

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KOORDINASI  
MATA TANGAN TERHADAP *FREE THROW SHOOTING*  
BOLABASKET PADA CLUB GALAXI RIMBO  
BUJANG KABUPATEN TEBO**

**SKRIPSI**

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*



**Oleh**

**WAHYU PUTRO  
66084/2005**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2013**

## ABSTRAK

### **Wahyu Putro, (2013) Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap *Free Throw Shooting* Bolabasket Pada Club Galaxi Rimbo Bujang Kabupaten Tebo.**

Masalah dalam penelitian ini adalah *Free Throw Shooting* Bolabasket pada Club Galaxi Rimbo Bujang Kabupaten Tebo belum begitu baik, karena saat melakukan shooting sering tidak mencapai sasaran atau keluar dari ring. Banyak faktor yang menyebabkan belum baiknya *Free Throw Shooting* Bolabasket tersebut, diantaranya adalah Kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan. Untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk mengetahui adakah kontribusi kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap *Free Throw Shooting*, serta seberapa besar kontribusi kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama terhadap *Free Throw Shooting* Bolabasket Pada Club Galaxi Rimbo Bujang Kabupaten Tebo.

Jenis penelitian ini adalah *korelasional*. Populasi penelitian adalah keseluruhan pemain Klub Bolabasket pada Galaxi Rimbo Bujang yang terdaftar dan aktif mengikuti latihan yang berjumlah 28 orang pemain. Sampel dengan teknik *purposive sampling*, yaitu semua populasi laki-laki yang dijadikan sampel yang berjumlah 15 orang. Data dikumpulkan menggunakan tes terhadap ketiga variabel tersebut. Data variabel kekuatan otot lengan diambil dengan tes *push up*, variabel koordinasi mata tangan menggunakan tes *Wall Pass* dan Untuk *Free Throw Shooting* yaitu dengan tes *shooting*. Teknik analisis data adalah dengan korelasi *product-moment*, dan korelasi ganda.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: 1) Tidak terdapat kontribusi kekuatan otot lengan terhadap *Free Throw Shooting* Bolabasket pada Club Galaxi Rimbo Bujang Kabupaten Tebo. 2) Terdapat kontribusi koordinasi mata tangan terhadap *Free Throw Shooting* Bolabasket Pada Club Galaxi Rimbo Bujang Kabupaten Tebo, dengan kontribusi sebesar 19,8 %. 3) Terdapat kontribusi kekuatan otot lengan dan Koordinasi Mata Tangan dan terhadap *Free Throw Shooting* Bolabasket Pada Club Galaxi Rimbo Bujang Kabupaten Tebo, dengan kontribusi sebesar 5,0%.

***Kata Kunci: Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Free Throw Shooting.***

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap *Free Throw Shooting* Bolabasket pada Club Galaxi Rimbo Bujang Kabupaten Tebo”.

Dalam skripsi ini banyak menerima bantuan dan dorongan baik moral maupun material dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes.,AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
3. Bapak Prof. Dr. Gusril, M.Pd selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Anton Komaini, S.Si, M.Pd, selaku pembimbing II yang telah banyak membantu dan membimbing penelitian dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Tim Penguji yang dapat memberikan masukan dan kritikan, saran yang bermanfaat untuk kelanjutan penelitian dan menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Staf Pengajar Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Pengurus dan Atlet yang telah meluangkan waktu untuk penelitian ini.
8. Seluruh teman-teman yang seperjuangan yang telah memberikan dorongan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini

Semoga bimbingan, bantuan dan arahan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda di sisi Allah SWT, amin. Dalam penyusunan skripsi ini peneliti telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan, hal itu disebabkan oleh keterbatasan penulis sendiri.

Untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan penelitian selanjutnya. Semoga Allah senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya bagi kita semua. Amin... ya rabbal'alamin.

