

**KONTRIBUSI KOORDINASI MATA-TANGAN DAN DAYA LEDAK
OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN *FREE THROW*
ATLET BOLABASKET PUTERI KABUPATEN
BENGKULU SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan
Olahraga Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh
INDA PURNAMA SARI
NIM.17086037**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

PERSETUJUAN SKRIPSI

KONTRIBUSI KOORDINASI MATA-TANGAN DAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN *FREE THROW* ATLET BOLABASKET PUTERI KABUPATEN BENGKULU SELATAN

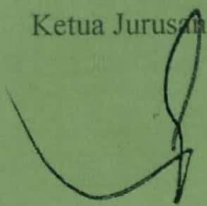
Nama : Inda Purnama Sari
Nim : 17086037
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2021

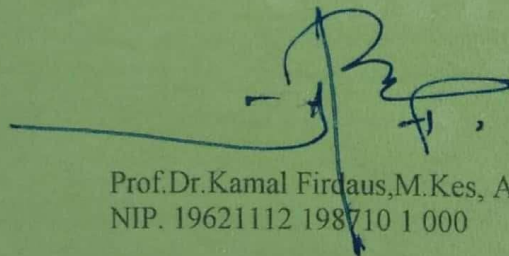
Disetujui oleh

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Pembimbing



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP.19611230 198803 1 003



Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes, AIFO
NIP. 19621112 198710 1 000

HALAMAN PENGESAHAN LULUS SKRIPSI

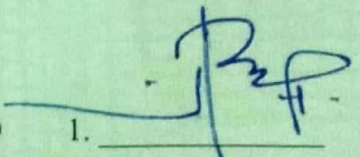
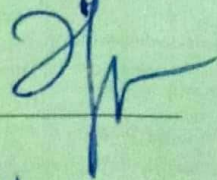
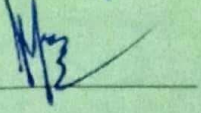
**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Judul : Kontribusi Koordinasi Mata-Tangan dan Daya Ledak Otot
Lengan Terhadap Kemampuan *Free Throw* Atlet Bolabasket
Puteri Kabupaten Bengkulu Selatan

Nama : Inda Purnama Sari
NIM : 17086037
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2021

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes.AIFO	1. 
2. Sekretaris : Dr. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO.	2. 
3. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "**Kontribusi Koordinasi Mata-Tangan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Free Throw* Atlet Bolabasket Puteri Kabupaten Bengkulu Selatan**"
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tulisan dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam 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, Februari 2021

Yang membuat pernyataan



Inda Purnama Sari

NIM. 17086037

ABSTRAK

Inda Purnama Sari (2021) : “Kontribusi Koordinasi Mata-Tangan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Free Throw* Atlet Bolabasket Puteri Kabupaten Bengkulu Selatan”

Masalah dalam penelitian ini berawal dari kenyataan di lapangan bahwa kemampuan *free throw* atlet bolabasket puteri Kabupaten Bengkulu Selatan masih rendah. Hal ini berkemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor antara lainnya koordinasi mata-tangan dan daya ledak otot lengan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi koordinasi mata-tangan dan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *free throw*.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolabasket Kabupaten Bengkulu Selatan yang aktif mengikuti latihan sebanyak 35 orang, 20 orang atlet puteri dan 15 orang atlet putera. Penarikan sampel dilakukan secara sensus. Untuk memperoleh data koordinasi mata-tangan dilakukan tes lempar tangkap bola kasti selama 30 detik, dan daya ledak otot lengan dilakukan dengan tes *two hand medicine ball put* dengan tiga kali percobaan, sedangkan tes kemampuan *free throw* dengan tes *free throw* dengan percobaan 10 kali. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis *product moment*.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan terdapat kontribusi antara koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *free throw* sebesar 88,36%, sedangkan kontribusi daya ledak otot lengan dengan kemampuan *free throw* sebesar 94,09%. Dan kontribusi antara koordinasi mata-tangan dan daya ledak otot lengan secara bersama-sama terhadap kemampuan *free throw* atlet bolabasket puteri Kabupaten Bengkulu Selatan sebesar 79,21%.

Kata kunci : koordinasi Mata-Tangan, Daya Ledak Otot lengan Kemampuan *Free Throw*

ABSTRACT

Inda Purnama Sari (2021): “Contribution of Eye-Hand and Power Coordination Explosive Arm Muscles Against Free Throw Ability Famale Basketball Athlete South Bengkulu Regensy”

The problem in this research stems from the reality on the ground that the freethrow ability of female basketball athletes in South Bengkulu Regency is still low. This may be due to several factors, including eye-hand coordination and the explosive power of the arm muscles. This study aims to determine how much the contribution of eye-hand coordination and the explosive power of the arm muscles to the free throw ability.

