

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA-TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING BOLABASKET KLUB ROEMBAY RIVER CITY (RRC) WARRIORS KABUPATEN DHARMASRAYA**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Kontributor Skripsi Departemen Pendidikan  
Olahraga Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh**  
**SULNARIA DIL FEBRI**  
**NIM.15086149**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ **Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan Shooting Bolabasket Klub Roembay River City (RRC) Warriors Kabupaten Dharmasraya**” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak tercantum karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan 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 karna karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2022

Yang membuat pernyataan



Sulnaria Dil Febru

NIM.15086149

## HALAMAN PERSETUJUAN

### SKRIPSI

**Judul** : Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan *Shooting* Bolabasket Klub Roembay River City (RRC) Warriors Kabupaten Dharmasraya

**Nama** : Sulnaria Dil Febri  
**NIM** : 15086149  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Departemen** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2022

Disetujui Oleh

Ketua Departemen Pendidikan Olahraga

Pembimbing



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

Dr. Syahrastani, M. Kes AIFO  
NIP.19591202 198703 1 001



## HALAMAN PENGESAHAN

NAMA : Sulnaria Dil Febri  
NIM : 15086149

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Pengaji  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

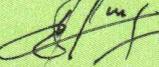
Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap  
Kemampuan Shooting Bolabasket Klub Roembay River City (RRC)  
Warriors Kabupaten Dharmasraya

Padang, Februari 2022

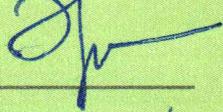
Tim Pengaji

Tanda Tangan

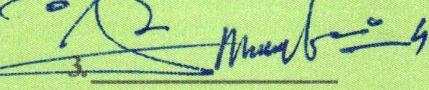
1. Ketua : Dr. Syahrastani, M. Kes AIFO

1. 

2. Sekretaris : Dr. Hendri Neldi, M. Kes AIFO

2. 

3. Anggota : Indri Wulandari, S. Pd, M. Pd

3. 

## ABSTRAK

### **Sulnaria Dil Febri (2022) : “Kontribusi Daya Ledak Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan *Shooting* Bolabasket Klub Roembay River City (RRC) Warriors Kabupaten Dharmasray”**

Masalah dalam penelitian ini berawal dari kenyataan di lapangan bahwa kemampuan *shooting* pemain bolabasket Klub Roembay River City (RRC) Warriors Kabupaten Dharmasraya masih rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *shooting*.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bolabasket Klub Roembay River City (RRC) Warriors Kabupaten Dharmasraya yang aktif mengikuti latihan sebanyak 30 orang pemain. Penarikan sampel dilakukan secara Total. Untuk memperoleh data daya ledak otot lengan dilakukan dengan *Two Hand Medicine Ball Put Test* dengan tiga kali percobaan, koordinasi mata-tangan menggunakan *Throws Overhead and Under Arrest Test* selama 60 detik, sedangkan tes kemampuan *shooting* menggunakan *Free Throw Test* dengan percobaan 10 kali. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis *product moment*.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan terdapat kontribusi daya ledak otot lengan dengan kemampuan *shooting* sebesar 38%, sedangkan kontribusi antara koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *shooting* sebesar 42%. Dan kontribusi antara daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *shooting* bolabasket Klub Roembay River City (RRC) Warriors Kabupaten Dharmasraya sebesar 53%.

**Kata kunci :Daya Ledak Otot lengan, Koordinasi Mata-Tangan, Kemampuan *Shooting***

## **ABSTRACT**

### **Sulnaria Dil Febri (2021): “Contribution of Explosive Power Arm Muscles And Eye-Hand Coordination Against Shooting Ability Basketball Roembay River City (RRC) Club Dharmasraya Regency”**

The problem in this research stems from the reality on the ground that the shooting ability of basketball players in the Roembay River City (RRC) Club Dharmasraya Regency is still low. This study aims to determine how much the contribution of the explosive power of the arm muscles and eye-hand coordination to the shooting ability.

This type of research is a correlation study. The population in this study were basketball players in Roembay River City (RRC) Club Dharmasraya Regency who actively participated in the training, 30 players. Sampling was carried out by Total. To obtain the explosive power of the arm muscles was performed using a two hand medicine ball put test with three attempts, and eye-hand coordination data, throws overhead and under arrest test was performed for 60 seconds, while the shooting ability test was a free throw test with 10 attempts. Data analysis and research hypothesis testing using product moment analysis techniques.

The results of this study indicate that there is a contribution between the explosive power of the arm muscles with the shooting ability is 38%, while the contribution of eye-hand coordination the shooting ability of 42%. And the contribution between the explosive power of the arm muscles and eye-hand coordination together on the shooting ability of players in Roembay River City (RRC) Club Dharmasraya Regency was 53%.

**Key words:** Explosive Power Arm Muscles, Eye-Hand Coordination, Shooting Ability

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpakan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan Shooting Bolabasket Klub Roembay River City (RRC) Wariors Kabupaten Dharmasraya”**. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan untuk junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa umatnya ke alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan ini.

