

**KONTRIBUSI DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN
DAN KOORDINASI MATA - TANGAN TERHADAP
KETEPATAN TEMBAKAN BEBAS**

**(Studi Kasus pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putri
SMAN 1 Pekanbaru)**

TESIS



Oleh

**VIGI INDAH PERMATHA SARI
NIM. 14199080**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2016

ABSTRAK

VIGI INDAH (2016)

:KONTRIBUSI DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA - TANGAN TERHADAP KETEPATAN TEMBAKAN BEBAS PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET PUTRI SMAN 1 PEKANBARU.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah kurang maksimalnya kemampuan Ketepatan Tembakan Bebas Bolabasket yang dilakukan Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMAN 1 Pekanbaru dalam menghasilkan poin. Penelitian ini bertujuan untuk melihat kontribusi dari Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata – Tangan terhadap Ketepatan Tembakan Bebas.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMAN 1 Pekanbaru yang berjumlah 35 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan Sampling Jenuh, dengan jumlah sampel 35 orang. Data dikumpulkan dengan instrumen *Push - Up* untuk mengukur Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan, *Ballwerfen Und – Fangen* untuk mengukur Koordinasi Mata – Tangan, Ketepatan Tembakan Bebas *AAHPER Basketball Skill* digunakan untuk mengukur ketepatan tembakan bola ke ring yang apabila masuk diberi angka 9, hanya menyentuh papan pantul diberi nilai 3, sedangkan apabila bola mengenai ring diberikan nilai 6.

Hasil analisis data menunjukkan: (1) Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan memiliki hubungan positif $F_{hitung} = 37,48 > F_{tabel} = 2,89$ dan memberikan kontribusi sebesar 12% terhadap Ketepatan Tembakan Bebas. (2) Koordinasi Mata - Tangan memiliki hubungan yang positif $F_{hitung} = 45,435 > F_{tabel} = 2,66$ dan memberikan kontribusi sebesar 24% terhadap Ketepatan Tembakan Bebas. (3) Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata - Tangan memiliki hubungan positif dengan $F_{hitung} 6,61 > F_{tabel} 1,69$ dan memberikan kontribusi 27 % secara bersama-sama terhadap Ketepatan Tembakan Bebas.

Kata Kunci : Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata - Tangan dan Ketepatan Tembakan Bebas.

ABSTRACT

VIGI INDAH (2016) : CONTRIBUTION OF RESISTANCE ARM MUSCLE ENDURANCE STRENGTH AND COORDINATION OF EYES – HANDS FREE THROW ON ACCURACY OF PARTICIPANTS EXTRACURRICULAR BASKETBALL PRINCESS SMAN 1 PEKANBARU.

The problem in this study is less maximum precision capability basketball free throw made basketball extracurricular participants women SMAN 1 Pekanbaru in generating points. The population in this study are all participants extracurricular Basketball Women SMAN 1 Pekanbaru, 2016, amounting to 35 people. The sampling technique is done with saturated sampling, with a total sample of 35 people. Data collected by the instrument Push - Up to measure Arm Muscle Endurance Strength, Ballwerfen Und - Fangen to measures Eye – Hand coordination and Accuracy Free Throw AAHPER Basketball Skill is used to measure the accuracy of the shot the ball into the ring when the sign was given the number 9, just touching the board reflective rated 3, whereas if the ball of the ring is given a value of 6.

The result showed: (1) Durability Arm Muscle Strength has a positive relationship of $F = 37.48 > F_{\text{table}} = 2,89$ and contributed 12% Accuracy Shots Free. (2) Hand - Eye Coordination has a positive relationship of $F = 45.435 > F_{\text{table}} = 2,66$ and contributed 24% of the Accuracy Shots Free. (3) Durability Arm Muscle Strength and Hand - Eye Coordination has a negative correlation with $F = 6.61 > 1,69$ Ftabel and contribute jointly towards Accuracy Free Throw.