This type of research is a correlation study. The population in this study were 35 basketball athletes in South Bengkulu Regency who actively participated in the training, 20 female athletes and 15 male athletes. Sampling was carried out by census. To obtain eye-hand coordination data, a catching ball test was performed for 30 seconds, and the explosive power of the arm muscles was performed using a two hand medicine ball put test with three attempts, while the free throw ability test was a free throw test with 10 attempts. Data analysis and research hypothesis testing using product moment analysis techniques.

The results of this study indicate that there is a contribution between eye hand coordination and the free throw ability of 88.36%, while the contribution of the explosive power of the arm muscles with the free throw ability is 94.09%. And the contribution between the eye-hand coordination and the explosive power of the arm muscles together on the free throw ability of female basketball athletes in South Bengkulu Regency was 79.21%.

Key words: Eye-Hand coordination, Explosive power, Arm Muscles Ability
Free Throw

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Kontribusi Koordinasi Mata-Tangan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Free Throw* Atlet Bolabasket Puteri Kabupaten Bengkulu Selatan”**. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan untuk junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa umatnya ke alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan ini.

Penulisan skripsi ini dilakukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Pada penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak, dengan tulus dan segala kerendahan hati penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Genefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. H. Alneldral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga.
4. Bapak Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes, AIFO sebagai Dosen Pembimbing sekaligus dosen Pembimbing Akademik yang telah begitu sabar dalam memberi bimbingan, waktu, pikiran, tenaga, perhatian, saran serta dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Dr.Hendri Neldi, M.Kes, AIFO dan Bapak Drs.Nirwandi, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran, masukan, arahan dan koreksi serta Penyempurnaan dalam skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Teristimewa terima kasih kepada kedua orang tua tercinta dan tersayang Bapak Agusni Izwandi dan Ibu Suzana, atas kasih sayang, dorongan moral dan materil, terutama do'a yang selalu meringankan langkah penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, juga kepada saudara-saudaraku, Elsa Noviana, Muhammad Galih dan Rahmadani, serta seluruh keluarga besar yang telah menjadi penyemangat dan penghibur penulis selama ini, dan skripsi ini penulis dedikasikan untuk mereka.
8. Pengurus PERBASI Kabupaten Bengkulu Selatan dan seluruh staf yang telah bersedia memberikan izin untuk melakukan penelitian kepada penulis.
9. Rekan-rekan mahasiswa baik di Jurusan Pendidikan Olahraga maupun di jurusan lainnya, yang selalu memberikan masukan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal untuk segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis berupa pahala dan kemuliaan di sisi-Nya. Peneliti sangat menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna. Maka dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun demi perbaikan di masa yang akan datang.

Padang, Januari 2021

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	8
1. Olahraga Bolabasket	8
2. Free Throw	9
a. Pengertian <i>Free Throw</i>	9
b. Fase-fase dalam <i>Free Throw</i>	10
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Free Throw</i>	11
3. Kondisi Fisik	12
4. Koordinasi Mata Tangan.....	14
a. Pengertian Koordinasi	14
b. Pengertian Koordinasi Mata-Tangan	14
c. Jenis-jenis Koordinasi	15
d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Koordinasi	16
5. Daya Ledak Otot Lengan	17
a. Pengertian Daya Ledak Otot Lengan	17
b. Jenis-Jenis Daya Ledak	18

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Daya Ledak Otot Lengan.....	19
d. Peranan Daya Ledak Otot Lengan terhadap <i>Free Throw</i> .	20
B. Kerangka Konseptual	21
C. Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel	25
D. Jenis dan Sumber Data	26
E. Teknik Pengumpulan Data.....	27
F. Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Analisa Deskriptif	32
B. Analisa Data	37
C. Pembahasan.....	41
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	46
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi Penelitian	26
2. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-Tangan.....	32
3. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan	34
4. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Free Throw</i>	36
5. Uji Normalitas.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	23
2. Bentuk Pelaksanaan Tes Lempar Tangkap Bola Kasti	28
3. Bentuk Pelaksanaan Tes <i>Two Hand Medicine Ball Put</i>	29
4. Bentuk Pelaksanaan Tes <i>Free Throw</i>	30
5. Gambar Histogram Distribusi Koordinasi Mata-Tangan.....	33
6. Gambar Histogram Distribusi Daya Ledak Otot Lengan.....	35
7. Gambar Histogram Distribusi Kemampuan <i>Free Throw</i>	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Tes Koordinasi Mata-Tangan	50
2. Hasil Tes Daya Ledak Otot Lengan	52
3. Hasil Tes Free Throw	54
4. Hasil Data Mentah diubah Menjadi T-score	56
5. Hasil Persiapan Perhitungan Data	57
6. Hasil Uji Normalitas Koordinasi Mata-Tangan	58
7. Hasil Uji Normalitas Daya Ledak Otot Lengan	59
8. Hasil Uji Normalitas Free Throw	60
9. Hasil Uji Hipotesis	61
10. Denah Lokasi Penelitian	69
11. Dokumen Penelitian	70
12. Tabel Norma Standar (baku) dari 0 ke Z	74
13. Nilai Persentil Untuk Distribusi t	75
14. Tabel Nilai Kritis untuk Korelasi r Product Moment	76
15. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	77
16. Nilai Persentil untuk Distribusi F	78
17. Daftar Hadir Atlet	79
18. Surat Izin Penelitian dari FIK UNP	80
19. Surat Izin Penelitian dari PERBASI Kabupaten Bengkulu Selatan.	81
20. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari PERBASI Kabupaten Bengkulu Selatan	82
21. Surat Keterangan UPTD Balai Penguji dan Sertifikasi Mutu Barang	83