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

1. Bapak Prof. Genefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. H. Alneldral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga.
4. Bapak Dr. Syahrastani, M.Kes AIFO sebagai Dosen Pembimbing sekaligus dosen Pembimbing Akademik yang telah begitu sabar dalam memberi bimbingan, waktu, pikiran, tenaga, perhatian, saran serta dukungan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO dan Ibu Indri Wulandari, S.Pd, M.Pd selaku tim kontributor yang telah memberikan saran, masukan, arahan dan koreksi serta penyempurnaan dalam skripsi ini.
6. Teristimewa terima kasih kepada kedua orang tua tercinta dan tersayang Bapak Nasib dan Ibu Susniyanti, atas kasih sayang, dorongan moral dan materil, terutama do'a yang selalu meringankan langkah penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, juga kepada saudara-saudaraku, Erma Yulita dan

Rahmat Saputra, serta seluruh keluarga besar yang telah menjadi penyemangat dan penghibur peneliti selama ini, dan skripsi ini peneliti dedikasikan untuk mereka.

7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Ketua, pelatih dan seluruh staff yang telah bersedia memberikan izin untuk melakukan penelitian kepada peneliti.
9. Rekan-rekan mahasiswa baik di Departemen Pendidikan Olahraga maupun di jurusan lainnya, yang selalu memberikan masukan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Padang, Februari 2022

Sulnaria Dil Febri

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	i
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	iii
<b>DAFTAR ISI.....</b>	v
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	vii
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori.....	8
1. Olahraga Bolabasket .....	8
2. <i>Shooting</i> .....	10
a. Pengertian <i>Shooting</i> .....	10
b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Shooting</i> .....	11
3. Kondisi Fisik .....	13
4. Daya Ledak Otot Lengan .....	14
a. Pengertian Daya Ledak Otot lengan .....	14
b. Jenis-jenis Daya Ledak .....	16
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Daya Ledak Otot Lengan.....	16
d. Peranan Daya Ledak Otot Lengan terhadap <i>Shooting</i> .....	17
5. Koordinasi Mata-Tangan .....	18
a. Pengertian Koordinasi .....	18

b. Pengertian Koordinasi Mata-Tangan .....	19
c. Jenis-Jenis Koordinasi.....	20
d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Koordinasi.....	20
B. Kerangka Konseptual .....	21
C. Hipotesis Penelitian.....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	26
C. Populasi dan Sampel .....	26
D. Jenis dan Sumber Data.....	27
E. Teknik Pengumpulan Data.....	28
F. Teknik Analisis Data.....	32
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Analisa Deskriptif .....	34
B. Analisa Data .....	39
C. Pembahasan.....	43
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	47
B. Saran.....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	49
<b>LAMPIRAN.....</b>	51

## **DAFTAR TABEL**

<b>Table</b>		<b>Halaman</b>
1. Jumlah Populasi Penelitian .....		27
2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan .....		34
3. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-Tangan.....		36
4. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Shooting</i> .....		38
5. Uji Normalitas.....		39

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual.....	24
2. Bentuk Pelaksanaan Tes <i>Twohand Medicine Ball Put</i> .....	29
3. Bentuk Pelaksanaan Tes <i>Throws Overhead and Under Arrest</i> .....	31
4. Bentuk Pelaksanaan Tes <i>Shooting</i> .....	32
5. Gambar Histogram Distribusi Daya Ledak Otot Lengan .....	35
6. Gambar Histogram Distribusi Koordinasi Mata-Tangan.....	37
7. Gambar Histogram Distribusi Kemampuan <i>Shooting</i> .....	39

## **DAFTAR LAMPIRAN**

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Hasil Tes Daya Ledak Otot Lengan .....	52
2. Hasil Tes Koordinasi Mata-Tangan .....	54
3. Hasil Tes <i>Shooting</i> .....	56
4. Hasil Data Mentah .....	58
5. Hasil Persiapan Perhitungan Data.....	59
6. Hasil Uji Normalitas Daya Ledak Otot Lengan.....	60
7. Hasil Uji Normalitas Koordinasi Mata-Tangan .....	62
8. Hasil Uji Normalitas <i>Shooting</i> .....	64
9. Hasil Uji Hipotesis .....	66
10. Dokumen Penelitian.....	74
11. Tabel Norma Standar (baku) dari 0 ke Z .....	78
12. Nilai Persentil Untuk Distribusi t.....	79
13. Tabel Nilai Kritis untuk Korelasi r Product Moment .....	80
14. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors .....	81
15. Nilai Persentil untuk Distribusi F .....	82
16. Surat Izin Penelitian dari FIK UNP .....	83
17. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Klub Roembay River City (RRC) Warriors Kabupaten Dharmasraya .....	84
18. Surat Keterangan UPTD Balai Penguji dan Sertifikasi Mutu Barang .....	85

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Fenomena yang penulis dapatkan di lapangan dari observasi awal dan diperkuat oleh penjelasan pelatih bolabasket Roembay River City (RRC) Warriors Kabupaten Dharmasraya. Kekalahan pada tim disebabkan kurangnya kemampuan *shooting* yang dilakukan, sehingga jumlah poin yang diciptakan cenderung kecil dalam setiap pertandingan. Hal tersebut berkemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor yaitu kondisi fisik, konsentrasi, mental, sarana dan prasarana, serta keterlatihan terhadap teknik menembak. Di samping itu pemain juga belum memahami sepenuhnya peranan dan fungsi daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan dalam keberhasilan melakukan *shooting* dalam permainan bolabasket dan juga koordinasi gerak masih kaku serta daya ledak otot lengan tidak diiringi dengan kelentukan pergelangan tangan sehingga gerakan bola tidak tepat sasaran.

Daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan mempunyai peranan yang penting dalam keberhasilan suatu *shooting*, maka apabila pemain tidak

memperhatikan dengan seksama dari kedua kemampuan elemen tersebut maka akan berpengaruh terhadap hasil *shooting* yang dilakukan dan hal ini akan berulang terus sehingga akan menurunkan kualitas pemain tersebut. Namun penulis belum mengetahui seberapa besar kedua elemen tersebut berperan atau berkontribusi dalam pelaksanaan *shooting*.

Oleh sebab itu lah penelitian ini dirancang untuk mendapatkan gambaran yang pasti terhadap besarnya kontribusi dari kedua elemen kondisi fisik pada pemain dalam keberhasilan melakukan *shooting*. Di sisi lain, diharapkan penelitian ini mampu memberikan sumbangan ilmiah khususnya peranan kedua elemen kondisi fisik dimaksud terhadap hasil *shooting* dalam bolabasket, dengan demikian penulis tertarik untuk melihat **Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan Shooting Bolabasket Klub Roembay River City (RRC) Warriors Kabupaten Dharmasraya.**

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Kondisi Fisik
2. Teknik Dasar
3. Sarana dan Prasarana
4. Daya Ledak Otot Lengan
5. Koordinasi Mata-Tangan

### **C. Batasan Masalah**

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

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

### **D. Rumusan Masalah**

Masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

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

### **E. Tujuan Penelitian**

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

1. Hubungan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *shooting* pada pemain bolabasket Klub Roembay River City (RRC) Warriors Kabupaten Dharmasraya.

2. Hubungan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *shooting* pada pemain bolabasket Klub Roembay River City (RRC) Warriors Kabupaten Dharmasraya
3. Hubungan secara bersama-sama antara daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *shooting* pada pemain bolabasket Klub Roembay River City (RRC) Warriors Kabupaten Dharmasraya.

## **F. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk :

1. Peneliti, sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Klub Roembay River City (RRC) warriors Kabupaten Dharmasraya, sebagai pedoman dalam rangka mengambil kebijakan dalam melaksanakan pembinaan, pengembangan, dan meningkatkan prestasi pemain bolabasket dimasa mendatang.
3. Pelatih sebagai pedoman dalam melakukan latihan teknik dasar yaitu *shooting* dalam permainan bolabasket.
4. Pemain bolabasket agar dapat menambah pengetahuan, sehingga diharapkan dapat dijadikan bahan perbandingan untuk kemajuan dan perkembangannya.

5. Untuk mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sebagai referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah dan sebagai bahan penelitian lebih lanjut.
6. Departemen Pendidikan Olahraga sebagai salah satu acuan atau pedoman penulisan skripsi jika dibutuhkan dikemudian hari.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. Olahraga Bolabasket**

Menurut Ahmadi (2007: 2-7) “Olahraga bolabasket diciptakan pada akhir abad ke-19 oleh Dr. James Naismith pada musim gugur tahun 1891. Permainan bolabasket masuk ke Indonesia dibawa oleh para perantau Tionghoa yang pada mulanya olahraga bolabasket hanya berkembang di beberapa kota besar seperti Medan, Jakarta, Bandung, Surabaya, Semarang, dan Yogyakarta”.

Menurut Devi (2019) “Permainan bolabasket pada awalnya adalah suatu permainan sederhana yang melibatkan banyak orang untuk bergerak secara fisik. Permainan bolabasket sangat digemari kaum remaja hampir diseluruh pelosok dunia dan banyak menyita perhatian masyarakat pada umumnya”. Kemudian (FIBA 2010:1) “Bolabasket dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 5 pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha menggagalkan serangan lawan”. Berdasarkan kutipan di atas olahraga basket menjadi salah satu olahraga paling popular di dunia dan merupakan olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan.

Pada dasarnya permainan bolabasket mempunyai dua prinsip yaitu penyerangan dan bertahan. Ketepatan dan penguasaan teknik dasar merupakan

persyaratan untuk mampu melaksanakan penyerangan dan pertahanan, penguasaan teknik dasar serta ketepatan mengaplikasikan pada teknik penyerangan dan pertahanan ditentukan oleh kualitas kondisi fisik dari setiap pemain. Menurut Madri (2016:1)

“Pada bolabasket, semakin baik seorang atlet dapat melaukan berbagai teknik yang mendasari pemain seperti *dribbling*, *shooting*, *passing* dan sebagainya, semakin memiliki peluang untuk sukses. Tetapi keahlian khusus ini akan terbatas apabila atlet memiliki kondisi fisik yang lemah.”

Berdasarkan kutipan di atas dapat dinyatakan bahwa seorang pemain harus memiliki kondisi fisik yang baik agar kemampuan yang dimiliki seorang pemain seperti teknik *dribbling*, *shooting* dan *passing* dapat terlaksana dengan maksimal.

Disamping mempersiapkan kondisi fisik dan teknik, dalam permainan bolabasket juga dibutuhkan taktik dan startegi agar pola penyerangan dapat berjalan dan kemenangan dapat tercapai. Menurut Ahamadi (2007:40), menyatakan “taktik adalah keseluruhan tindakan atau usaha baik yang digunakan individu maupun tim untuk mencapai hasil yang optimal dalam suatu pertandingan”.