Keywords: **Arm Muscle Endurance Strength, Hand - Eye Coordination and Accuracy Free Throw.**

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : Vigi Indah Permatha Sari

NIM : 14199080

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Prof. Dr. Imam Sodikoen, M.Pd

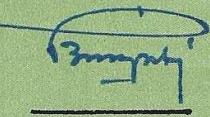
Pembimbing I



6/12/2016

Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS. AIFO

Pembimbing II



6/12/2016

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Program Studi Pendidikan Olahraga S2

Dekan,

Ketua,

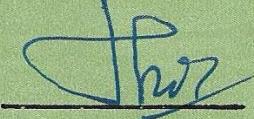
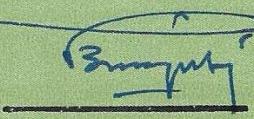
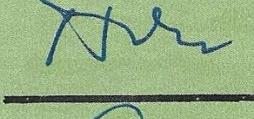
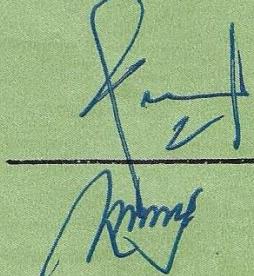
Drs. Syafrizar, M.Pd

NIP. 19600919 198703 1 003

Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS., AIFO

NIP. 19500521197903 1 001

PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER PENDIDIKAN

No	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Prof. Dr. Imam Sodikoen, M.Pd</u> (Ketua)	
2.	<u>Prof. Dr. Sayuti Svahara, MS. AIFO</u> (Sekretaris)	
3.	<u>Prof.Dr. Harris Efendi Thahar, M.Pd</u> (Anggota)	
4.	<u>Dr. Emral, M.Pd</u> (Anggota)	
5.	<u>Dr. Khairuddin, M.Kes., AIFO</u> (Anggota)	

Mahasiswa

Mahasiswa : Vigi Indah Permatha Sari

NIM : 14199080

Tanggal Ujian : 10 November 2016

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya ini dengan judul " Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Ketepatan Tembakan Bebas (Studi Korelasional pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMAN 1 Pekanbaru) adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya ini murni gagasan penilaian dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing/Tim Kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran peryataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karna karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 10 Oktober 2016

Saya yang menyatakan



Vigi Indah Permatha Sari

NIM.14199080

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji syukur kehadirat Allah SWT yang selalu memberikan yang terbaik untuk kita, serta berkah dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan Tesis yang berjudul, “**Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata - Tangan Terhadap Ketepatan Tembakan Bebas Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMAN 1 Pekanbaru**”. Dalam pembuatan Tesis ini peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati peneliti sampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada :

1. Prof. Dr. Imam Sodikoen, M.Pd dan Prof . Dr. Sayuti Syahara, MS. AIFO selaku Pembimbing I dan Pembimbing II yang senantiasa meluangkan waktu, memberikan motivasi, bimbingan, arahan, ilmu, gagasan, semangat, dan saran dengan penuh kesabaran kepada peneliti untuk kesempurnaan penulisan hasil Tesis ini.
2. Prof. Dr. Harris Efendi Thahar, M.Pd, Dr. Emral, M.Pd dan Dr. Khairuddin, M.Kes., AIFO selaku kontributor dalam seminar Tesis ini.
3. Pimpinan dan segenap karyawan Program Studi Magister Pendidikan Olahraga yang telah memberikan pelayanan terbaik pada peneliti dalam rangka penyelesaian Tesis.
4. Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMAN 1 Pekanbaru yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga selama penelitian berlangsung.
5. Seluruh anggota keluarga Sugiarto S.E (Ayah), Revina Ermitha S.Pd (Ibu), Muhammad Muhamandi (Adik) dan Alifah Suvi Annisa (Adik) yang selalu memberikan motivasi baik itu secara moril dan materil dalam menyelesaikan Tesis ini.
6. Para sahabat, teman serta adek-adek yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang senantiasa memberikan motivasi, semangat, bantuan secara moril, dan materil untuk penyelesaian Tesis.

