

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA
TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING*
ATLET BOLABASKET CLUB TAMARA
KOTA PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh:

**ARIEF MUHTARFI
NIM. 06695**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN PROPOSAL

JUDUL : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Shooting Atlet Bolabasket Club Tamara Kota Padang

Nama : Arief Muhtarfi
Nim : 06695
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2012

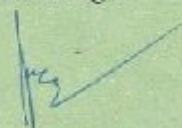
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Dra. Pitnawati, M.Pd
NIP. 19590513 198403 2 002

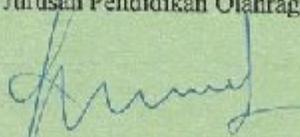
Pembimbing II



Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP. 19580914 198102 1 001

Menyetujui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji

Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu

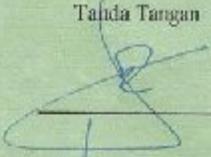
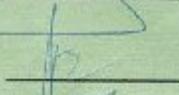
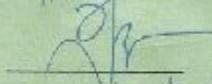
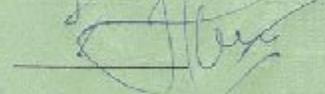
Keolahrgaan Universitas Negeri Padang

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA
TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* ATLET BOLABASKET
CLUB TAMARA KOTA PADANG**

Nama : Arief Muhtarfi
Nim : 06695
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahrgaan

Padang, Juni 2012

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dra. Pitnawati, M.Pd	
2. Sekretaris : Drs. Nirwandi, M.Pd	
3. Anggota : Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO	
4. Anggota : Drs. H. Ediswal, M.Pd	
5. Anggota : Drs. Jonni, M.Pd	

ABSTRAK

Arief Muhtarfi, 06695 : **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Shooting Atlet Bolabasket Club TAMARA Kota Padang**

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi penulis temui di lapangan, masih rendahnya kemampuan shooting atlet pada kesempatan menciptakan point disaat bertanding karena melakukan gerakan *Shooting* yang salah dan kurang akuratnya melakukan *Shooting*. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat seberapa besar kontribusi Daya ledak otot tungkai dan Koordinasi mata tangan Terhadap Kemampuan Shooting Atlet Bolabasket Club TAMARA Kota Padang.

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah yang Atlet Bolabasket Club TAMARA Kota Padang berjumlah 20 orang dengan menggunakan teknik *total sampling*, maka sampel di tetapkan sebanyak 20 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes passing kedinding, vertical *jump* dan Shooting. Data yang diperoleh dianalisis dengan *product moment* sederhana dan ganda, untuk menentukan kontribusi ditentukan dengan koefisien determinan.

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa dari hasil yang diperoleh Daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan signifikan dengan Shooting, ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan kontribusi sebesar 22,79%. Kemudian hasil yang diperoleh Koordinasi mata tangan juga mempunyai hubungan signifikan dengan Shooting, ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} > r_{tabel}$. Dengan kontribusi sebesar 19,92%. Dan hubungan ketiga variabel juga terdapat hubungan yang signifikan antara Koordinasi mata tangan dan Daya ledak otot tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Atlet Bolabasket Club TAMARA Kota Padang, ditandai dengan hasil yang diperoleh $R_{hitung} > R_{tabel}$, berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan kontribusi sebesar 33,09%.

Kata Kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Tangan, Kemampuan Shooting.

KATA PENGATAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Shooting Atlet Bolabasket Club TAMARA Kota Padang”

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

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Ibuk Dra. Pitnawati, M.Pd selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd selaku pembimbing II yang telah banyak membantu dan membimbing penelitian dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Hendri neldi, M.Kes. AIFO, Bapak Drs. H. Ediswal M.Pd, Bapak Drs. Jonni, M.Pd selaku Tim Penguji yang dapat memberikan masukan, kritik dan saran yang bermanfaat untuk kelanjutan penelitian dan menyelesaikan skripsi ini.

