

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KOORDINASI
MATA - TANGAN TERHADAP AKURASI TEMBAKAN BEBAS
PEMAIN BOLABASKET SMKN 1 KOTA SOLOK**

SKRIPSI

*Untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**MAIZUL HARDI
2011/ 1107330**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPERLATIHAN
JURUSAN KEPERLATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI**

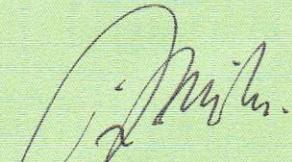
Judul : Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata - Tangan Terhadap Akurasi Tembakan Bebas Pemain Bolabasket SMKN 1 Kota Solok

Nama : Maizul Hardi
NIM : 1107330/2011
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2017

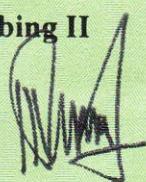
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



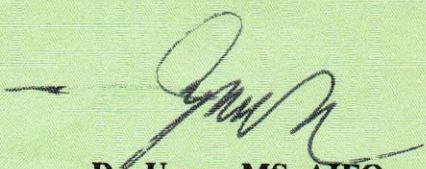
Drs. Hermanzoni, M.Pd
NIP. 19610414 198603 1 007

Pembimbing II



Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd
NIP. 19850912 201404 1 001

Ketua Jurusan



Dr. Umar, MS. AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

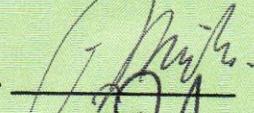
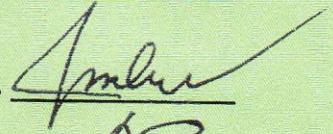
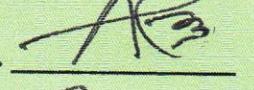
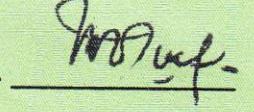
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Maizul Hardi
NIM : 1107330/2011

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata - Tangan Terhadap
Akurasi Tembakan Bebas Pemain Bolabasket SMKN 1 Kota Solok

Padang , Februari 2017

	Nama	Tanda Tangan
1.	Ketua : Drs. Hermanzoni, M.Pd	
2.	Sekretaris : Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd	
3.	Anggota : Dr. Ishak Aziz, M.Pd	
4.	Anggota : Drs. Afrizal S, M.Pd	
5.	Anggota : Drs. Busli	

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata – Tangan Terhadap Akurasi Tembakan Bebas Pemain Bolabasket SMKN 1 Kota Solok”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telas ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam 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, Januari 2017
Yang Membuat Pernyataan



Maizul Hardi
NIM/BP. 2011/1107330

ABSTRAK

Maizul Hardi (2016) : Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Akurasi Tembakan Bebas Pemain Bolabasket SMKN 1 Kota Solok

Masalah penelitian ini adalah pemain bolabasket SMKN 1 Solok masih sering gagal dalam melakukan tembakan bebas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara kekuatan otot lengan terhadap akurasi tembakan bebas pemain bolabasket SMKN 1 Kota Solok, untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara koordinasi mata - tangan terhadap akurasi tembakan bebas pemain bolabasket SMKN 1 Kota Solok dan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama terhadap tembakan bebas pemain Bolabasket SMKN 1 Kota Solok. Penelitian ini merupakan jenis penelitian *korelasional*.

Populasi penelitian ini adalah pemain bolabasket SMKN 1 Kota Solok yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel secara *total sampling*, maka peneliti mengambil seluruh siswa putra pemain bolabasket yang dijadikan sampel sebanyak 30 siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur variabel kekuatan otot lengan dengan tes *Pust Up*, koordinasi mata tangan dengan tes *Ball Warfen Und-fangen*, dan untuk akurasi tembakan bebas menggunakan tes *Free Throw*. Pengolahan data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari penelitian tersebut diperoleh hasil. Hipotesis 1 Kekuatan Otot Lengan Terhadap Akurasi Tembakan Bebas didapat hasil $-0,57 < t_{tabel} = 1,701$, maka disimpulkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Kekuatan otot lengan dengan Akurasi tembakan bebas pada pemain bolabasket SMKN 1 Kota Solok. Hipotesis 2 Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Akurasi Tembakan Bebas didapat hasil $th = 0,83 < t_{tabel} = 1,701$, maka disimpulkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Kekuatan otot lengan dengan Akurasi tembakan bebas pada pemain bolabasket SMKN 1 Kota Solok. Hipotesis 3 Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan secara bersama-sama terhadap Akurasi tembakan bebas didapat hasil Dimana; dk pembilang $= k = 2$; dan dk penyebut $= n - k - 1 = 30 - 2 - 1 = 27$ $F_{(0,05, 2, 27)} = 3,35$. Maka dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara Kekuatan otot lengan dan Koordinasi mata-tangan dengan Akurasi tembakan bebas.