Semoga ALLAH SWT memberikan imbalan yang setimpal untuk segala bantuan yang telah diberikan kepada peneliti berupa pahala. Peneliti sangat menyadari bahwa penulisan Tesis ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh sebab itu, dengan segala kerendahan hati peneliti mengaharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun demi perbaikan untuk penulisan di masa yang akan datang.

Padang, November 2016

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK.....	i
ABSTRACT.....	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS.....	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Kegunaan Hasil Penelitian	9
BAB II. KAJIAN KEPUSTAKAAN	11
A. Kajian Teori.....	11
1. Hakikat Ketepatan Tembakan Bebas.....	11
a. Pengertian Ketepatan Tembakan Bebas.....	11
b. Teknik Tembakan Bebas	12
2. Hakikat Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan	15
a. Pengertian Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan.....	15
b. Jenis – jenis Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan.....	17
c. Fungsi Tulang dalam Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan	20
3. Hakikat Koordinasi Mata - Tangan	22
a. Pengertian Koordinasi Mata - Tangan	22
b. Macam – macam Koordinasi Mata - Tangan.....	23
c. Metode Latihan Koordinasi Mata - Tangan.....	24

B. Hasil Penelitian Yang Relevan.....	25
C. Kerangka Konseptual.....	27
D. Hipotesis Penelitian	29
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN.....	32
A. Metode Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel	33
D. Instrumen Penelitian	33
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	34
F. Jenis dan Sumber Data.....	39
G. Teknik Analisis Data.....	39
H. Hipotesis Statistika.....	42
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Deskripsi Data	43
B. Persyaratan Pengujian Hipotesis	48
C. Pengujian Hipotesis	51
D. Pembahasan	59
E. Keterbatasan Penelitian.....	64
BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	66
A. Kesimpulan.....	66
B. Implikasi Hasil Penelitian	66
C. Saran.....	69
DAFTAR RUJUKAN	70
LAMPIRAN	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gerakan Tembakan Bebas.....	15
2. Otot Lengan Atas dan Otot Lengan Bawah	21
3. Kerangka Konseptual	31
4. Pelaksanaan Tembakan Bebas.....	36
5. Pelaksanaan <i>Pusp Up - Test</i>	37
6. Pelaksanaan Tes Koordinasi Mata Tangan.....	38
7. Skor Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan	44
8. Skor Koordinasi Mata Tangan	46
9. Skor Ketepatan Tembakan Bebas.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan	43
2. Distribusi Frekuensi Skor Koordinasi Mata Tangan.....	45
3. Distribusi Frekuensi Skor Ketepatan Tembakan Bebas.....	46
4. Rangkuman Analisis Uji Normalitas Galat Taksiran.....	49
5. Rangkuman Uji Linearitas Variabel Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan (X_1), Koordinasi Mata Tangan (X_2), Terhadap Ketepatan Tembakan Bebas (Y). .	50
6. Uji Signifikansi Korelasi X_1 dengan X_2	51
7. Anava Untuk Pengujian Signifikansi dan Linearitas	53
8. Uji Signifikansi Korelasi X_1 dengan Y.....	54
9. Anava untuk Signifikansi Linearitas Regresi sederhana.....	55
10. Uji Signifikansi Korelasi X_2 dengan Y.....	57
11. Anava Pengujian Signifikansi Regresi Ganda	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Deskripsi Data Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan dan Ketepatan Tembakan Bebas	73
2. Uji Normalitas Galat Taksiran Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan	75
3. Uji Normalitas Galat Taksiran Koordinasi Mata - Tangan.....	76
4. Analisis Regresi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan terhadap Ketepatan Tembakan Bebas	77
5. Analisis Regresi Koordinasi Mata Tangan terhadap Ketepatan Tembakan Bebas	81
6. Korelasi Ganda.....	85
7. Analisis Pengujian dan Keberartian Daya Tahan Kekuatan Otot lengan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Ketepatan Tembakan Bebas	86
8. Uji Keberartian Kooefisien Korelasi X1 dengan X2.....	89
9. Gambar dokumentasi.....	90

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan sebagai sarana untuk mengharumkan nama baik daerah, bangsa maupun negara serta ajang pembentukan prestasi. Peranan olahraga saat ini sangat penting sekali untuk menunjang kehidupan manusia agar tetap sehat dan memiliki kesegaran jasmani yang prima sehingga dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan baik. Melalui olahraga akan dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani serta pembentukan kepribadian dan prestasi yang baik.