Dari beberapa pendapat di atas dapat dinyatakan bahwa dalam permainan bolabasket sangat dibutuhkan sekali kondisi fisik, teknik dan taktik yang baik salah satu kondisi fisik tersebut adalah daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan, selain itu penguasaan teknik yang baik dan benar dalam permainan bolabasket dapat membawa kemenangan regu dalam suatu pertandingan karena dapat mencetak poin sebanyak-banyaknya ke dalam

keranjang lawan. Maka dalam meraih tujuan tersebut harus menguasai salah satu teknik yaitu, *shooting*.

## 2. *Shooting*

### a. Pengertian *Shooting*

Shooting adalah suatu usaha yang dilakukan pemain bolabasket untuk memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih poin sebanyak-banyaknya. Menurut Ahmadi (2007:18) “Usaha memasukkan bola ke keranjang diistilahkan dengan menembak, dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan, dan *lay up*”. Menurut Wicaksono (2014:45) “*Shooting* adalah suatu teknik yang dapat dilatih sendiri, setelah anda mengerti mekanisme yang benar yang anda perlukan adalah bolanya, ring, dan keinginan untuk meningkatkan diri”. Menurut Patil (2020:141) “*Shooting* terdiri dari mengarahkan bola menuju keranjang dengan gerakan melengkung dengan tujuan itu masuk dan mencetak poin”.

Seorang pemain harus memiliki kemampuan dalam melakukan *shooting*, karena *shooting* adalah sasaran akhir dalam suatu serangan yang diarahkan ke keranjang lawan. Sehubungan dengan itu, Fardi (1999: 35) menyatakan “*Shooting* merupakan cara atau usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring lawan.”

Menurut Pojskić (2014: 409) :

“Untuk mencapai persentase tembakan dan kemenangan yang tinggi, setiap tim harus memiliki pemain yang dapat menembak secara akurat di semua periode permainan dan di bawah tekanan fisiologis atau psikologis yang berbeda. Akibatnya, dapat dikatakan bahwa akurasi

menembak adalah salah satu keterampilan terpenting dalam Bolabasket.”

Kemudian menurut Gong (2016: 55) “*Shooting* adalah satu-satunya cara untuk mencetak angka, yang menjadi fokus permainan sekaligus inti dari penguasaan bola kedua belah pihak. Untuk menang, pemain harus meningkatkan tingkat tembakan.”

Dari pendapat ahli di atas disimpulkan bahwa *shooting* merupakan cara atau usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring lawan dengan tepat dan teliti. Di dalam permainan Bolabasket ketepatan *shooting* adalah hal yang paling menentukan kesuksesan dalam bermain dengan cara menembakkan bola ke keranjang lawan maka nilai atau angka akan diraih oleh tim. Dengan demikian, kemenangan regu dalam suatu pertandingan ditentukan oleh banyaknya nilai tembakan yang masuk ke keranjang lawan.

### **b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Shooting***

Terdapat berbagai faktor yang bisa berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* menurut Sari (2020:631-632) yaitu:

#### 1) Konsentrasi

Dalam melakukan lemparan bebas, selain dituntut memiliki teknik yang bagus, juga dibutuhkan konsentrasi. Menurut Komarudin (2013:134) konsentrasi memegang peranan penting dalam olahraga basket ini karena jika konsentrasi pemain mengalami gangguan maka hal ini akan menimbulkan masalah.

#### 2) Stres dan kurangnya kontrol

Meskipun seorang pemain memiliki teknik menembak yang baik, sebagian besar kesalahan dalam lemparan bebas mungkin juga bisa disebabkan oleh pengaruh stres dan kurangnya kontrol (Gomez, et al., 2017).

3) Adaptasi kurang baik

Khususnya pada pemain usia muda, kemampuan *shooting* juga dapat dipengaruhi faktor-faktor tertentu seperti proses pada perubahan peraturan seperti ukuran bola dan berat, atau tinggi keranjang (Gomez, et al., 2017). Oleh karena itu, dalam latihan bola basket juga perlu disesuaikan dengan standar yang profesional sehingga ketika pertandingan menggunakan bola yang berbeda sudah terbiasa dan tidak mengalami kesulitan untuk beradaptasi.

4) Latihan teknik dasar

Pembelajaran teknik dasar yang diberikan haruslah dipertimbangkan dengan matang agar materi pembelajaran teknik dasar bola basket bisa maksimal dalam menunjang kemampuan *shooting* (Prasetyo & Sukarmin, 2017).

5) Variasi metode latihan *shooting*

Salah satu metode yang sering diajarkan kepada siswa adalah latihan *shooting* dengan konsep *BEEF*, karena dinilai cukup efektif dan mudah dipahami (Bayu, 2019).

### 3. Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan salah satu yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi. Setiap cabang olahraga menuntut kebutuhan kondisifisik yang spesifik dan berbeda antara satu dengan lainnya.

Menurut Erianti (2011:109) “Kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan kualitas teknik. Tanpa persiapan kondisi fisik yang memadai maka akan sulit untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi”. Sedangkan Jonath dan Kerempel dalam Hendri (2019:1) mengartikan bahwa “Kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan/ kelenturan dan koordinasi”. Berdasarkan pendapat para ahli dapat dikemukakan bahwa kondisi fisik adalah kemampuan fisik atau kesanggupan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas fisik yang meliputi faktor-faktor kondisi fisik demi tercapainya suatu prestasi.