6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Staf Pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kedua Orang Tua dan keluarga tercinta Penulis yang sangat Penulis hormati yang selalu mendo'akan dan menuntun ananda dalam menyelesaikan studi di Universitas Negeri Padang sekaligus bisa menyelesaikan skripsi ini.
8. Ibuk Elia Nova selaku pelatih Atlet Bolabasket Club Tamara yang telah meluangkan waktu untuk penelitian ini.
9. 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 penyusun 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, Juli 2012

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoritis	8
a. Permainan Bolabasket.....	8
b. Shooting	11
c. Daya Ledak Otot Tungkai	14
d. Koordinasi Mata Tangan	19
B. Kerangka Konseptual.....	21
C. Hipotesis	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	23
B. Waktu dan Tempat Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel	23

1. Populasi	23
2. Sampel	24
D. Jenis dan Sumber Data	24
1. Jenis Data	24
2. Sumber Data	24
E. Teknik Pengumpulan Data	25
F. Instrumen Penelitian	26
G. Teknik Analisis Data	30

BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	32
1. Daya Ledak Otot Tungkai	32
2. Koordinasi Mata Tangan	33
3. Shooting	34
B. Pengujian persyaratan analisis	35
1. Uji Normalitas Data	35
2. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana	36
C. Penguji Hipotesis	36
1. Uji Hipotesis Satu	36
2. Uji Hipotesis Dua	37
3. Uji Hipotesis Tiga	38
D. Pembahasan	38
1. Daya Ledak Otot Tungkai	38
2. Koordinasi Mata Tangan	40
3. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Shooting	42

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	45
B. Saran	45

DAFTAR PUSTAKA 47
LAMPIRAN 49

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi Penelitian.....	24
2. Tenaga Pembantu	26
3. Alat dan Perlengkapan	26
4. Distribusi Frekuensi Variabel Daya Ledak Otot Tungkai (X_1)	32
5. Distribusi Frekuensi Variabel Koordinasi Mata Tangan (X_2)	33
6. Distribusi Frekuensi Variabel Shooting (Y).....	34
7. Uji Normalitas Data	35
8. Analisis Korelasi antara Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting (X_1 -Y)	37
9. Analisis Korelasi antara Koodinasi Mata Tangan Dengan Shooting (X_1 -Y)	37
10. Analisis Korelasi antara Koordinasi Mata Tangan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Atas (X_1 - X_2 -Y)	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Bolabasket	11
2. Shooting (Under Basket)	13
3. Otot Tungkai.....	18
4. Bagan Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Bolabasket.....	22
5. Vertical Jump	27
6. Pelaksanaan Tes Koordinasi Mata Tangan	29
7. Pelaksanan Tes Kemampuan Shooting (Under Shoot)	30
8. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai.....	33
9. Histogram Koordinasi Mata Tangan.....	34
10. Historgam Shooting	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Shooting	49
2. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai (X_1)	50
3. Uji Normalitas Koordinasi Mata Tangan (X_2).....	51
4. Uji Normalita Kemampuan Shooting (Y)	52
5. Analisis Hubungan X_1Y	53
6. Analisis Hubungan X_2Y	55
7. Analisis Hubungan X_1X_2	57
8. Uji keberartian Koefisien Korelasi Ganda	58
9. Perhitungan Koefisien Determinan.....	59
10. Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari O Ke Z.....	60
11. Daftar XIX (11) Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	61
12. Tabel Dari Harga Kritik Product-Moment	62
13. Foto Dokumentasi	64
14. Surat Izin Penelitian Dari FIK UNP	67
15. Surat Keterangan Dari Atlet Bolabasket Club TAMARA Kota Padang	68
16. Surat Keterangan Dari Dinas Perindustrian dan Perdagangan UPTD Padang	69

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bolabasket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh masyarakat terutama dari kalangan pelajar dan mahasiswa. Ini terbukti dengan munculnya Club-Club tangguh di tanah air dan atlet-atlet bolabasket pelajar, baik tingkat sekolah maupun perguruan tinggi, ditunjang lagi dengan seringnya diadakan turnamen-turnamen antar Club, even-even pelajar tingkat daerah hingga nasional. Melalui kegiatan olahraga basket, remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental dan sosial. Selain itu bolabasket telah mengalami variasi dalam permainannya dengan memasukkan unsur hiburan seperti *streetball*, *three on three*, dan *crushbone* dan hal ini menjadikan olahraga bolabasket bergengsi dan tren mode dikalangan anak muda. Selain itu bolabasket juga menjadi olahraga prestasi bagi kalangan pelajar dan mahasiswa.

