

**HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI  
MATA- TANGAN DENGAN KEMAMPUAN *SHOOTING UNDER BASKET*  
PADA ATLET BOLABASKET CLUB BIRU UTAMA  
KOTA PAYAKUMBUH**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh gelar sarjana pendidikan*



**Oleh:**

**GUNTUR PRATAMA  
2008 / 00927**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2012**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**Judul** : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi  
Mata-Tangan Dengan Kemampuan *Shooting Under Basket*  
Atlet Bolabasket Klub Biru Utama Kota Payakumbuh

**Nama** : Guntur Pratama

**NIM/BP** : 00927/ 2008

**Program Studi** : Pendidikan Kepelatihan

**Jurusan** : Kepelatihan

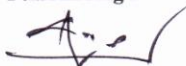
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

**Universitas** : Negeri Padang

Padang, Juli 2012

Disetujui oleh :

Pembimbing I



Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd  
NIP. 19561020 198003 1 005

Pembimbing II



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

Diketahui

Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga



Drs. Mandarman, M.Pd  
NIP. 19600507 198503 1 004

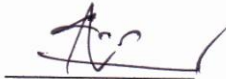



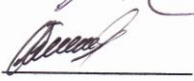
## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

**Judul :** **Hubunngan Daya ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Shooting Under Basket Atlet Bolabasket Klub Biru Utama Kota Payakumbuh**

**Nama :** GUNTUR PRATAMA  
**NIM/BP :** 00927/2008  
**Program Studi :** Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
**Jurusan :** Kepelatihan  
**Fakultas :** Ilmu Keolahragaan  
**Universitas :** Negeri Padang

Padang, Juli 2012

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd	
2. Sekretaris	Drs. Hermanzoni, M.Pd	
3. Anggota	Drs. Maidarman, M.Pd	
4. Anggota	Drs. Umar. MS, AIFO	
5. Anggota	Drs. H. Witarasyah	

## ABSTRAK

### **Guntur Pratama (2012). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan *Shooting Under Basket* Atlet Bolabasket Klub Biru Utama.**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *shooting under basket* yang dilakukan atlet Klub Biru Utama Payakumbuh. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan dari daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *shooting under basket* pada bolabasket. Populasi penelitian ini adalah atlet bolabasket klub Biru Utama Payakumbuh yang berjumlah 37 orang dengan jumlah atlet putra 23 dan atlet putri sebanyak 14 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling* yang merupakan pengambilan sampel bersyarat yaitu atlet putra sebanyak 23 orang.

pengukuran untuk daya ledak otot tungkai melalui tes *Vertical Jump*. Untuk koordinasi mata-tangan melalui test *ballwerfen und fungen*. Selanjutnya kemampuan *shooting under basket* dilakukan melalui tes *shooting under basket*. Analisa data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan teknik analisis korelasi ganda dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil analisis data menunjukkan (1) Daya Ledak Otot Tungkai memiliki hubungan yang signifikan terhadap Kemampuan *Shooting Under Basket*, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu  $r_{hitung} 0,638 > r_{tabel} 0,526$ . (2) Koordinasi Mata-Tangan memiliki hubungan yang signifikan terhadap Kemampuan *Shooting Under Basket*, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu  $r_{hitung} 0,542 > r_{tabel} 0,526$ . (3) Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Kemampuan *Shooting Under Basket*. Diperoleh  $R_{hitung} 0,734 > R_{tabel} 0,526$ .

**Kata Kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Tangan dan Kemampuan *Shooting Under Basket*.**

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan segala puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberi rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal ini. Proposal penelitian ini disusun dalam rangka usulan penelitian dan penulisan skripsi sebagai salah satu syarat utama kelulusan di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP). Proposal ini diberi judul **“Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Shooting Under basket Atlet Bolabasket Klub Biru Utama Kota Payakumbuh”**

Dalam penyusunan proposal ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan proposal ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan
3. Bapak Prof.Dr. Eddy Marheni, M.Pd selaku Pembimbing I dan bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku pembimbing II.
4. Dosen tim penguji bapak Drs Maidarman, M.Pd, bapak Drs. Umar. MS. AIFO, dan bapak Drs.H. Witarsyah.
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