Dalam rangka meraih prestasi bolabasket yang baik, di samping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontinu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang sangat penting terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Menurut Hendri dalam Yogie (2019:176) “keberhasilan atau prestasi seseorang dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya”. Tidak hanya kondisi fisik menurut Syafruddin dalam Gito (2020:159-160) mengemukakan “Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri

secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya”. Berdasarkan pendapat di atas jelas sudah untuk meraih prestasi yang diinginkan keempat komponen yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental sangat dibutuhkan dalam olahraga bolabasket. Penguasaan teknik dan taktik juga dapat direalisasikan secara efektif jika didukung oleh kondisi fisik yang baik seperti teknik *dribbling*, *shooting*, dan *passing*. Tanpa kondisi fisik yang baik sulit bagi seorang atlet untuk menguasai suatu teknik dalam olahraga bolabasket, kata menguasai dapat diartikan telah memiliki tingkat keterampilan teknik yang tinggi dengan koordinasi gerak yang baik. Misalnya, untuk dapat melakukan teknik *shooting* yang baik dalam permainan bolabasket diperlukan daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan agar mampu menghasilkan *shooting* yang akurat.

#### **4. Daya Ledak Otot Lengan**

##### **a. Pengertian daya ledak otot lengan**

Menurut Nasution (2022) “daya ledak otot lengan adalah kemampuan otot lengan untuk mengatasi pembebanan dengan kuat dengan kontraksi otot dalam kecepatan tinggi. Kemudian Bafirman (2018:82) “daya ledak merupakan salah satu komponen biomotorik yang terpenting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh seseorang dapat melempar, seberapa tinggi orang dapat melompat dan seberapa cepat untuk berlari”. Selain itu Menurut Irawadi dalam Ulfa (2020:567) mengatakan ” daya ledak otot merupakan

gabungan dari beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan unsur kecepatan”. Dan menurut Suharno dalam Rona (2020) “daya ledak adalah kemampuan sebuah otot atau segerombolan otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh”. Berdasarkan beberapa pendapat di atas kemampuan daya ledak otot dapat dilihat dari hasil suatu unjuk kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan. Wujud daya ledak otot lengan dapat dilihat dari hasil lemparan, atau tolakan.

Olahraga bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan daya ledak. Daya ledak tidak hanya ditentukan oleh kekuatan kontraksi otot saja, tetapi juga ditentukan oleh jarak dan jumlah otot yang berkontraksi setiap menitnya. Menurut Suhada (2020:454) “Daya ledak mempunyai peranan penting, artinya dalam permainan bolabasket elemen kondisi ini merupakan komponen yang menentukan dalam suatu gerakan tertentu. Tanpa kondisi dimaksud tubuh tidak dapat memproyeksikan arah gerakan secara cepat dan tepat”. Dalam olahraga bolabasket daya ledak otot lengan digunakan dalam melakukan *shooting* dan *passing*. Apabila daya ledak tidak dimiliki, maka tolakan saat melakukan *shooting* ataupun *passing* tidak akan optimal dan mempengaruhi proses jalannya bola saat ditembak ke ring sehingga tujuan yang diharapkan tidak tercapai.

### **b. Jenis-jenis Daya ledak**

Menurut Bafirman (2018: 85) daya ledak menurut macamnya ada dua yaitu “Daya ledak absolut dan daya ledak relatif”. Dari jenis-jenis daya ledak yang diungkapkan maka dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Daya ledak absolut berarti kekuatan untuk mengatasi suatu beban eksternal yang maksimum, gerakannya dapat dilihat pada saat passing bola dan *lay up shoot* yang pengukurannya menggunakan tes melempar bola *medicine*.
- 2) Daya ledak relatif berarti kekuatan yang digunakan untuk mengatasi beban berupa berat badan sendiri.

### **c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Daya Ledak Otot Lengan**

Faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak otot lengan adalah daya ledak otot lengan yang ditentukan oleh unsur kekuatan dan kecepatan, namun ditinjau secara rinci perkembangan daya ledak dipengaruhi oleh banyak faktor. Menurut Nossek dalam Bafirman (2018: 85) “faktor yang mempengaruhi daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi”.

- 1) Kekuatan

Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh atau sekelompok otot. Dilihat dari segi latihan, Harre dalam Bafirman (2018: 85) membagi kekuatan menjadi tiga macam, yaitu: “Kekuatan maksimal, Kekuatan daya ledak dan Kekuatan daya tahan”.

Faktor fisiologis yang mempengaruhi kekuatan kontraksi otot dalam usia, jenis kelamin dan suhu otot. Disamping itu faktor yang mempengaruhi kekuatan otot sebagai unsur daya ledak adalah jenis serabut otot, luas otot rangka, *system metabolisme*, sudut, sendi dan aspek psikologis.

## 2) Kecepatan

Menurut Matthews dalam Bafirman (2018:85) “Kecepatan merupakan kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin”. Adapun menurut Astrand dalam Bafirman (2018: 86) “faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah kelenturan, tipe tubuh, usia dan jenis kelamin”.