Olahraga yang dahulunya hanya bertujuan sebagai usaha peningkatan kualitas jasmani, sekarang telah berkembang menjadi multi fungsi, baik untuk kepentingan prestasi olahraga itu sendiri, ekonomi maupun politik. Hal ini dapat dilihat dari frekuensi pemberitaan di media massa, baik elektronik maupun di media cetak. Lebih khusus adalah popularitas dari NBA atau *National Basketball Association* yakni perkumpulan Bolabasket di Amerika Serikat (USA), banyak baju kaos yang disablon diperjual belikan dengan bertulisan nama klub NBA maupun para pemain bintangnya. Bahkan dewasa ini olahraga telah menjadi suatu industri yang jika dikemas sedemikian rupa mampu menjadi suatu yang mempunyai nilai jual yang cukup tinggi. Di Indonesia, dalam UU No 3 tahun 2005 Bab 1 pasal 1 ayat 11 dijelaskan bahwa : “Olahraga pendidikan adalah

pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani “. Berdasarkan kutipan tersebut salah satu jenis olahraga pendidikan yang terus dikembangkan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, kesehatan dan kebugaran jasmani yaitu Bolabasket.

Permainan Bolabasket yang sekarang dikenal di seluruh dunia tergolong permainan yang bergerak dengan cepat, tetapi cukup menarik untuk diikuti dan ditonton. Hartyani (2006:17) menyatakan bahwa “Bolabasket adalah permainan yang cepat, dinamik menarik, dan mengagumkan. Perubahan angka yang terjadi setiap menitnya membuat permainan menarik”. Dalam dunia pendidikan, olahraga Bolabasket telah masuk dalam kurikulum yang diajarkan di seluruh tingkat sekolah baik itu Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), dan bahkan di Perguruan Tinggi. Setiap jenjang pendidikan ini diharapkan dapat membantu pemerintah dalam membina dan mengembangkan olahraga Bolabasket di Pekanbaru. Keterampilan dasar permainan Bolabasket yang diajarkan di sekolah adalah *passing, dribbling, shooting, dan pivot*.

Dalam permainan Bolabasket, *shooting* (menembak) mutlak diperlukan untuk mencetak angka. Hal ini bukanlah sesuatu yang mudah dilakukan, namun dibutuhkan latihan yang rutin untuk meningkatkan kemampuan *shooting* seseorang pemain agar bisa lebih baik. Saat seorang pelatih tidak lagi melatihkan tembakan pada timnya, pemain harus melatih kemampuannya sendiri agar

mengetahui beberapa prinsip yang berpengaruh terhadap ketepatan tembakan mereka. Latihan yang rutin penting untuk mendapatkan ketepatan dalam melakukan tembakan. Dibutuhkan latihan yang rutin agar kemampuan *shooting* seseorang meningkat lebih baik.

Latihan teknik dan fisik adalah dasar dari setiap olahraga khususnya Bolabasket. Beberapa teknik dalam permainan Bolabasket yaitu : *passing, dribbling, shooting, dan pivot*. Teknik bermain Bolabasket perlu ditunjang dengan kondisi fisik yang baik. Dalam permainan Bolabasket ada istilah *free throw*, yaitu tembakan bebas (tanpa penjagaan) sebagai hukuman dari pelanggaran yang dilakukan oleh pemain bertahan ketika pemain penyerang menuju ke ring. Hasil tembakan bebas bisa menambahkan poin dalam skor tim, dan dengan strategi yang tepat, sebuah tim bisa memenangkan sebuah pertandingan. Tidak ada gangguan dari pihak lawan, maka seorang pemain dapat dengan bebas melakukan *shooting*/tembakan ke ring. Usaha ini dipengaruhi pula oleh beberapa faktor yang dapat menunjang keberhasilan tembakan bebas.