Kata kunci: Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan, Tembakan Bebas

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadirat Allah Subbhanahuwata'ala yang telah memberikan Kasih dan Sayang-Nya kepada peneliti. Berkat Izin dan Ridho Allah Yang Maha Kuasa peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Mudah-mudahan Allah yang maha Pengasih dan Penyayang selalu memberikan kemudahan bagi peneliti untuk proses selanjutnya, Aamiin ya Allah.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Negeri Padang. Dalam penyusunan skripsi ini peneliti tidak menyangkal kemungkinan adanya kekurangan dan kesalahan dalam penulisan, oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada kedua orang tua (Ayah dan Ibu) tercinta dan saudara-saudari peneliti. Berkat motivasi, ridho, dan do'a mereka peneliti dapat dengan lancar menyusun skripsi penelitian ini. Kemudian dalam penyusunan skripsi ini peneliti juga banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd sebagai pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan kesempatan untuk membimbing, mengarahkan, dan memberikan masukan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd sebagai pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan kesempatan untuk membimbing, mengarahkan, dan memberikan masukan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Dr. Ishak Aziz, M. Pd. Drs. Afrizal. S, M. Pd. Drs. Busli, Sebagai tim penguji yang telah memberikan masukan dalam penulisan skripsi ini sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Umar, MS. AIFO sebagai ketua Jurusan Kepelatihan FIK UNP yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan akademik yang optimal, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. H. Syafrizar, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik dan sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh staf dan tenaga pengajar jurusan kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan.Semoga Allah Subbhanahuwata'ala memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat.

Padang, Januari 2017

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakikat Bolabasket	9
2. Akurasi Tembakan Bebas.....	14
3. Kekuatan Otot Lengan	23
4. Koordinasi Mata -Tangan.....	24
B. Kerangka Konseptual	27
C. Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	30
B. Definisi Operasional.....	30

C. Populasi dan Sampel	31
D. Jenis dan Sumber Data	32
E. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	32
F. Teknik Analisis Data.....	37

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisa Deskriptif	39
1. Kekuatan Otot Lengan	39
2. Koordinasi Mata-Tangan	40
3. Tembakan Bebas	41
B. Analisa Data.....	43
1. Uji Normalitas Sebaran Data	43
2. Uji Hipotesis.....	44
C. Pembahasan.....	47