### **d. Peranan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap *Shooting***

Daya ledak sering disebut dengan *power* karena proses kerjanya *anaerobic* yang memerlukan waktu yang cepat dan tenaga yang kuat, kemampuan ini merupakan kombinasi dari kekuatan dan kecepatan. Peranan daya ledak otot lengan sangat penting untuk melakukan aktifitas yang berat terutama dalam gerakan permainan bolabasket karena dapat menentukan seberapa kekuatan orang dapat *shooting*.

Dalam olahraga bolabasket, daya ledak otot lengan dibutuhkan pada saat melakukan teknik *shooting*. *Shooting* juga membutuhkan daya ledak otot lengan yang baik. Dalam artian dapat dikatakan bahwa semakin baik daya ledak otot lengan seorang atlet dalam melakukan *shooting* maka pada saat

bertanding kemampuan *shooting* akan lebih baik sehingga mampu menghasilkan poin dan kemenangan suatu regu dalam permainan bolabasket.

Berdasarkan kutipan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa daya ledak otot lengan adalah kemampuan otot-otot dalam berkontraksi untuk menghasilkan suatu *shooting* dalam bolabasket dengan kuat dan tepat. Jika daya ledak otot lengan seorang atlet rendah saat melakukan *shooting*, *shooting* yang akan dilakukan tidak akan mengenai sasaran.

## 5. Koordinasi Mata-Tangan

### a. Pengertian Koordinasi

Menurut Jonathdan Kerempel dalam Syafruddin (2011:119) mengemukakan bahwa “koordinasi merupakan kerja sama sistem persarafan pusat yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya suatu gerak secara terarah”.

Sedangkan menurut Suharno dalam Syafruddin (2011:119) “koordinasi sebagai kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa unsur menjadi suatu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya”. Selain itu Hendri (2019:161) “koordinasi merupakan keterpaduan dari beberapa gerakan yang dilakukan secara bersamaan”. Dari beberapa pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa unsur gerakan menjadi gerak yang selaras sesuai dengan tujuannya.

### **b. Pengertian Koordinasi Mata-Tangan**

Pada dasarnya mata dan tangan adalah bagian-bagian dari anggota tubuh yang mempunyai fungsi masing-masing. Mata berfungsi sebagai indera penglihatan dan tangan sebagai alat gerak bagian atas. Kedua bagian tubuh ini dapat bekerja sama dalam mencapai tujuan gerak dengan kata lain koordinasi antara mata dan tangan. Tangan merupakan alat gerak bagian atas yang termasuk ke dalam sistem motorik. Tangan akan bergerak melakukan tugasnya apabila telah menerima rangsangan dari otot melalui unit syaraf otot tangan. Dengan demikian, mata menerima rangsangan untuk dikirim ke otak melalui sistem persyarafan yang menghubungkannya dengan otak memberikan perintah terhadap tangan melalui urat saraf otot tangan untuk melakukan tugas motorik. Syafruddin (2011:119) “koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan dan kerjasama sistem persyarafan pusat”.

“Heryanto (2009:13) mengatakan bahwa koordinasi mata-tangan adalah gerakan yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan ke dalam gerak anggota badan. Semua gerak harus dapat dikontrol dengan penglihatan dan harus tepat sesuai dengan aturan yang direncanakan dalam pikiran. Memantul-mantulkan bola, melempar, menendang, dan menghentikannya. Semuanya memerlukan sejumlah input yang dapat dilihat, kemudian input tadi diintegrasikan ke dalam gerak motorik, agar hasilnya benar-benar terkoordinir secara rapi dan luwes”.

Menurut pendapat di atas koordinasi mata tangan merupakan informasi yang integrasi ke dalam anggota badan yang mana gerakan dan penglihatan harus selaras dengan apa yang telah direncanakan dalam fikiran.

### **c. Jenis-jenis Koordinasi**

Koordinasi dibedakan atas beberapa jenis. Bopma dalam Hendri (2019:162) mengatakan :

“koordinasi ada dua jenis, koordinasi umum dan koordinasi khusus, koordinasi umum adalah koordinasi sebagai basis untuk mengembangkan koordinasi khusus. Koordinasi disini lebih banyak dalam bentuk gerakan umum dan belum menggunakan alat lain atau berbentuk kecabang tertentu. Koordinasi khusus adalah koordinasi motorik yang berhubungan erat dengan keterampilan- keterampilan gerak tertentu”.

Berdasarkan kutipan di atas koordinasi dapat dibedakan menjadi dua jenis yaitu, koordinasi umum yang mana lebih menjurus ke cabang tertentu sedangkan koordinasi khusus lebih menjurus ke keterampilan gerak tertentu.

### **d. Faktor yang Mempengaruhi Koordinasi**

Koordinasi seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Hendri (2019:163) mengatakan faktor-faktor tersebut antara lain adalah “daya pikir, kecakapan dan ketelitian organ-organ panca indra, pengalaman motorik, kemampuan biomotorik”. Dari faktor-faktor tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

#### **1) Daya Pikir**

Kemampuan seseorang dalam menganalisa dan memutuskan tindakan apa yang harus dilakukan dan bagaimana harus melakukannya.

#### **2) Kecakapan dan Ketelitian Panca Indra**

Ketelitian panca indra seperti mata, telinga, kulit dan lainnya sangat berpengaruh terhadap sistem kerja saraf otot dalam menerima rangsangan dan mengerjakan perintah gerak yang akan dilakukan.