Tinggi badan yang dimiliki setiap individu yang berbeda-beda dapat mempengaruhi hasil ketepatan tembakan bebas. Individu yang memiliki tinggi badan di atas rata-rata mempunyai keuntungan dalam melakukan ketepatan tembakan bebas, yaitu dapat melakukan tembakan bebas tanpa kekuatan daya tolakan yang berlebihan. Individu yang mempunyai tinggi badan di bawah rata-rata harus berusaha lebih besar dalam melakukan tembakan bebas, yaitu harus melakukan lompatan pada saat melakukan tembakan bebas dan harus

mengeluarkan kekuatan tolakan yang besar pada saat melakukan tembakan bebas.

Kemampuan melakukan tembakan bebas yang dimiliki setiap individu berbeda-beda dan hal ini dapat mempengaruhi hasil tembakan. Tembakan bebas merupakan salah satu teknik dasar yang perlu dipelajari secara baik dan benar serta ditingkatkan dengan latihan intensif. Wissel (1994:47) menyatakan bahwa secara teknik, kunci pokok dalam melakukan tembakan bebas adalah pola gerakan (dasar mekanika) pertahankan keseimbangan tangan pada bola hingga bola dilepaskan. Dilanjutkan dengan mempertahankan lengan atas dan meluruskan siku. Setelah itu, jari telunjuk tangan pada saat melakukan tembakan bebas (*follow through*).

Kondisi fisik setiap pemain juga berpengaruh dalam keberhasilan seseorang melakukan Ketepatan Tembakan Bebas, di antaranya tinggi badan, kekuatan, koordinasi, *power*, keseimbangan dan daya tahan. Selain itu ada beberapa hal lainnya yang berpengaruh yaitu mencakup mental, konsentrasi, dan pengaruh penonton di sekitarnya. Aspek kondisi fisik merupakan aspek yang paling mendasar bagi pengembangan aspek-aspek lainnya dan memberikan peranan yang sangat penting dalam pencapaian suatu prestasi olahraga. Moeloek (1984) menyatakan bahwa “Peningkatan yang diperoleh dari latihan fisik dapat dilihat antara lain berupa peningkatan kemampuan gerak, tidak cepat merasa lelah, peningkatan keterampilan (*skill*) dan sebagainya”. Dengan demikian maka jelaslah bahwa kondisi fisik merupakan bagian yang paling mendasar dalam usaha meningkatkan prestasi seorang atlet. Oleh karena itu dalam proses pelatihan suatu

cabang olahraga perlu adanya penekanan aspek fisik tanpa mengenyampingkan kondisi-kondisi lainnya seperti teknik, taktik dan mental para atlet.

SMAN 1 Pekanbaru merupakan salah satu sekolah yang memiliki tim Ekstrakurikuler Bolabasket putri yang selalu aktif mengikuti pertandingan-pertandingan regional di Riau, berdasarkan pengamatan peneliti tim Bolabasket SMAN 1 Pekanbaru mengalami penurunan prestasi dari tahun 2010 – 2016 pada *event* BolaBasket DBL (*Development Basketball League*), dari yang biasanya memperoleh juara II dan III namun kini hanya puas sampai babak per empat final saja. Salah satu faktor kekalahan tim basket SMAN 1 Pekanbaru ini adalah dalam kesempatan melakukan tembakan bebas masih banyak pemain yang memiliki ketepatan tembakan bebas yang rendah sehingga saat melakukan tembakan bebas, bola seringkali melenceng ke samping dari ring, bahkan tidak mengenai papan pantul dan masih banyak pemain yang memiliki keterampilan tembakan bebas tidak maksimal sehingga tembakan bebas yang diperoleh tidak membawa poin bagi tim SMAN 1 Pekanbaru tersebut.

Masalah yang dikemukakan tersebut tentu tidak datang dengan sendirinya dan pasti ada beberapa faktor yang menyebabkan permasalahan tersebut. Secara umum faktor tersebut terbagi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal ada di dalam individu tim tersebut. Faktor-faktor internal yaitu : seperti motivasi, keadaan tubuh, kesehatan, tingkat intelegensi, kemampuan, bakat dan minat.

