23
1. Jenis Data.....	23
2. Sumber Data	23
F. Teknik Pengumpulan Data.....	24
G. Instrumen Penelitian	24
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Deskripsi Data	33
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	37
C. Pengujian Hipotesis	38
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	42
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	47
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	52

DAFTAR TABEL

1. Poulasi Penelitian	22
2. Norma Penilaian <i>Vertical Jump</i>	27
3. Distribusi Frekuensi Data Koordinasi Mata Tangan (X1)	33
4. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai (X2)	34
5. Distribusi Frekuensi Data <i>Jump Shoot</i> (Y)	37
6. Uji Normalitas Dengan <i>Lilliefors</i>	36
7. Hasil Analisis Korelasi Antara Variabel Koordinasi Mata Tangan (X1) dan Variabel <i>Jump Shoot</i> (Y)	39
8. Hasil Analisis Korelasi Antara Variabel Daya Ledak Otot Tungkai (X2) dan Variabel <i>Jump Shoot</i> (Y)	40
9. Hasil nalisis Korelasi Ganda Antara Koordinasi Mata Tangan (X1) dan Daya Ledak Otot Tungkai (X2) Dengan Kemampuan <i>Jump Shoot</i> (Y)	41

DAFTAR GAMBAR

1. <i>Jump Shoot</i>	11
2. Kerangka Konseptual	19
3. Tes Koordinasi Mata Tangan	25
4. <i>Tes Vertical Jump</i>	28
5. Daerah Kemampuan <i>Jump Shoot</i>	30
6. Grafik Data Koordinasi Mata Tangan (X1)	34
7. Grafik Data Daya Ledak Otot Tungkai (X2)	35
8. Grafik Data Jump Shoot (Y)	36

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu wadah untuk berprestasi dan mengharumkan nama negara. Dengan prestasi olahraga suatu negara dapat menjadi sangat terkenal dan dikagumi oleh seluruh umat manusia di dunia. Semua negara mencoba meningkatkan prestasi olahraganya untuk dapat ikut serta dalam pertandingan-pertandingan olahraga.

Atlet yang menekuni salah satu cabang tertentu untuk meraih prestasi dari mulai tingkat daerah, nasional, serta Internasional harus memiliki keterampilan pada salah satu cabang olahraga yang ditekuninya dan juga memiliki tingkat kebugaran jasmani diatas rata-rata non atlet. Seperti yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional yaitu “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga”.

Pada saat ini, salah satu cabang olahraga prestasi yang telah banyak digemari oleh masyarakat di dunia tidak terkecuali masyarakat Indonesia adalah bolabasket. Bolabasket merupakan olahraga berkelompok yang dimainkan oleh dua 2 tim beranggotakan masing-masing terdiri dari lima 5 pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk memasukkan bola ke keranjang lawan agar meraih point untuk menang. Sehingga pada dasarnya,

tujuan permainan bolabasket adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan dan berusaha mempertahankan daerah bertahan.

Dalam permainan bolabasket teknik merupakan hal yang sangat penting untuk menghasilkan permainan yang baik. Jika semakin baik seorang atlet dapat menguasai teknik-teknik dasar, maka semakin besar kemungkinan untuk sukses dalam mencapai kemenangan. Teknik-teknik dasar dalam bolabasket dapat dikelompokkan sebagai berikut: melempar (*passing*), menangkap (*catching*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), memeros (*pivoting*), penguasaan tubuh (*body control*), pantulan bola (*rebound*).

Jump Shoot merupakan salah satu jenis teknik *shooting* yang paling sering digunakan dalam permainan Bolabasket. Seorang pemain yang dapat melakukan teknik *Jump Shoot* dengan baik merupakan ancaman yang berbahaya bagi lawan-lawannya. *Jump Shoot* sangat efektif digunakan dalam membongkar pertahanan lawan karena dengan *Jump Shoot* suatu tim bisa mendapatkan angka tanpa perlu melakukan terobosan ke dalam yang dijaga ketat oleh lawan.

Madri (2012: 73) menjelaskan pengertian *Jump Shoot* adalah “jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan shooting, dimana bola dilepaskan pada titik tertinggi lompatan. Ada yang perlu diperhatikan saat melakukan *Jump Shoot*, yakni pemain harus mulai dari lantai (*quik stance*) lalu melompat dan menjaga verticality”.

Dalam melakukan *Jump Shoot* terdapat unsur-unsur kondisi fisik seperti koordinasi (*coordination*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), dan daya ledak (*power*) otot yang baik. Karena dengan memiliki unsur-unsur kondisi fisik di atas akan mempermudah dalam melakukan teknik *Jump Shoot*.

Dari penjelasan di atas dapat diartikan seorang yang memiliki teknik *Jump Shoot* yang bagus dibutuhkan koordinasi mata tangan dan daya ledak otot tungkai yang baik. Atlet yang memiliki koordinasi mata tangan dan daya ledak otot tungkai akan memiliki tembakan yang lebih akurat dan lompatan yang tinggi, sehingga akan sangat berpengaruh dalam pencetakan angka saat bertanding.