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	52
B. Saran.....	52

DAFTAR PUSTAKA 53

LAMPIRAN..... 55

DAFTAR TABEL

Table	Halaman
1. Jumlah populasi pemain bolabasket SMKN 1 Kota Solok	31
2. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan (X_1).....	39
3. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-Tangan (X_2)	40
4. Distribusi Frekuensi Tembakan Bebas(Y)	42
5. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data dengan Uji Liliefors.....	43
6. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Hubungan antara Kekuatan otot lengan (X_1) dengan Akurasi tembakan bebas (Y)	44
7. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Hubungan antara Koordinasi Mata-Tangan(X_2) dengan Akurasi tembakan bebas (Y).....	45
8. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Hubungan antara Kekuatan otot lengan (X_1) dan Koordinasi mata-tangan (X_2) dengan Akurasi tembakan bebas (Y)	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Fase Persiapan.....	17
2. Fase Pelaksanaan.....	18
3. Fase <i>follow through</i>	18
4. Posisi tangan saat menembak.....	19
5. <i>Follow Through</i>	20
6. Kerangka Konseptual	28
7. Bentuk Pelaksanaan Tes Pust-up	33
8. Pelaksanaan <i>Test Ball Warfen Und-fangen</i> (koordinasi mata tangan).....	35
9. Bentuk pelaksanaan tes akurasi tembakan bebas	36
10. Histogram Kekuatan Otot Lengan (Tes <i>Push Up</i>)	40
11. Koordinasi Mata-Tangan Dilakukan Dengan Menggunakan <i>Ball Warfen Und – Fangen</i>	41
12. Histogram Akurasi Tembakan Bebas.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Penelitian	55
2. Uji Normalitas <i>Push-Up</i>	56
3. Uji Normalitas <i>Ball Warfen Und – Fangen</i>	57
4. Uji Normalitas Tembakan Bebas (<i>Free Trow</i>).....	58
5. Analisa Korelasi Kekuatan Otot Lengan (X1), Koordinasi Mata–Tangan (X2) dan Akurasi Tembakan Bebas (Y).....	59
6. Koefisien Korelasi Liniear	60
7. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	65
8. Dokumentasi Penelitian	71
9. Surat Izin Penelitian	73

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bolabasket adalah salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer di dunia. Bolabasket telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana sampai menjadi permainan bolabasket yang modern banyak digemari oleh masyarakat baik itu orangtua, muda, anak-anak, bahkan wanita juga gemar bermain bolabasket.

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat pada akhir-akhir ini banyak mempengaruhi perkembangan olahraga bolabasket baik itu di pusat kota maupun di pedesaan. Selain itu, juga telah banyak berdiri klub-klub yang bertujuan mengembangkan bolabasket sebagai olahraga berprestasi. Selain itu bolabasket juga menjadi olahraga unggulan di daerahnya masing-masing, yang nantinya diharapkan dapat melahirkan pemain yang dapat mengharumkan nama daerah, bangsa dan Negara dalam berbagai kejuaraan yang dipertandingkan.

Dalam UU. RI No. 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang sistem keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Dari kutipan di atas, penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi dalam rangka pendekatan ilmiah dikalangan olahraga bolabasket sebaiknya

dilaksanakan secara konsisten sesuai dengan kondisi yang ada dan tidak terlepas dengan dilakukannya pembinaan olahraga prestasi. Tujuan dilakukannya pembinaan olahraga prestasi dalam olahraga bolabasket secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan pemain dari suatu program untuk mencapai prestasi tinggi.

Pembinaan prestasi pada olahraga bolabasket secara berjenjang mempunyai implikasi terhadap pentingnya evaluasi yang harus dilaksanakan secara berkala sejak tahap penjaringan pemain sampai dengan tahap akhir pelaksanaan program latihan dan prestasi tinggi yang dicapai. Olahraga bolabasket merupakan cabang olahraga yang sangat rumit dan kompleks dalam usaha meningkatkan prestasi karena sangat banyak faktor yang mempengaruhi untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Bolabasket merupakan permainan yang banyak menggunakan tangan dalam melakukan setiap aktivitas gerakan atau teknik permainan yang diinginkan. “Ide permainan bolabasket adalah memasukkan bola sebanyak mungkin ke dalam *ring* lawan dan mempertahankan *ring* sendiri dari ancaman lawan” (Wawan Eko Yulianto, 2007:102). Seorang pemain bolabasket harus menguasai teknik menembak di samping harus menguasai teknik *passing* secara mahir dalam menyusun serangan sebelum terjadinya kesempatan menembak.

Menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain bolabasket. Keberhasilan suatu regu dalam permainan bolabasket selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam melakukan tembakan yaitu ditandai dengan akurasi tembakan yang baik. Setiap pemain bolabasket harus memiliki akurasi

tembakan yang baik yaitu dapat memasukkan bola tepat ke dalam *ring*. Agar setiap pemain dapat memiliki akurasi tembakan yang baik diduga membutuhkan teknik-teknik yang benar dan didukung unsur kondisi fisik, seperti kekuatan otot lengan, pergelangan tangan dan mental. Kuat dugaan, semua unsur kondisi fisik ini mempengaruhi akurasi tembakan, terutama kekuatan otot lengan. Kekuatan otot lengan merupakan kondisi fisik khusus yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan tembakan yang lebih akurat dengan mengandalkan otot-otot lengan untuk mendorong dan melecutkan bola disaat bola dilepaskan dari jari-jari tangan. Lebih lanjut, kemampuan tembakan akan dapat berkembang sesuai dengan bakat dan kemauan yang dipengaruhi oleh setiap individu, maka hal ini sangat menentukan keberhasilan akurasi tembakan.