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pemerintah Indonesia terus berupaya melakukan pembangunan diberbagai bidang seperti bidang ekonomi, pendidikan, kesehatan, sosial, budaya, olahraga, dan lain-lain. Seluruh upaya pembangunan ditujukan untuk meningkatkan kesejahteraan manusia berdasarkan pada kualitas kehidupan dan lingkungan yang akhirnya dapat mewujudkan manusia sebagai makhluk yang berkualitas, sehat jasmani dan rohani serta memiliki produktivitas tinggi yang merupakan dasar kekuatan ketahanan bangsa dan menjadi landasan membentuk Negara Indonesia yang kuat dan bisa lebih maju serta tidak tertinggal dari bangsa-bangsa lain.

Dalam pembangunan bangsa Indonesia ke depannya sudah seharusnya bidang olahraga menjadi perhatian dalam pembangunan tersebut, karena dengan olahraga bangsa Indonesia dapat dikenal oleh bangsa lain di tingkat regional dan internasional. Olahraga pada saat ini sudah mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah, karena melihat pentingnya olahraga dalam cakupan luas hal ini dilihat dengan adanya Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II Pasal IV dijelaskan:

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

Berdasarkan UU RI No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II Pasal IV salah satu tujuan keolahrgaan nasional adalah meningkatkan prestasi, khusus prestasi dalam bidang olahraga. Upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dapat meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab I Pasal I mengatakan “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan dan teknologi keolahragaan”.Pembinaan olahraga prestasi di upayakan sebagai bentuk agar dapat mencapai hasil yang optimal, menurut Syafruddin (2017: 39) mengatakan bahwa:

“Olahraga prestasi adalah olahraga atau cabang/disiplin olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan (atlet) secara sistematis, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan untuk meraih prestasi terbaik/tinggi (*top performance*)”.

Dari pernyataan diatas maka pembinaan cabang-cabang olahraga ditunjukan untuk mencapai dan untuk menghadapi kompetisi atau pertandingan mulai dari tingkat yang paling rendah sampai pada tingkat internasional. Jadi, proses pembinaan prestasi memerlukan program latihan yang mencakup ke semua aspek tujuan latihan, teknik, fisik, taktik dan mental yang terpadu dalam suatu rangkaian yang berkesinambungan.

Dalam olahraga bolabasket terdapat beberapa macam teknik diantaranya seperti : *dribbling*, *shooting* dan *passing*. *Shooting* merupakan

salah satu keterampilan paling penting. Menurut Afrizal dalam Ramos (2020:838) mengatakan “Bila memiliki keterampilan *shooting* yang bagus maka kesempatan memenangkan sebuah pertandingan juga besar”. Artinya bahwa *shooting* merupakan salah satu unsur yang menentukan dalam kemenangan setiap pertandingan. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk melakukan tembakan atau setiap serangan selalu berakhir dengan tembakan. Oleh karena itu kemampuan ini merupakan dasar yang harus dipelajari secara baik dan benar serta ditingkatkan latihan yang dirancang secara spesifik.

Prestasi yang dihasilkan timbolabasket puteri Kabupaten Bengkulu Selatan memiliki prestasi yang cukup membanggakan. Terbukti dalam setiap kompetisi yang di ikuti timbolabasket puteri Kabupaten Bengkulu Selatan sering masuk final. Mulai dari Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) berhasil meraih juara satu tahun 2016, pada Kejuaran Daerah (KEJURDA) berhasil meraih juara satu tahun 2017 dan juga pada kejuaran Pekan Olahraga Provinsi Bengkulu (PORPROV) mereka mampu menembus final namun hanya meraih juara ke dua dalam kejuaraan tersebut pada tahun 2018. Selain itu masih banyak lagi prestasi-prestasi yang ditorehkan oleh tim bolabasket puteri Kabupaten Bengkulu Selatan, namun dalam kompetisi yang diikuti akhir-akhir ini terjadi penurunan prestasi yang dicapai.