Padang, Januari 2013

Penulis,

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
 <b>BAB II KAJIAN TEORITIS</b>	
A. Kajian Teori.....	9
1. Karakteristik Permainan Bola Basket .....	9
2. Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....	12
3. Hakekat <i>Free Throw Shoot</i> .....	18
4. Kekuatan Otot Lengan .....	20
5. Kordinasi Mata tangan.....	23
6. Hubungan Kekuatan Otot lengan dan Koordinasi Mata tangan Dengan <i>Free Throw Shoot</i> .....	25
B. Kerangka Konseptual.....	25
C. Hipotesis .....	27

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	28
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	28
C. Populasi dan Sampel .....	28
D. Definisi Operational.....	29
E. Jenis dan Sumber Data .....	30
F. Teknik Pengumpulan Data.....	31
G. Instrument Penelitian.....	31
H. Teknik Analisis Data .....	34

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data.....	35
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	39
C. Pengujian Hipotesis .....	40
D. Pembahasan.....	45

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	51
B. Saran .....	51

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Distribusi Frekuensi Data Kekuatan Otot Lengan .....	35
2. Distribusi Frekuensi Data Koordinasi Mata tangan.....	37
3. Distribusi Frekuensi Data <i>Free Throw Shooting</i> .....	38
4. Uji Normalitas Dengan lilifours .....	39
5. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi (X1) dan (Y).....	41
6. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi (X2) dan (Y).....	42
7. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi (X1), (X2) dan (Y).....	43

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik Melakukan <i>Free Throw Shoot</i> .....	19
Gambar 2. Sikap Awal Free Throw Shoot .....	19
Gambar 3. Sikap Akan Melakukan Tembakan.....	20
Gambar 4. Sikap Tangan Setelah Melakukan Tembakan.....	20
Gambar 5. Bagan Kerangka Konseptual.....	26
Gambar 6. Bentuk Tes Push Up.....	32
Gambar 7. Bentuk Tes Free Throw Shoot.....	33

## DAFTAR GRAFIK

	<b>Halaman</b>
Grafik 1 : Histogram Data Kekuatan Otot Lengan (X1) .....	36
Grafik 2 : Histogram Data Koordinasi Mata tangan (X2) .....	37
Grafik 3 : Histogram Data <i>Free Throw Shooting</i> (Y).....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Penelitian X1 .....	55
2. Data Hasil Penelitian X2 .....	56
3. Data Hasil Penelitian Y.....	57
4. Data Hasil Penelitian X <sub>1</sub> , X <sub>2</sub> dan Y.....	58
5. Uji Normalitas X <sub>1</sub> .....	59
6. Uji Normalitas X <sub>2</sub> .....	60
7. Uji Normalitas Y .....	61
8. Korelasi X <sub>1</sub> , X <sub>2</sub> dan Y .....	62
9. Koefisien Korelasi Product Moment dan Korelasi Ganda .....	63
10. Pengujian Keberartian Koefisien Korelasi.....	65
11. Dokumentasi Penelitian.....	67
12. Surat Penelitian	

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah bahasa universal yang sering digunakan untuk menyebut segala aktifitas yang berhubungan dengan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan menjaga kondisi tubuh agar tetap bugar. Olahraga juga diartikan suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan intensif dalam rangka memperoleh relevansi kemenangan dan prestasi optimal. Menurut Maladi (2010:1) Olahraga mencakup segala kegiatan manusia yang ditujukan untuk melaksanakan misi hidupnya dan cita-cita hidupnya, cita-cita nasional politik, sosial, ekonomi, kultural dan sebagainya.

Olahraga dapat dinikmati oleh semua orang di dunia, tanpa memperhatikan stratifikasi atau yang terkait dengan tingkat kekayaan atau kemiskinan seseorang. Saat ini olahraga sudah menjadi kegiatan yang banyak diminati oleh banyak orang baik dari golongan muda sampai dengan golongan lanjut usia bahkan olahraga juga dia tur oleh pemerintah dalam UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.

Fungsi dari olahraga menurut Soekarno (2009:10) adalah untuk bisa menjadikan manusia Indonesia baru yang berani melihat dunia dengan muka yang terbuka, tegak, fisik kuat, mental kuat, rohani kuat, jasmani kuat.

Hal ini tercantum dalam UU RI No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada pasal 3 yaitu keolahragaan nasional berfungsi

mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa. Olahraga terbagi dalam dua bentuk yaitu olahraga secara individu dan olahraga secara beregu. Olahraga individu yaitu olahraga yang diraih dengan kemampuan individu contohnya cabang atletik dengan cabang-cabang pertandingannya. Olahraga beregu adalah olahraga yang dijalankan secara bersama-sama atau berkelompok. Bola basket termasuk dalam olahraga kelompok atau tim.