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang ada di luar individu. Faktor dari luar diri pemain yang mempengaruhi Ketepatan Tembakan Bebas dalam

permainan Bolabasket yaitu kurang memadainya sarana dan prasarana seperti bola, sekolah hanya memiliki 2 buah bola yang masih dapat digunakan, kemampuan pelatih dalam menyampaikan metode latihan yang digunakan juga akan sangat mempengaruhi karena pemilihan metode latihan yang tepat mampu memberikan efektifitas dalam meningkatkan ketepatan tembakan bebas.

Oleh sebab itu peneliti menganggap penting melakukan penelitian pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMAN 1 Pekanbaru dengan harapan hasil penelitian dapat memberikan manfaat dalam rangka memecahkan masalah yang dihadapi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan tersebut, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah dalam melakukan Ketepatan Tembakan Bebas antara lain sebagai berikut :

1. Apakah Tinggi Badan berhubungan dengan Ketepatan Tembakan Bebas Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMAN 1 Pekanbaru?
2. Apakah Model Latihan yang digunakan berhubungan dengan Ketepatan Tembakan Bebas Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMAN 1 Pekanbaru?
3. Apakah Koordinasi Mata - Tangan berhubungan dengan Ketepatan Tembakan Bebas Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMAN 1 Pekanbaru?

4. Apakah Sarana dan Prasarana berhubungan dengan Ketepatan Tembakan Bebas Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMAN 1 Pekanbaru?
5. Apakah Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan berhubungan dengan Ketepatan Tembakan Bebas Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMAN 1 Pekanbaru?
6. Apakah Motivasi berhubungan dengan Ketepatan Tembakan Bebas Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMAN 1 Pekanbaru?
7. Apakah Bakat berhubungan dengan Koordinasi Mata - Tangan terhadap Ketepatan Tembakan Bebas Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMAN 1 Pekanbaru?
8. Apakah Keseimbangan berhubungan dengan Ketepatan Tembakan Bebas Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMAN 1 Pekanbaru?
9. Apakah Konsentrasi berhubungan dengan Ketepatan Tembakan Bebas Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMAN 1 Pekanbaru?
10. Apakah Mental berhubungan dengan Ketepatan Tembakan Bebas Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMAN 1 Pekanbaru?
11. Apakah Intelegensia berhubungan dengan Ketepatan Tembakan Bebas Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMAN 1 Pekanbaru?

Diduga masih banyak pertanyaan lain bila diungkapkan dan diteliti satu persatu akan menunjukkan hubungan dengan Ketepatan Tembakan Bebas. Namun mengingat keterbatasan yang ada, perlu kiranya pembatasan masalah dalam penelitian ini

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan Latar Belakang dan Identifikasi Masalah yang dikemukakan di atas, mengingat luasnya permasalahan penelitian ini, karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya, maka peneliti membatasi masalah dengan memfokuskan pada Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata - Tangan terhadap Ketepatan Tembakan Bebas pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMAN 1 Pekanbaru.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan Latar Belakang Masalah, Identifikasi Masalah serta Pembatasan Masalah tersebut, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dengan Ketepatan Tembakan Bebas Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMAN 1 Pekanbaru?
2. Apakah ada hubungan Koordinasi Mata - Tangan dengan Ketepatan Tembakan Bebas Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMAN 1 Pekanbaru?
3. Apakah ada hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata - Tangan secara bersama-sama dengan Ketepatan Tembakan Bebas Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMAN 1 Pekanbaru?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan untuk membuktikan adanya :

1. Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan terhadap Ketepatan Tembakan Bebas Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMAN 1 Pekanbaru.
2. Kontribusi Koordinasi Mata - Tangan terhadap Ketepatan Tembakan Bebas Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMAN 1 Pekanbaru.
3. Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan secara bersama-sama terhadap Ketepatan Tembakan Bebas Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMAN 1 Pekanbaru.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini, maka penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai beikut :

1. Secara teoretis:
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan dalam pembelajaran Penjasorkes,
 - b. Menambah pengetahuan dan cara mengajar yang dapat diterapkan oleh guru Penjasorkes.
2. Secara praktis:

Hasil penelitian ini dapat berguna bagi:

- a. Penulis, sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.