6. Rekan-rekan mahasiswa, terutama jurusan Pendidikan Kepelatihan FIK UNP.
7. Kepada kedua orang tua dan teman-teman penulis yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan proposal ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2012  
Peneliti

Guntur Pratama

## 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 LAMPIRAN .....</b>	viii
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Penelitian .....	8
 <b>BAB II KAJIAN TEORITIS</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. Hakekat Bolabasket .....	9
2. Hakekat <i>Shooting Under Basket</i> .....	11
3. Kondisi Fisik .....	12
4. Hakekat Daya Ledak Otot Tungkai .....	14
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Daya Ledak .....	15
6. Hakekat Koordinasi Mata-tangan .....	17
B. Kerangka Konseptual .....	21
C. Hipotesis .....	23
 <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	24
C. Populasi dan Sampel.....	25
D. Definisi Operasional.....	25
E. Jenis dan Sumber Data .....	26

F. Instrumen Penelitian.....	27
G. Prosedur Penelitian.....	27
H. Teknik Pengumpulan Data.....	29
I. Teknik Analisis Data.....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	36
1. Daya Ledak Otot Tungkai ( $X_1$ ) .....	36
2. Koordinasi Mata – tangan ( $X_2$ ).....	37
3. Keterampilan Kemampuan <i>Shooting Under Basket</i> (Y).....	39
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	41
C. Pengujian Hipotesis .....	42
D. Pembahasan.....	45
1. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan <i>Shooting Under Basket</i> Atlet Bolabasket Biru Utama .....	45
2. Hubungan Koordinasi Mata-tangan terhadap Kemampuan <i>Shooting Under Basket</i> Atlet Bolabasket Biru Utama .....	47
3. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi mata- tangan secara bersama-sama terhadap Kemampuan <i>Shooting Under Basket</i> Atlet Bolabasket Biru Utama .....	49
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	54
B. Saran .....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	56
<b>LAMPIRAN</b> .....	58



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tenaga Pelaksana .....	28
Tabel 2. Alat-alat yang diperlukan.....	28
Tabel 3. Format isian data .....	29
Tabel 4. Distribusi frekuensi Tes Daya Ledak otot tungkai .....	36
Tabel 5. Distribusi frekuensi Tes Koordinasi Mata – tangan .....	38
Tabel 6. Distribusi frekuensi Tes Kemampuan <i>Shooting Under basket</i> ...	39
Tabel 7. Rangkuman uji normalitas sebaran data dengan uji <i>lilliefors</i> ....	41
Tabel 8. Rangkuman hasil Analisis Korelasi Daya ledak otot tungkai ( $X_1$ ) terhadap Kemampuan <i>Shooting Under basket</i> (Y) .....	42
Tabel 9. Rangkuman hasil Analisis Korelasi Koordinasi Mata-tangan ( $X_2$ ) terhadap Kemampuan <i>Shooting Under basket</i> (Y) .....	43
Tabel 10. Rangkuman hasil Analisis Korelasi Daya ledak otot tungkai ( $X_1$ ) dan koordinasi mata-tangan ( $X_2$ ) secara bersama-sama terhadap Kemampuan <i>Shooting Under basket</i> (Y).....	44

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual .....	23
Gambar 2. Pelaksanaan <i>Vertical Jump Test</i> .....	30
Gambar 3. Pelaksanaan tes <i>ballwerfen und-fungen</i> .....	32
Gambar 4. Gambar <i>Shooting Under Basket</i> .....	34
Gambar 5. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai ( $X_1$ ).....	37
Gambar 6. Histogram Koordinasi Mata-tangan ( $X_2$ ).....	39
Gambar 7. Histogram Kemampuan <i>Shooting Under Basket</i> (Y) .....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1    Data Mentah Penelitian .....	58
Lampiran 2    Data Hasil Penelitian .....	59
Lampiran 3    Analisis Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai Melalui Uji Liliefors ( $X_1$ ) .....	60
Lampiran 4    Analisis Uji Normalitas Koordinasi Mata – Tangan Melalui Uji Liliefors ( $X_2$ ) .....	61
Lampiran 5    Analisis Uji Normalitas Kemampuan <i>Shooting Under Basket</i> Melalui Uji Liliefors (Y) .....	62
Lampiran 6    Tabel Korelasi Sederhana Dan Korelasi Berganda (Variable $X_1$ , $X_2$ , dan Y) .....	63
Lampiran 7    Pengujian Hipotesis .....	64
Lampiran 8    Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors .....	68
Lampiran 9    Harga Kritik Dari <i>Product Moment</i> .....	69
Lampiran 10   Tabel dari Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z .....	70
Lampiran 11   Dokumentasi Penelitian .....	71
Lampiran 12   Surat Penelitian Dari FIK UNP .....	76
Lampiran 13   Surat balasan Dari Klub Biru Utama Payakumbuh .....	77
Lampiran 14   Surat Dari UPTD Balai Pengawasan Mutu Barang .....	78