Bola basket diciptakan oleh James A. Naismith di Amerika pada tahun 1891. Pada suatu hari James A. Naismith sambil memegang bola sepak yang membawa seorang pemainnya masuk dalam ruangan olahraga dengan maksud mencoba permainan yang telah ia pikirkan itu. Setelah dalam ruangan olahraga, ia memikirkan bahwa yang pantas untuk gawang adalah peti kayu saja. Dan ia minta bantuan kepada kepala rumah tangga sekolah, Stebbin namanya, apakah bisa menyediakan kebutuhannya itu. Tetapi Stebbin tidak mempunyai kotak kayu dan sebagai penggantinya ditawarkan "basket" (keranjang) buah persik yang kosong pada Naismith. Disetujui oleh Naismith dan basket itu yang kemudian digantungkan oleh Stebbin di kedua sisi ruangan pada balkonnnya. Naismith menjelaskan peraturan-peraturannya, dan para pelajar/pemainnya mencoba mengikutinya. Dari asal keranjang buah "peach basket" inilah, berasal nama basketball, yang terkenal di seluruh dunia (Irsyada 2006: 1).

Karena James A. Naismith mengasuh 18 pelajar di dalam kelasnya, maka pertama-tama bola basket dimainkan oleh 9 orang masing-masing regu,

dengan 3 pemain depan, 3 pemain tengah, 3 pemain belakang/*guard*. Pada tahun 1892 bola basket dimainkan oleh 7 orang masing-masing pihak, dan selanjutnya setelah mengalami perubahan-perubahan jumlah yang sampai sekarang berlaku ialah 5 orang untuk masing-masing pihak (Irsyada 2006: 1).

Pada permainan bola basket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien ini perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Menurut Sodikun (1992:48) teknik dasar dalam bola basket adalah sebagai berikut (1) Teknik *passing*, 2) Teknik *dribling*, 3) Teknik *shooting* (menembak), 4) Teknik *pivot*, 5) Teknik *lay up shoot*, 6) Teknik *rebound*. Teknik dasar menembak adalah teknik yang paling menentukan suatu kemenangan. Menembak adalah sasaran terakhir dalam permainan bola basket, karena kemenangan suatu tim basket ditentukan oleh banyaknya suatu tim memasukkan bola kedalam ring lawan.

Latihan teknik dasar menembak jarak dekat menggunakan satu tangan dan menggunakan dua tangan. Supaya dapat menembak dengan benar, perlu memperhatikan beberapa faktor:

- a) Sikap kaki kuda-kuda/ sejajar.
- b) Bola dipegang dengan dua tangan di atas kepala, siku lengan membentuk sudut 90 derajat.
- c) Tangan kiri meninggalkan bola, lengan kanan diputar sedikit menghadap ke arah ring.
- d) Sikap lurus rileks dan lentur, badan lurus menghadap sasaran.
- e) Lutut ditekuk agak kedalam untuk mengambil awalan.

- f) Luruskan kaki depan, bersamaan dengan itu luruskan juga lengannkanan ke depan atas, sehingga lengan itu membuat sudut 45 derajat.
- g) Pelepasan bola harus disertai dengan lecutan pergelangan tangan, sampai jari-jari menghadap ke tanah (Slamet 1994: 110).

Mengacu kepada uraian sebelumnya, di Kabupaten Tebo telah banyak berdiri Club Bolabasket, khususnya di Rimbo Bujang salah satu diantaranya adalah Club Galaxi Rimbo yang berada di Rimbo Bujang. Club Galaxi Rimbo berlatih dengan jadwal latihan empat kali dalam satu minggu. Berdasarkan pengamatan yang selama ini peneliti lakukan, pada saat pemain Club Galaxi Rimbo melakukan pertandingan dan saat latihan terlihat kemampuan teknik dasar yang masih belum dikuasai dengan baik sehingga pemain tidak bisa menampilkan permainan terbaiknya. Yang jelas menonjol adalah pada *Free throw shoot* Mengingat *Free throw shoot* merupakan salah satu teknik tembakan yang sangat penting dalam permainan Bolabasket untuk mendapatkan poin dan memenangkan pertandingan.