### 3) Pengalaman Motorik

Pengalaman motorik akan berpengaruh terhadap koordinasi gerak. Hukum latihan mengatakan bahwa gerakan-gerakan yang sudah terbiasa dilakukan akan lebih mudah dilakukan dibanding gerakan yang baru.

### 4) Kemampuan Biomotorik

Tingkat perkembangan biomotorik seperti: kekuatan, dayatahan, kelenturan berpengaruh terhadap koordinasi. Semakin bagus kemampuan biomotorik, maka biasanya akan semakin baik pula koordinasi geraknya.

Dalam penelitian ini akan dilihat daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *shooting* pada pemain bolabasket Klub Roembay River City (RCC) Warriors Kabupaten Dharmasraya.

## B. Kerangka Konseptual

Permainan bolabasket merupakan olahraga bola besar yang dimainkan dengan tangan, yang dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 5 pemain dan tujuan dari permainan bolabasket yaitu mencetak point sebanyak-banyaknya dan mampu mempertahankan ring dari serangan lawan.

Pada dasarnya permainan bolabasket mempunyai prinsip penyerangan dan bertahan. Ketepatan dan penguasaan teknik dasar merupakan persyaratan untuk mampu melaksanakan penyerangan dan pertahanan. Penguasaan teknik dasar serta ketepatan mengaplikasikan pada teknik penyerangan dan pertahanan ditentukan oleh kualitas kondisi fisik dari setiap pemain. Teknik dasar yang perlu dikuasai pemain pada saat bertanding dalam permainan bolabasket adalah *shooting*, *dribbling*, dan *passing*. *Shooting* merupakan salah satu teknik serangan yang mana sasarannya adalah mencetak poin ke dalam ring lawan sebanyak-banyaknya. Untuk dapat mencapai hal tersebut dibutuhkan salah satu komponen kondisi fisik dalam meningkatkan kemampuan *shooting* pada pemain bolabasket yaitu daya ledak dan koordinasi.

Untuk membuktikan bahwa kedua unsur kondisi fisik ini dapat mempengaruhi kemampuan *shooting* pemain bolabasket Klub RRC Warriors Kabupaten Dharmasraya, maka akan dilakukan tes yang dapat menjelaskan bahwa apakah ada hubungan antara daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *shooting* pemain bolabasket Klub RRC Warriors Kabupaten Dharmasraya.

### 1. Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain Bolabasket

Daya ledak otot lengan merupakan salah satu dari kemampuan kondisi fisik yang penting perannya dalam permainan bolabasket. Pada saat melakukan *shooting* dibutuhkan daya ledak, sehingga menghasilkan

kekuatan dan kecepatan yang maksimal. Pemain yang tidak memiliki daya ledak otot lengan yang baik akan mengalami kesulitan dalam melakukan serangan, terutama pada serangan yang menggunakan tangan. Kekuatan yang diperlukan seorang pemain dalam melakukan teknik *shooting* yaitu daya ledak otot lengan.

Dalam melakukan tembakan, posisi tangan sering disalahartikan. Tangan yang digunakan untuk *shooting* harus mempunyai daya ledak yang besar, karena dengan daya ledak yang besar akan memungkinkan bola untuk sampai ring basket dan masuk tepat sasaran. Maka dari itu perlu diketahui seberapa besar daya ledak otot lengan ini berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* pemain bolabasket Klub RRC Warriors Kabupaten Dharmasraya.

## 2. Hubungan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain Bolabasket.

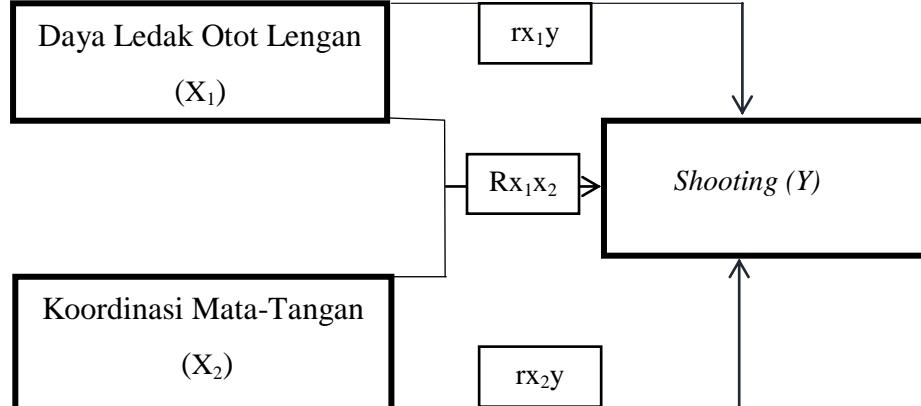
Koordinasi adalah kemampuan seseorang pemain dalam merangkai berbagai gerakan menjadi satu dalam satu satuan waktu dengan gerakan yang selaras dan sesuai dengan tujuan, artinya tujuan dalam melakukan *shooting*. Adanya sumbangan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *shooting* karena koordinasi mata-tangan sangat diperlukan di dalam melakukan teknik dan taktik dalam olahraga bolabasket.