- b. Para guru Penjasorkes di sekolah sebagai masukan dalam rangka mengembangkan kemampuan siswa.
- c. Para Pembina dan Praktisi olahraga, sebagai bahan informasi untuk menambah wawasan khususnya siswa sebagai langkah awal pembinaan olahraga dan membina mental siswa maupun atlet agar memiliki kepribadian dan mental yang tangguh dan baik.
- d. Peneliti berikutnya, sebagai referensi dan bahan acuan untuk mempertajam hasil penelitian yang relevan.
- e. Perpustakaan, sebagai bahan acuan dalam rangka menambah khasanah ilmu, khususnya dalam pemahaman tentang Pendidikan Jasmani dan olahraga, sekaligus mempublikasikannya pada masyarakat luas.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan kepada analisis data dan pembahasan yang dikemukakan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan memberikan kontribusi yang berarti terhadap Ketepatan Tembakan Bebas Peserta Ekstrakurikuler BolaBasket Putri SMAN 1 Pekanbaru sebesar 12%.
2. Koordinasi Mata Tangan memberikan kontribusi yang berarti terhadap Ketepatan Tembakan Bebas Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMAN 1 Pekanbaru sebesar 24 %.
3. Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan secara bersama – sama memberikan kontribusi yang berarti terhadap Ketepatan Tembakan Bebas Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMAN 1 Pekanbaru sebesar 27 %.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukan bahwa Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap Ketepatan Tembakan Bebas Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMAN 1 Pekanbaru. Berikut ini akan diuraikan impikasi dari Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan.

1. Meningkatkan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan

Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan merupakan kombinasi antara kekuatan dan daya tahan. Selanjutnya daya tahan dapat juga diartikan kemampuan otot untuk mempertahankan atau mengatasi kelelahan yang disebabkan pembebanan kekuatan dalam waktu relatif lama.

Daya tahan kekuatan adalah kemampuan otot dalam mengatasi pembebanan dalam waktu yang relatif lama dan frekuensi yang relatif banyak, dan secara umum kemampuan daya tahan kekuatan dibutuhkan dalam semua cabang olahraga. Olahraga permainan Bolabasket yang sangat membutuhkan daya tahan kekuatan, terutama sekali Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan otot tangan dalam melakukan ketepatan tembakan bebas. Tentunya hal ini sangat berkaitan dengan kualitas otot yang dimiliki oleh seseorang dan tidak dapat dipisahkan dengan fungsi utama dari jaringan otot yaitu untuk menghasilkan gerakan lewat kemampuannya berkontaksi dan membangun ketegangan.

Beberapa metode latihan yang dapat mengembangkan komponen daya tahan kekuatan haruslah sesuai dengan batasan tersebut, yaitu bahwa latihan – latihan yang kita pilih haruslah berlangsung untuk waktu yang lama, misalnya *passing* dan *dribble* atau bentuk latihan apapun yang memaksa tubuh kita untuk bekerja dalam waktu yang lama (waktu lebih dari enam menit).

Apabila seseorang memiliki daya tahan kekuatan yang (baik) maksimal, maka akan berpengaruh besar terhadap peningkatan ketepatan tembakan bebas Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMAN 1 Pekanbaru.

2. Meningkatkan Koordinasi Mata Tangan

Gerakan – gerakan yang terkoordinasi, kelentukan dan kelincahan merupakan sarat penting untuk mempelajaridan menyempurnakan keterampilan – keterampilan gerakan olahraga dan teknik olahraga. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa koordinasi mata- tangan berkontribusi signifikan terhadap ketepatan tembakan bebas. Koordinasi mata – tangan adalah kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan antara gerak mata saat menerima ransangan dengan gerak tangan, menjadi satu pola gerakan tertentu sehingga menghasilkan

gerakan yang terkoordinasi, efektif dan efisien. Dengan memiliki koordinasi mata – tangan yang memadai maka pengusaan terhadap ketepatan tembakan bebas bola basket akan meningkat.