Dari ungkapan di atas banyak faktor yang ikut mempengaruhi akurasi tembakan pemain bolabasket. Faktor-faktor yang diduga ikut mempengaruhi akurasi tembakan pemain diantaranya adalah kekuatan otot lengan, kelentukan pergelangan tangan dan lecutan pergelangan tangan serta mental. Apabila pemain bolabasket memiliki kekuatan otot lengan yang baik diduga dapat membantu dalam pencapaian akurasi tembakan yang baik. Sebaliknya, apabila kekuatan otot lengan yang dimiliki tidak baik diduga akan mempengaruhi akurasi tembakan dan dikhawatirkan akan lebih memperburuk keadaan kualitas akurasi tembakan pemain.

Hampir disetiap permainan bolabasket terjadi kontak fisik. Permainan bolabasket memiliki aturan-aturan yang melindungi pemain dan mendapatkan

keuntungan dari pelanggaran, seperti mendapatkan tembakan bebas (*free throw*). Disini pelanggaran yang menghasilkan sebuah tembakan bebas seperti *team foul*, pelanggaran keras dalam shoting atau *lay up shoot*. Sesuai dengan penjabaran di atas bahwa akurasi sangat penting dibutuhkan untuk mencapai tujuan dari ide permainan bolabasket, maka akurasi juga sangat penting untuk melakukan tembakan bebas agar mendapatkan penambahan skor/nilai. Akurasi tembakan bebas merupakan salah satu prasyarat agar seorang pemain dapat bermain bolabasket yang baik.

Jadi, apabila seorang pemain memiliki akurasi tembakan bebas yang baik, maka tujuan ide permainan untuk memperoleh skor sebanyak-banyaknya akan tercapai. Sebaliknya, apabila seorang pemain tidak memiliki akurasi yang baik dalam melakukan tembakan bebas, maka ide permainan untuk memperoleh skor sebanyak-banyaknya tidak akan tercapai dan dikhawatirkan akan dapat menjadi salah satu faktor penghambat untuk meraih prestasi maksimal.

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara dengan pelatih bolabasket pada tanggal 2-9 November 2015 yang penulis lakukan ternyata pemain bolabasket SMKN 1 Solok masih sering gagal dalam melakukan tembakan bebas. Fenomena yang penulis temui di lapangan saat pemain bolabasket SMKN 1 Kota Solok melakukan tembakan bebas masih banyak dari tembakan itu tidak masuk atau tidak sampai mengenai *ring* sehingga menghambat prestasi pemain basket SMKN 1 Kota Solok mungkin di karenakan ada beberapa faktor yang mempengaruhinya seperti :

1. Kondisi fisik
2. Teknik
3. Taktik
4. Mental
5. Sarana praarana
6. Kemampuan pelatih

Dengan demikian penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul: "Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Akurasi Tembakan Bebas Pemain Bolabasket SMKN 1 Kota Solok". Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu kesimpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan prestasi bolabasket SMKN 1 Kota Solok ke depan.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kekuatan otot lengan memberikan kontribusi terhadap akurasi tembakan bebas pemain bolabasket SMKN 1 Kota Solok
2. Koordinasi mata - tangan memberikan kontribusi terhadap akurasi tembakan bebas pemain bolabasket SMKN 1 Kota Solok
3. Lecutan pergelangan tangan memberikan kontribusi terhadap akurasi tembakan bebas pemain bolabasket SMKN 1 Kota Solok
4. Mental pemain memberikan kontribusi terhadap akurasi tembakan bebas pemain bolabasket SMKN 1 Kota Solok