Koordinasi mata-tangan adalah kerjasama antara susunan saraf mata dengan saraf tangan dalam menyelesaikan tugas gerakan menjadi suatu gerakan yang selaras dan efisien melalui perantaraan sistem saraf

pusat, dalam hal ini kedua mata akan melihat dimana posisi sasaran agar bola dapat di lemparkan secara tepat. Diduga koordinasi mata-tangan yang baik akan memudahkan seseorang untuk melakukan ketepatan dalam melakukan *shooting* dalam permainan bolabasket.

Dalam penjelasan ini perlu dibuktikan apakah koordinasi mata-tangan yang baik akan berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* pemain Bolabasket Klub RRC Warriors Kabupaten Dharmasraya.

Untuk lebih jelasnya bagaimana hubungan antara daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *shooting* diterangkan dalam kerangka berfikir atau kerangka konseptual dibawah ini:



**Gambar 1. Kerangka Konseptual**

### C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual, maka penelitian ini mengajukan hipotesis penelitian yaitu:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *shooting* pada pemain bolabasket Klub Roembay River City (RRC) Warriors Kabupaten Dharmasraya.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *shooting* pada pemain bolabasket Klub Roembay River City (RRC) Warriors Kabupaten Dharmasraya.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *shooting* pada pemain bolabasket Klub Roembay River City (RRC) Warriors Kabupaten Dharmasraya.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, terhadap kontribusi daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *shooting* bolabasket Klub Roembay River City (RRC) Warriors Kabupaten Dharmasraya dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Penelitian ini berhasil membuktikan hipotesis yang berbunyi terdapat kontribusi antara daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *shooting* sebesar 38%. Hal ini menunjukan semakin baik daya ledak otot lengan pemain bolabasket, semakin baik pula kemampuan *shooting* pemain tersebut, begitu juga sebaliknya.
2. Penelitian ini berhasil membuktikan hipotesis yang berbunyi terdapat kontribusi antara koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *shooting* sebesar 42%. Hal ini menunjukan semakin baik koordinasi mata-tangan pemain bolabasket, semakin baik pula kemampuan *shooting* pemain tersebut, begitu juga sebaliknya.
3. Penelitian ini berhasil membuktikan hipotesis yang berbunyi terdapat kontribusi antara daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *shooting* secara bersama-sama sebesar 53%.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti berharap dan memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih Bolabasket Klub Roembay River City (RRC) Warriors Kabupaten Dharmasraya, untuk meningkatkan prestasi pemain Bolabasket Klub Roembay River City (RRC) Warriors Kabupaten Dharmasraya perlu adanya latihan-latihan untuk membentuk dan meningkatkan kondisi fisik pemain.
2. Bagi pengurus Klub Roembay River City (RRC) Warriors Kabupaten Dharmasraya, agar memberikan dukungan moril maupun materil kepada pemain dalam latihan maupun dalam pertandingan agar pemain lebih semangat dan termotivasi untuk meningkatkan prestasi.
3. Bagi pemain Bolabasket Klub Roembay River City (RRC) Warriors Kabupaten Dharmasraya, agar menambah waktu latihan kondisi fisik di luar hari latihan terjadwal dengan kontinu dan dengan cara yang benar. Terutama tentang bagaimana meningkatkan daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan.
4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah unsur-unsur lain untuk lebih menyempurnakan hasil penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, Nuril. 2007. *“Permainan Bolabasket”*. Solo: Era Intermedia.

Arikunto, Suharsimi. 2014. *“Prosedur Penelitian”*. Jakarta: Rineka Cipta.

Arsil. 2010. *“Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga”*. Malang: Wineka Media.

Bafirman, dkk. 2018. *“Pembentukan Kondisi Fisik”*. Padang: FIK UNP.

Devi, Atika Sari dan Neldi, Hendri. (2019). *“Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pergelangan Tangan dengan Kemampuan Lay Up Shoot Bolabasket*. Jurnal Pendidikan Olahraga. Volume 2 No. 2.

Erianti. 2011. *“Buku Ajar Bola Voli”*. Padang: Sukabina Press.

FIBA Central Board. 2010. *“Official Basketball Rules”*. Jakarta: Bidang III dan Tim Penterjemah Pengurus Besar Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia.

Gong, C. H. E. N., & Ning, C. H. E. N. (2016). *“Motion simulation in a virtual basketball shooting teaching system”*. *International Journal of Online Engineering*, 12(2), 55-57.

Heryanto, Dedi. (2009). *“Hubungan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Ketepatan Servis Pemain Yunior Pelatihan Tenis Lapangan Universitas Negeri Padang”*. Skripsi Padang.

Irawadi, Hendri. 2019. *“Kondisi Fisik dan Pengukurannya”*. Padang: FIK UNP

Irawan, Roma dan Lesmana, Heru Syarli. (2022). *“Validity and Reliability Testing on Eye Hand Coordination Basketball Players “Overhead and Under Arms Throw””*. *Advances in Sosial Science, Education and Humanities Research, volume 464*.

Madri. 2016. *“The Basic Learning Basketball Technique”*. Padang: Sukabina Press.

Murdhani, G.W. (2014). *“Pengaruh Metode pembelajaran dan koordinasi matatangan terhadap hasil free throw bola basket siswa putra SMK Negeri 1 Tengaran Kabupaten Semarang”*. *Journal of Physical Educattion and Sports*, 3(1).