Koordinasi Mata – Tangan merupakan dasar untuk mencapai keterampilan yang tinggi dalam melakukan ketepatan tembakan bebas bolabasket.Ketepatan tembakan bebas bolabasket terdapat gabungan beberapa gerakan yang harus dilakukan secara terpadu dan selaras. Untuk melakukan tembakan bebas secara sempurna diperlukan kemampuan koordinasi mata –tangan yang baik.

Bentuklatihan koordinasi yang sering digunakan dalam cabang olahraga bolabasket adalah ball pass. Latihan ini sering dikombinasikan dengan latihan melempar bola berpasangan. Hal yang paling penting dalam memberikan latihan adalah memberikan latihan kecepatan sehingga dalam mengubah arah dan menerima bola dilakukan dengan cepat dan otomatis akan meningkatkan koordinasi peserta ekstrakurikuler.

Kemampuan koordinasi mata – tangan yang baik akan menunjang terhadap peningkatan ketepatan tembakan bebas. Sehingga apabila peserta ekstrakurikuler dilatihagar memiliki koordinasi mata- tangan yang baik maka hal tersebut akan berpengaruh besar terhadap ketepatan tembakan bebas.

Dapat disampaikan dari hasil penelitian ini adalah bahwa daya tahan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata – tangan berkontribusi secara bersama-sama terhadap ketepatan tembakan bebas. Tetapi hal sebaliknya bisa saja terjadi apabila bentuk dalam pendekatan ini digunakan pada penelitian lain, cabang olahraga lain dan dengan sampelyang berbeda.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi yang dikemukakan di atas, maka penulis dapat mengemukakan saran sebagai berikut:

1. Untuk melatih Ketepatan Tembakan Bebas seorang pelatih dapat mencari bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan Ketepatan Tembakan Bebas Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket.
2. Bagi guru selaku tenaga pengajar dan pendidik dalam upaya peningkatan Ketepatan Tembakan Bebas Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket hendaknya melakukan latihan-latihan untuk menambah Daya Tahan kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan agar dapat memberikan hasil yang lebih baik terhadap Ketepatan Tembakan bebasnya.
3. Untuk para peserta didik hendaknya lebih bersungguh-sungguh berlatih dan jangan mudah untuk menyerah dengan hasil yang telah dicapai dan selalu berusaha lebih memaksimalkan lagi.
4. Peneliti lain, karena keterbatasan penelitian ini yaitu dari segi masih kecilnya ruang lingkup dan kecilnya kelompok sampel, disarankan pada peneliti lain yang ingin melakukan penelitian lanjutan, baik untuk meneliti unsur yang sama maupun unsur yang berbeda sebaiknya memperluas ruang lingkup dan kelompok sampel yang lebih banyak.

DAFTAR RUJUKAN

DAFTAR RUJUKAN

- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang: UNP PRESS.
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Basket*. Surakarta : Era Pustaka Utama.
- Bompa. 1994. *Theory and Methodology Of Training* (Terjemahan) Program Pascasarjana Universitas Pajajaran Bandung.
- Doni. 2004. “Hubungan Kekuatan Genggaman Tangan dan Koordinasi dengan Ketepatan Pukulan *Drive* pada permainan Bulutangkis”. *Tesis*. PPs UNP.
- Erianti. 2009. “Kontribusi Koordinasi Mata Tangan dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Bolavoli Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga”. *Tesis*. PPs UNP.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta : P2LPTK
- Hartyani, Zoll. 2006. *Bola Basket Untuk Semua*, terjemahan Julisa M.Ratafari, Jakarta : Perbasi
- Irianto, Pekik, Djoko. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Irawadi, Hendri. 2013. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP PRESS.
- 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP PRESS.
- Ismayarti.2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UNS Press
- Karsono, Tri, Tulus. 2010. “Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Bahu Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan *Free Throw* Pada Ekstrakulikuler Bolabasket Di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta”. *Tesis*. PPS UNY.
- Kravitz, Len. 2001. *Panduan Lengkap Bugar Total*. Human Kinetics