Menurut Soedikoen dalam Adnan (1999:23) "Bolabasket merupakan olahraga yang mengandung gerakan yang kompleks dan beragam, artinya gabungan dari gerakan satu dengan gerakan lain saling menunjang, misalnya sebelum melempar bola, terlebih dahulu harus mengetahui cara memegang bola kemudian untuk koordinasi gerakan yang lain perlu dipelajari satu persatu".

Dengan adanya variasi-variasi dalam permainan bolabasket mengakibatkan penguasaan teknik dasar bolabasket kurang diperhatikan dengan baik oleh penggemarnya, sedangkan dalam permainan bolabasket hal tersebut

merupakan hal yang sangat penting untuk menghasilkan permainan yang baik. Oleh sebab itu syarat untuk dapat menguasai teknik dimaksud adalah Kemampuan kondisi fisik yang baik, karena seseorang dapat menampilkan prestasi yang baik bila didukung oleh Kemampuan kondisi fisik yang prima.

Hal ini dapat dipahami karena gerakan-gerakan dalam olahraga bolabasket sangat tergantung pada penguasaan teknik-teknik dasar yang baik sehingga mampu menunjang kelancaran permainan sesungguhnya nanti. Dengan penguasaan teknik dasar yang baik dan benar maka efisiensi, keefektifitas gerak akan dicapai selanjutnya akan menghasilkan keterampilan yang berkualitas, dengan demikian perolehan skor dapat diraih sebanyak-banyaknya.

Seorang pemain bolabasket yang handal harus mempunyai kondisi fisik yang baik dan terlatih. Komponen-komponen dari kondisi fisik tersebut meliputi: kekuatan (*strength*), kelentukan (*fleksibility*), kelincahan (*agility*), Daya tahan (*endurance*), Daya ledak (*eksplosive power*) dan koordinasi (*koordination*) (Bompa dalam Madri, 2005:1).

Kondisi fisik menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999:31) yaitu: (a). Dalam arti sempit, kondisi fisik merupakan suatu keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan dan Daya tahan (b). Dalam arti luas, meliputi selain ketiga faktor di atas ditambah dengan faktor kelentukan, Daya ledak dan koordinasi. "Syafruddin" (1999) menyatakan pada saat melompat dan melempar. Daya ledak sangat dibutuhkan karena merupakan Kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Daya ledak merupakan suatu komponen biomotorik dalam kegiatan olahraga, karena

Daya ledak menentukan seberapa keras orang memukul, seberapa jauh orang melempar dan menendang, seberapa tinggi orang melompat serta seberapa kuat orang dapat melakukan shooting dan lain sebagainya.

Daya ledak merupakan kekuatan otot terbesar dalam waktu singkat menyelesaikan suatu tugas. Daya ledak dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan, baik kecepatan rangsangan maupun kecepatan kontraksi otot. Tanpa Daya ledak yang memadai tubuh tidak dapat memproyeksikan arah gerak secara tepat. Daya ledak dapat dicapai melalui latihan dan cara latihannya tidak cukup dengan berlatih olahraga itu saja, tetapi harus dipersiapkan secara khusus dan sesuai dengan kebutuhan. Menurut Suharno dalam Arsil (1999:75) metode latihan untuk Daya ledak dapat dilakukan dengan beberapa metode latihan, antara lain : ”latihan sirkuit, latihan beban, latihan interval dan sebagainya”. Disamping itu menurut Pickering dalam Arsil (1999 : 70) ” kekuatan Daya ledak otot dapat ditingkatkan dengan cara latihan beban, karena jenis latihan ini apabila dilakukan dengan cara *eksplosif* dan berulang-ulang akan mengembangkan Daya ledak secara efektif”.