“Dalam permainan bolabasket koordinasi dibutuhkan pada beberapa gerakan, seperti saat melompat, berlari, melempar yang menjadi gabungan gerakan antara kaki, tangan, dan seluruh anggota tubuh lainnya”. (Hendri Neldi, 2022). Koordinasi mata tangan adalah salah satu komponen dasar kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga bolabasket. Jika seseorang yang memiliki kondisi fisik yang buruk itu akan mempengaruhi kepada koordinasi mata tangan pemain tersebut. Untuk menghasilkan koordinasi mata tangan yang baik dibutuhkan program latihan yang baik.

“Daya ledak otot tungkai berasal dari kekuatan otot tungkai dan kecepatan kontraksi otot yang terdapat pada tungkai yang menghasilkan daya sewaktu melakukan *shooting*”. (Hendri Neldi A. Y., 2023). Daya ledak otot tungkai dapat didefinisikan sebagai suatu kemampuan dari sekelompok otot

tungkai untuk menghasilkan kerja dalam waktu yang sangat cepat. Daya ledak otot tungkai merupakan suatu kemampuan dari sekelompok otot tungkai demi menghasilkan aksi dalam waktu singkat. Arnando dan Indri (2019) menyatakan “daya eksplosif adalah hasil penggabungan dari kekuatan dan kecepatan”.

SMA Negeri 1 Ampek Angkek merupakan salah satu sekolah yang ikut berpartisipasi dalam membentuk atlet prestasi dengan membentuk sebuah club bolabasket. Kegiatan ini sudah berjalan sejak tahun 2003, walaupun sempat tidak diselenggarakan pada tahun 2012 karena kurangnya minat siswa terhadap olahraga bolabasket saat itu. Dan dimulai kembali pada tahun 2014 sampai saat ini. SMA Negeri 1 Ampek Angkek hanya memenangkan 3 kali kejuaraan tingkat Kabupaten, yakni pada tahun 2014 juara 1 kategori putra, 2016 juara 2 kategori putra, dan pada tahun 2023 juara 1 kategori putri.

Frekuensi latihan atlet di SMA Negeri 1 Ampek Angkek dilakukan setiap hari Jumat, Sabtu dan Minggu. Rata-rata atlet mengikuti latihan 1 hingga 2 jam, dengan waktu latihan dimulai pukul 16.00 - 18.00. tujuan diadakannya kegiatan ini yaitu sebagai media penyaluran bagi siswa yang memiliki bakat, hobi, dan kemauan dalam cabang olahraga basket, serta untuk meraih prestasi pada pertandingan yang diselenggarakan, baik ditingkat daerah, maupun nasional.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara di SMA Negeri 1 Ampek Angkek tanggal 20 Oktober 2023 dengan pelatih bolabasket, ketika melakukan latihan maupun saat mengikuti beberapa kejuaraan, masih ada

diantara atlet tersebut memiliki kekurangan saat melakukan *jump shoot*. Hal ini bisa dilihat pada saat pemain melakukan *jump shoot*, tembakkannya sering tidak sampai ke *ring* dan melenceng dari *ring*. Hal itu membuat mereka kesulitan untuk memenangkan pertandingan. Berdasarkan pengamatan dan observasi di SMA Negeri 1 Ampek Angkek diduga disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal seperti bakat, minat, kondisi fisik, postur tubuh, koordinasi, daya ledak. Sedangkan faktor eksternal seperti program latihan, pelatih, dukungan orang tua, sarana dan prasarana.

Selain dari faktor-faktor yang telah diuraikan di atas peneliti juga mengamati bahwa atlet kurang mampu dalam menjaga sikap tubuh yang stabil pada saat melompat dan melakukan *jump shoot* maupun pada saat mendarat. Sehingga peneliti dapat menyimpulkan bahwasanya kemampuan *jump shoot* atlet bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek masih belum menunjukkan hasil yang diinginkan yang disebabkan oleh koordinasi mata tangan dan daya ledak otot tungkai. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan koordinasi mata tangan dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot* atlet bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya kondisi fisik pemain berhubungan dengan kemampuan *Jump Shoot* atlet bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek.

2. Kurangnya keseimbangan pemain berhubungan dengan kemampuan *jump shoot* atletbolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek.
3. Kurang baiknya *shooting* pemain berhubungan dengan kemampuan *jump shoot atlet* bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek.
4. Kurangnya koordinasi mata tangan pemain berhubungan dengan kemampuan *jump shoot* atlet bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek.
5. Kurangnya daya ledak otot tungkai pemain berhubungan dengan kemampuan *jump shoot* atlet bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, begitu banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *Jump Shoot*. Dengan demikian peneliti membatasi permasalahan dalam penelitian yaitu :

1. Koordinasi mata tangan sebagai variabel bebas.
2. Daya ledak otot tungkai sebagai variabel terikat.
3. Kemampuan *Jump Shoot* atlet bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek sebagai variabel terikat.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan *Jump Shoot* pada atlet bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek?.

2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot* pada atlet bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek?.
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara koordinasi mata tangan dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot* pada atlet bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek?.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Hubungan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *jump shoot* pada atlet bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek.
2. Hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot* pada atlet bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek.
3. Hubungan koordinasi mata tangan dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot* pada atlet bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini adalah :

1. Secara teoritis, diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang hubungan koordinasi mata tangan dan daya ledak otot tungkai untuk pemain bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek.
2. Secara praktis dapat membantu pembina atau pelatih serta siswa/atlet dalam hubungan koordinasi mata tangan dan daya ledak otot tungkai.