Berdasarkan pengamatan di lapangan maupun penilaian dari pelatih pada club yang bersangkutan, kemampuan *Free throw shoot* pemain Club Galaxi Rimbo masih kurang maksimal, banyak tembakan yang dilakukan sangat lemah dan terlalu keras atau tidak sempurna sehingga tidak bisa menghasilkan poin, dengan tujuan memasukkan bola ke ring sering kali bola tidak tepat pada sasaran. Di dalam bolabasket, setiap teknik memerlukan serangkaian koordinasi gerak tubuh yang kompleks begitu juga dengan *Free throw shoot*.

*Free throw shoot* merupakan jenis tembakan yang ada dalam permainan bola basket, tembakan ini sangat penting dalam pertandingan karena ketika melakukan tembakan ini waktu dalam permainan dihentikan sehingga sangat menguntungkan tim yang mendapatkannya. *Free throw shoot* juga bisa merugikan tim yang mendapatkannya apabila dalam melakukannya tidak terlaksana dengan baik, maka dari itu perlu latihan yang intensif untuk dapat melakukan tembakan yang baik yaitu dengan melatih akurasi ketepatan dan kekuatan otot tangan dalam melakukan menembak.

Semakin jauh tembakan, mekanisme urutan dan irama yang benar semakin penting. Pada *free throw shoot* biasanya seorang pemain tidak perlu lompat terlalu tinggi. Pemain dapat menggunakan tenaga, lebih dari kaki dan menambah tenaga dengan melangkah pada tembakan. Pemain juga bisa mendapatkan keuntungan dari peningkatan tenaga secara berurutan dari punggung dan bahu. Terasa seperti apabila seorang pemain menembak saat melompat, dibandingkan pada puncak lompat tertinggi anda (pada saat melompati lawan anda yang menjaga ketat tembakan dari dalam). Upayakan melompat dengan seimbang sehingga anda bisa menembak tanpa ketegangan. Seimbang dan kontrol sangatlah penting daripada tinggi maksimum. Ada beberapa kondisi fisik yang mendukung keberhasilan *free throw shoot* yaitu kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan, diharapkan dengan baiknya kondisi fisik tingkat keberhasilan dalam melakukan *free throw shoot* juga dapat berhasil dengan baik, dari pemikiran ini peneliti ingin mengangkat sebuah judul penelitian yaitu “Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan

Koordinasi Mata-Tangan terhadap *Free throw shoot* Bolabasket pada Club Galaxy Rimbo Bujang Kabupaten Tebo”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kekuatan otot lengan
2. Koordinasi mata-tangan
3. Psikologi olahraga
4. Teknik menembak
5. Kelentukan

## **C. Pembatasan Masalah**

Agar penelitian ini tidak melebar terlalu luas, maka berdasarkan indentifikasi masalah batasan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Melihat Kontribusi Kekuatan otot lengan terhadap *free throw shoot*.
2. Melihat Kontribusi Koordinasi mata-tangan terhadap *free throw shoot*,
3. Melihat Kontribusi kekuatan otot lengan dan Koordinasi mata-tangan berkontribusi terhadap *free throw shoot*.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah dalam penelitian ini maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Seberapa besar kontribusi kekuatan otot lengan terhadap *free throw shoot*?

2. Seberapa besar kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap *free throw shoot*?
3. Seberapa besar kontribusi kekuatan ototlengan dan Koordinasi mata-tangan Secara bersama-sama terhadap *free throw shoot*?

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

Berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian ini maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kekuatan otot lengan terhadap *free throw shoot*.
2. Untuk mengetahui seberapa seberapa besar kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap *free throw shoot*.
3. Untuk mengetahui seberapa seberapa besar kontribusi kekuatan otot lengan dan Koordinasi mata-tangan secara bersama-sama terhadap *free throw shoot*.

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

Berdasarkan tujuan penelitian yang diharapkan maka manfaat penelitian ini adalah:

1. Dapat dijadikan rujukan bagi peneliti lain, khususnya bagi peneliti yang memiliki masalah ada kajian yang hampir sama.
2. Sebagai upaya memperkaya dan memperluas wawasan tentang kontribusi kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap *free throw shoot*.

3. Pengembangan dan mendapat informasi tentang kontribusi kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap *free throw shoot* pada club bola basket Galaxy Rimbo Bujang Kabupaten Tebo.