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Olahraga pada hakikatnya merupakan kegiatan fisik dan psikis yang dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri, orang lain, atau unsur alam yang jika dipertandingkan harus dilaksanakan secara kesatria sehingga merupakan sarana untuk membentuk kepribadian dan meningkatkan kualitas hidup. Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 27 ayat 1 menyatakan: "Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional".

Maka, untuk dapat mengejar prestasi puncak hendaknya ditempuh melalui pendekatan secara ilmiah. Menurut Soekarman dalam Aryaningsih (2004), "prestasi puncak dapat dicapai bila ditunjang oleh berbagai pengembangan disiplin ilmu yang erat kaitannya dengan olahraga sendiri. Untuk mencapai prestasi yang optimal diperlukan suatu latihan yang terprogram dengan baik.

Dewasa ini di Indonesia, permainan bolabasket merupakan permainan yang banyak digemari, tidak hanya orang dewasa, tetapi anak-anak pun sudah banyak memainkannya. Gejala ini erat kaitannya dengan gencarnya tayangan liga bolabasket Amerika atau lebih dikenal dengan NBA (*National Basketball Association*). Dampak dari tayangan ini tidak hanya terdapat di Indonesia, tetapi di seluruh negara di dunia.

Permainan bolabasket merupakan permainan yang sangat menarik, karena dapat dimainkan oleh putra putri di semua golongan umur. Di samping itu, pemain juga dituntut memiliki keterampilan bermain, keterampilan fisik, kekuatan, dan daya tahan tubuh yang tinggi.

Bolabasket menurut Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia (PERBASI), (2010:1):”bolabasket merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri dari 5 orang pemain, tiap-tiap tim berusaha mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka.

Dalam permainan bolabasket dikenal berbagai teknik dasar, dan untuk dapat bermain bolabasket harus betul-betul dikuasai teknik-teknik dasar. Penguasaan teknik dasar yang baik menjadi dasar untuk mengembangkan prestasi itu sendiri. Penguasaan teknik dasar bolabasket merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu didalam pertandingan, disamping itu unsur kondisi fisik, taktik dan mental. Penguasaan teknik dasar secara sempurna dapat dicapai dengan melakukan latihan secara kontiniu dan menggunakan metode yang baik. Penguasaan teknik dasar dalam permainan bolabasket sangat dipengaruhi oleh unsur lain yaitu unsur kondisi fisik antara lain seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan, keseimbangan, dan koordinasi.

Dalam permainan bola basket banyak teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain, teknik dasar dalam permainan bolabasket menurut Fardi (1999: 24) adalah”melempar (*passing*), menangkap (*catching*), menggiring

(*dribbling*), menembak (*shooting*), berlari (*start*), berhenti (*stop*), penguasaan tubuh (*body control*), memeros (*pivot*), menjaga lawan (*guarding*)”.

Berdasarkan uraian di atas terlihat bahwa salah satu teknik dasar yang penting dimiliki oleh seorang atlet bolabasket adalah kemampuan *Shooting*. *shooting* adalah skill dasar bolabasket yang paling dikenal dan paling digemari. *Shooting* merupakan salah satu teknik yang penting untuk dikuasai oleh pemain. Dengan kemampuan *shooting* yang baik maka usaha – usaha untuk mencetak skor dalam rangka meraih kemenangan akan semakin terbuka untuk diperoleh. Jadi keterampilan *shooting* merupakan salah satu persyaratan agar seseorang dapat bermain bolabasket yang baik.