Selain itu permainan basket juga terfokus pada penguasaan teknik *shooting* karena keterampilan ini merupakan suatu keterampilan yang memberikan hasil nyata secara langsung dalam permainan tentunya harus didukung oleh Kemampuan kondisi fisik dan teknik yang baik pula.

Berdasarkan pengamatan penulis dilapangan dan diperkuat oleh penjelasan pelatih Club Tamara Kota Padang. Kekalahan disebabkan kurangnya Kemampuan shooting terutama melakukan shooting (under shoot) karena di setiap latihan

maupun dalam pertandingan. Hal ini dibenarkan Ibu Elia nova selaku pelatih saat melaksanakan latihan di Gor Agus Salim Kota Padang. Pelaksanaan shooting tidak dapat dilakukan oleh pemain bolabasket secara baik dan tidak tepat pada sasarannya. Hal ini kemungkinan diakibatkan oleh atlet yang kurang Daya ledak otot lengan atas dan Daya ledak otot tungkai yang kurang baik. Ada pun faktor-faktor yang mempengaruhi Kemampuan shooting seperti : Daya ledak otot tungkai, Koordinasi mata tangan, Kemampuan shooting, teknik, taktik, mental, kelincahan.

Setiap serangan yang dilakukan oleh pemain bolabasket sering mengalami kegagalan terutama saat melakukan shooting, sehingga bola tidak tepat sasaran dan akurat. Kesalahan-kesalahan itu terlambatnya pemain untuk melakukan shooting kedaerah lawan dan juga kesalahan teknik dalam melakukan shooting. Apabila hal ini dibiarkan maka prestasi atlet bolabasket Club Tamara Kota Padang akan sulit untuk berkembang dan maju, apabila pemain tidak memiliki shooting yang baik diduga atlet bolabasket Club Tamara Kota Padang tidak dapat bermain dengan baik dan juga sulit untuk meraih prestasi yang diinginkan.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk meneliti dan membahas permasalahan ini supaya dapat menjelaskan sejauh mana kontribusi otot tungkai dan koordinasi mata tangan Terhadap Kemampuan *shooting* Club Tamara Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah yang berkaitan dengan Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Shooting atlet Bolabasket Club Tamara Kota Padang yaitu :

1. Daya ledak otot tungkai
2. Koordinasi mata tangan
3. Kemampuan Shooting
4. Teknik
5. Taktik
6. Mental
7. Kelincahan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas terdapat banyak faktor yang mempengaruhi pelaksanaan *shooting*. Agar penelitian ini lebih terarah dan terfokus, maka penulis membatasi variabel yaitu :

1. Daya ledak otot tungkai
2. Koordinasi mata tangan

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang, indentifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi Terhadap Kemampuan shooting pada atlet Club Tamara Kota Padang ?

2. Apakah koordinasi mata tangan memberikan kontribusi Terhadap Kemampuan shooting pada atlet Club Tamara Kota Padang ?
3. Apakah Daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan secara bersamaan memberikan kontribusi Terhadap Kemampuan shooting pada atlet Club Tamara Kota Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui seberapa besar Daya ledak otot tungkai berkontribusi Terhadap Kemampuan Shooting Club Tamara Kota Padang.
2. Untuk mengetahui seberapa besar koordinasi mata tangan berkontribusi Terhadap Kemampuan Shooting Club Tamara Kota Padang.
3. Untuk mengetahui seberapa besar Daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan berkontribusi Terhadap Kemampuan Shooting Club Tamara kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian seperti yang dikemukakan terlebih dahulu dan memperhatikan masalah penelitian, maka diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat:

1. Penulis sebagai syarat untuk mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai sumbangan bagi pembina olahraga khususnya pada cabang bolabasket.

3. Sebagai bahan masukan untuk pelatih bolabasket Kota Padang sebagai program latihan.
4. Sebagai referensi untuk Perpustakaan Universitas Negeri Padang.
5. DISPORA (Dinas Pendidikan Olahraga) Kota Padang khususnya cabang olahraga bolabasket.