5. Teknik pemain memberikan kontribusi terhadap akurasi tembakan pemain bolabasket SMKN 1 Kota Solok
6. Sarana dan prasarana memberikan kontribusi terhadap akurasi tembakan bebas pemain bolabasket SMKN 1 Kota Solok
7. Kemampuan pelatih memberikan kontribusi terhadap akurasi tembakan bebas pemain bolabasket SMKN 1 Kota Solok

C. Pembatasan Masalah

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

1. Hubungan kekutan otot lengan terhadap tembakan bebas pemain Bolabasket SMKN 1 Kota Solok
2. Hubungan koordinasi mata tangan terhadap tembakan bebas pemain Bolabasket SMKN 1 Kota Solok
3. Hubungan kekuatan otot lengan dan Koordinasi mata tangan terhadap tembakan bebas pemain Bolabasket SMKN 1 Kota Solok

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah dalam penelitian ini maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat di rumuskan adalah:

1. Apakah kekuatan otot lengan berkontribusi terhadap tembakan bebas pemain Bolabasket SMKN 1 Kota Solok?
2. Apakah koordinasi mata tangan berkontribusi terhadap tembakan bebas pemain Bolabasket SMKN 1 Kota Solok?

3. Apakah kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama berkontribusi terhadap tembakan bebas pemain Bolabasket SMKN 1 Kota Solok?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian ini maka tujuan dari peneliti ini adalah untuk mengetahui:

1. Seberapa besar kontribusi kekuatan otot lengan terhadap tembakan bebas pemain Bolabasket SMKN 1 Kota Solok
2. Seberapa besar kontribusi koordinasi mata tangan terhadap tembakan bebas pemain Bolabasket SMKN 1 Kota Solok
3. Seberapa besar kontribusi kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama terhadap tembakan bebas pemain Bolabasket SMKN 1 Kota Solok

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang di harapkan 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 tembakan bebas.

3. Pengembangan dan mendapat informasi tentang kontribusi kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap tembakan bebas pemain bolabasket SMKN 1 Kota Solok.
4. Sebagai bahan masukan bagi pelatih bolabasket SMKN 1 Kota Solok.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat hubungan anatara kekuatan otot lengan dengan akurasi tembakan bebas pemain bolabasket SMKN 1 Kota Solok.
2. Tidak terdapat hubungan koordinasi mata - tangan dengan akurasi tembakan bebas pemain bolabasket SMKN 1 Kota Solok.
3. Tidak terdapat hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata - tangan terhadap akurasi tembakan bebas pemain bolabasket SMKN 1 Kota Solok.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan tembakan bebas, yaitu:

1. Para pelatih disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan dalam program latihan, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan tembakan bebas.
2. Para atlet bola basket agar memperhatikan faktor yang mempengaruhi akurasi tembakan bebas.
3. Peneliti lain disarankan untuk dapat lagi mengkaji faktor-faktor lainnya yang berhubungan dengan akurasi tembakan bebas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bolabasket: Padang*. UNP Press
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*: Jakarta. PT Rineka Cipta
- Arsil. 2010. Evluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Malang Wineka Media
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisk dan Pengukurannya*: Padang. FIK UNP
- Kementerian pemuda dan olahraga Republik Indonesia. 2009. *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Diperbanyak oleh Biro Humas dan Hukum Kementerian pemuda dan olahraga Republik Indonesia.
- Kosasih, Danny. 1993. *Fundamental Basketball*: Semarang
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam pendidikan Jasmani. Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Dirjen Olahraga.
- PB. PERBASI (2005). *Bahan Penataran dan Penyegaran Bagi Pelatih Tingkat Dasar*. Padang: Pengda Perbasi Sumbar.
- PB. PERBASI .(2004). *Pengaturan Permainan Bola Basket*. Jakarta: PERBASI
- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. 2001. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Sajoto, Mochammad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Semarang: FPOK IKIP Semarang.
- Sodikoen, Imam. (1992). *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Suharno. 1993. *Metodologi Pelatihan Olahraga. Seri Bahan Penataran Pelatih Tingkat Muda/ Madya*. Jakarta: KONI Pusat. Pusat Pendidikan dan Penataran.
- Syafruddin. 1999. *Pengantar ilmu melatih*. Fakultas Ilmu Keolahragaan.