Fenomena yang penulis dapatkan di lapangan dari observasi awal dan diperkuat oleh penjelasan pelatih bolabasket puteri Kabupaten Bengkulu Selatan. Kekalahan pada tim disebabkan kurangnya kemampuan *free throw*

yang dilakukan, sehingga jumlah poin yang diciptakan cenderung kecil dalam setiap pertandingan. Hal tersebut berkemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor yaitu kondisi fisik, konsentrasi, mental, sarana dan prasarana, serta keterlatihan terhadap teknik tembakan bebas. Di samping itu atlet juga belum memahami sepenuhnya peranan dan fungsi koordinasi mata-tangan dan daya ledak otot lengan dalam keberhasilan melakukan *free throw* dalam permainan bolabasket dan juga koordinasi gerak masih kaku serta daya ledak otot lengan tidak diiringi dengan kelentukan pergelangan tangan sehingga gerakan bola tidak tepat sasaran.

Koordinasi mata-tangan dan daya ledak otot lengan mempunyai peranan yang penting dalam keberhasilan suatu *free throw*, maka apabila atlet tidak memperhatikan dengan seksama dari kedua kemampuan elemen tersebut maka akan berpengaruh terhadap hasil *free throw* yang dilakukan dan hal ini akan berulang terus sehingga akan menurunkan kualitas atlet tersebut. Namun penulis belum mengetahui seberapa besar kedua elemen tersebut berperan atau berkontribusi dalam pelaksanaan *free throw*.

Oleh sebab itu lah penelitian ini dirancang untuk mendapatkan gambaran yang pasti terhadap besarnya kontribusi dari kedua elemen kondisi fisik pada atlet dalam keberhasilan melakukan *free throw*. Di sisi lain, diharapkan penelitian ini mampu memberikan sumbangan ilmiah khususnya peranan kedua elemen kondisi fisik dimaksud terhadap hasil *free throw* dalam bolabasket, dengan demikian judul penelitian ini adalah “ **Kontribusi Koordinasi Mata-Tangan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap**

Kemampuan *Free Throw* Atlet Bolabasket Puteri Kabupaten Bengkulu Selatan”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan, yaitu :

1. Kondisi Fisik
2. Konsentrasi
3. Mental
4. Sarana dan Prasarana
5. Keterlatihan terhadap teknik tembakan bebas
6. Koordinasi Mata-Tangan
7. Daya Ledak Otot Lengan
8. Koordinasi Gerak
9. Kelentukan Pergelangan Tangan

C. Batasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi hasil *free throw*, serta terbatasnya referensi yang dimiliki, maka penelitian ini dibatasi hanya melihat :

1. Koordinasi Mata-Tangan
2. Daya Ledak Otot Lengan

D. Rumusan Masalah

Masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan dan kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *free throw* dalam permainan bolabasket.
2. Apakah terdapat hubungan dan kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *free throw* dalam permainan bolabasket.
3. Apakah terdapat hubungan dan kontribusi secara bersama antara koordinasi mata-tangan dan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *free throw* dalam permainan bolabasket

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk megungkapkan :

1. Kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *free throw* pada atlet bolabasket putri Kabupaten Bengkulu Selatan.
2. Kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *free throw* pada atlet bolabasket putri Kabupaten Bengkulu Selatan.
3. Kontribusi secara bersama-sama antara koordinasi mata-tangan dan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *free throw* pada atlet bolabasket putri Kabupaten Bengkulu Selatan.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk :

1. Penulis, sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. PERBASI Kabupaten Bengkulu Selatan, sebagai pedoman dalam rangka mengambil kebijakan dalam melaksanakan pembinaan, pengembangan, dan meningkatkan prestasi atlet bolabasket dimasa mendatang.
3. Pelatih sebagai pedoman dalam melakukan latihan teknik dasar yaitu *shooting* dalam permainan bolabasket.
4. Atlet bolabasket agar dapat menambah pengetahuan, sehingga diharapkan dapat dijadikan bahan perbandingan untuk kemajuan dan perkembangannya.
5. Untuk mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sebagai referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah dan sebagai bahan penelitian lebih lanjut.
6. Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai salah satu acuan atau pedoman penulisan skripsi jikalau dibutuhkan dikemudian hari.