Banyak cara atau teknik *shooting* dalam permainan bolabasket, secara umum teknik tersebut dapat dibedakan berdasarkan situasi dan kondisi saat melakukan *shooting*. Salah satu teknik shooting yang sering digunakan pada saat bermain bolabasket yaitu *shooting under basket*.

*Shooting under basket* adalah tembakan yang dilakukan dari posisi di bawah ring setelah pemain melakukan *dribbling* atau menerima operan. Tembakan ini dilakukan sambil melompat dengan gerakan yang sangat cepat. Tembakan ini juga sangat efektif digunakan untuk memasukkan bola kedalam keranjang untuk menghasilkan *point*.

Hall Wessel (1996:46-48) mengemukakan mekanika *shooting* di antaranya: (1) Pandangan, (2) Keseimbangan tubuh, (3) Posisi tangan, (4) Penjajaran siku dalam, (5) Irama menembak, (6) *Follow Through* .

Idealnya seorang atlet dalam melakukan *shooting under basket* adalah bola harus masuk karena *shooting* ini dilakukan dekat dengan ring dan persentase masuknya juga sangat tinggi. Untuk melakukan *shooting under basket*, daya ledak merupakan komponen kondisi fisik yang juga tidak kalah pentingnya. Daya ledak merupakan kekuatan otot terbesar dalam periode waktu tersingkat menyelesaikan suatu aktifitas gerak. Daya ledak dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan, baik kecepatan ransangan maupun kecepatan kontraksi otot tanpa daya ledak yang memadai tubuh tidak dapat memproyeksikan arah gerakan 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.

Dalam permainan bolabasket, penguasaan teknik *shooting* sangatlah penting. Keterampilan ini merupakan suatu keterampilan yang memberikan hasil nyata secara langsung. Dalam penguasaan teknik *shooting*, koordinasi antara anggota tubuh sangat diperlukan, salah satunya adalah koordinasi mata dan tangan. Mata dan tangan adalah bagian-bagian dari anggota tubuh yang mempunyai fungsi masing-masing. Mata berfungsi sebagai alat penglihatan. Tangan berfungsi sebagai alat gerak bagian atas. Kedua bagian tubuh ini dapat bekerjasama dalam mencapai tujuan gerak, sebab keduanya dihubungkan oleh persyarafan. Koordinasi mata dan tangan adalah gerakan yang diintegrasikan ke dalam gerak anggota badan. Semua gerakan harus dikontrol sesuai dengan penglihatan dan harus tepat sesuai dengan urutan yang direncanakan dalam pikiran (Sajoto, 1988:53).

Dari hasil pengamatan peneliti terlihat rendahnya kemampuan *shooting under basket* dan kesalahan yang terjadi pada atlet Klub Biru Utama Payakumbuh. Saat atlet melakukan *shooting under basket*, hal ini dapat dilihat karena seringnya atlet melakukan *shooting* yang melenceng dan tidak tepat pada sasaran, padahal *shooting under basket* dilakukan dekat dengan ring dan presentase masuknya sangat tinggi. Kesalahan tersebut mungkin di sebabkan oleh faktor *internal* atlet yaitu kondisi fisik seperti daya ledak otot tungkai dan teknik yang kurang terlatih. Kemudian mental atlet juga mempengaruhi mampu atau tidaknya untuk melakukan *shooting under basket* dengan baik, dan yang tidak kalah pentingnya tingkat kecerdasan seorang atlet yang berhubungan langsung dengan koordinasi mata-tangan karena sangat berperan dalam melakukan penempatan ke daerah sasaran, faktor *eksternal* seperti: waktu latihan, penggunaan sarana dan prasarana latihan, kemudian peran seorang pelatih yang memberika bentuk-bentuk latihan yang tidak terprogram. Terlihat pada Kejuaraan antar Klub Daerah (KEJURDA) yang diikuti Atlet bolabasket Klub Biru Utama belum mendapatkan prestasi yang baik.

Bertolak dari uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengajukan proposal yang berjudul, "Hubungan antara daya ledak otot tungkai dan Koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *shooting under basket* pada atlet bolabasket Klub Biru Utama Kota Payakumbuh".



## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka diduga banyak faktor yang mempengaruhi *shooting under basket* meliputi:

1. Apakah daya ledak otot tungkai memiliki hubungan dengan kemampuan *shooting under basket*?
2. Apakah teknik memiliki hubungan dengan kemampuan *shooting under basket*?
3. Apakah ada hubungan tingkat kecerdasan dengan kemampuan *shooting under basket*?
4. Apakah koordinasi mata tangan memiliki hubungan dengan kemampuan *shooting under basket*?
5. Apakah ada hubungan waktu latihan dengan *shooting under basket*?
6. Apakah peran pelatih memiliki hubungan dengan kemampuan *shooting under basket*?
7. Apakah ada hubungan sarana dan prasarana dengan kemampuan *shooting under basket*?

## C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka tidak semua masalah tersebut yang akan diteliti. Penelitian hanya melihat hubungan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *shooting under basket* pada atlet bolabasket Klub Biru Utama Kota Payakumbuh.

#### D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungki dengan kemampuan *shooting under basket* atlet Klub Biru Utama Kota Payakumbuh?
2. Apakah terdapat hubungan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *shooting under basket* atlet Klub Biru Utama Kota Payakumbuh?
3. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama dengan kemampuan *shooting under basket* atlet Klub Biru Utama Kota Payakumbuh?

#### E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting under basket* atlet bolabasket Klub Biru Utama Kota Payakumbuh.
2. Untuk mengetahui hubungan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *shooting under basket* atlet bolabasket Klub Biru Utama Kota Payakumbuh.
3. Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama dengan kemampuan *shooting under basket* atlet bolabasket Klub Biru Utama Kota Payakumbuh.

**F. Kegunaan Penelitian**

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.
2. Sebagai pedoman bagi pelatih dalam meningkatkan prestasi atlet bolabasket.
3. Sebagai panduan bagi atlet untuk meningkatkan prestasi.
4. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.
5. Sebagai bahan kepustakaan bagi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

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

1. Hasil yang diperoleh dari Daya Ledak Otot Tungkai memiliki hubungan yang signifikan terhadap Kemampuan *Shooting Under Basket*, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu  $r_{hitung} 0,638 > r_{tabel} 0,526$ .
2. Hasil yang diperoleh dari Koordinasi Mata-Tangan memiliki hubungan yang signifikan terhadap Kemampuan *Shooting Under Basket*, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu  $r_{hitung} 0,542 > r_{tabel} 0,526$ .
3. Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Kemampuan *Shooting Under Basket*. Diperoleh  $R_{hitung} 0,734 > R_{tabel} 0,526$ .

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan *Shooting Under Basket*, yaitu:

1. Bagi pelatih pada umumnya dan khususnya atlet bolabasket Biru Utama disarankan untuk melatih unsur Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-tangan dengan cara melatih otot-otot yang dominan dalam *Shooting under basket*.

2. Bagi atlet pada umumnya dan khususnya atlet bolabasket Biru Utama disarankan dapat meningkatkan kemampuan *shooting under basket* dengan cara melakukan latihan secara sistematis dan berkesinambungan.
3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Basirun. 2006. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelenturan terhadap Prestasi Lompat Tinggi di SMA Negeri 1 Matur*. Tesis. Padang: Program Paska Sarjana.
- Brittenham, Greg. 1998. *Bola Basket: Panduan Lengkap*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Fardi, Adnan. 1999. *Bola Basket Dasar*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Fardi, Adnan. (2008). *Hand Out Statistik Dasar*. Padang: UNP Press.
- \_\_\_\_\_. (2010). *Hand Out Statistik Lanjutan*. Padang: UNP Press.
- Harsuki, (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini, kajian para pakar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Irawadi, Hendri. 2010. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. FIK.-UNP Padang
- Kiram, Yanuar (1999). *Belajar Motorik*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball: First Step To Win*. Semarang: Karangturi Media.
- Margono. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Oliver, Jon. 2007. *Dasar-dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.
- Sodikoen. 1991. *Pembinaan Prestasi Bola Basket di PGSD*. Jakarta: P2TK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Erlangga
- Syafruddin. (1999). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP
- \_\_\_\_\_. 1999. *Pengantar Ilmu Melatih*. FPOK IKIP Padang
- \_\_\_\_\_. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP