

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI
MATA TANGAN DENGAN KEMAMPUAN *SHOOTING*
UNDER RING PUTRA EKSTRAKURIKULER
BASKET SMP NEGERI 3 BATANG ANAI**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**FIQIH SATRIAWAN ARMAL
NIM. 18086126**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI
MATA TANGAN DENGAN KEMAMPUAN *SHOOTING*
UNDER RING PUTRA EKSTRAKURIKULER
BASKET SMP NEGERI 3 BATANG ANAI**

Nama : Fiqih Satriawan Armal
Nim : 18086126
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2022

Mengetahui,
Ketua Departemen Pendidikan Olahraga

Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

Disetujui oleh,
Dosen Pembimbing

Dr. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO
NIP. 196205201987031002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi
Mata Tangan Dengan Kemampuan *Shooting Under Ring*
Basket Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Batang Anai

Nama : Fiqih Satriawan Armal

Nim : 18086126

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Dapartemen : Pendidikan Olahraga

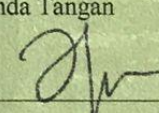
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

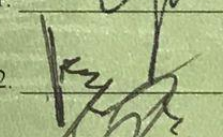
Padang, Mei 2022

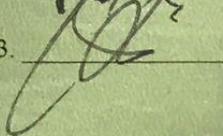
Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Hendri Neldi, M.Kes.,AIFO
2. Anggota : Drs.Nirwandi, M.Pd
3. Anggota : Frizki Amra, S.Pd, M.Pd

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan :

1. Karya tulis saya, tugas akhir tanpa berupa skripsi dengan judul
“Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Tangan
Dengan Kemampuan *Shooting Under Ring* Ekstrakurikuler Basket SMP
Negeri 3 Batang Anai” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk
mendapatkan gelar akademik sarjana, naik Universitas Negeri Padang
maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa
bantuan pihak lain, kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis, tidak terdapat 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 dalam perpustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila terdapat
penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi
akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis
ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang telah
berlaku.

Padang, Mei 2022
Yang menyatakan



Fiqih Satriawan Armal
1806126

ABSTRAK

Fiqih Satriawan Armal (2022) : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Kemampuan Shooting *Under Ring* Putra Ekstrakurikuler Basket SMP Negeri 3 Batang Anai.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *shooting under ring*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *shooting under ring* putra ekstrakurikuler basket SMP Negeri 3 Batang Anai.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra ekstrakurikuler basket SMP Negeri 3 Batang Anai. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *Sensus*, sehingga diperoleh sampel sebanyak 15 orang. Pengumpulan datanya dengan menggunakan tes *vertical jump* untuk daya ledak otot tungkai, *throws overhead and under arrest* untuk tes koordinasi mata tangan, *shooting under ring* untuk *shooting under ring*, sebagai sasaran data diolah dengan statistik.

Berdasarkan perhitungan hasil uji statistik didapatkan hasil penelitian yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting under ring* basket dengan kontribusi 22,2%, koordinasi mata tangan 60 terhadap kemampuan *shooting under ring* basket dengan kontribusi 49,2%, dan daya ledak otot tungkai dengan koordinasi mata tangan secara bersama-sama dengan kontribusi 57,7% terhadap kemampuan *shooting under ring* basket.

Kata kunci : Daya ledak, koordinasi, *shooting under*.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadirat ALLAH SWT, atas berkah dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Kemampuan *Shooting Under Ring* Putra Ekstrakurikuler Basket SMP Negeri 3 Batang Anai”. Shalawat beiringkan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dalam melaksanakan penyelesaian penelitian, peneliti banyak mendapat bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, Ph.D selaku rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal

sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Dr. Hendri Neldi, M.Kes.,AIFO selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd dan bapak Friziki Amra S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Kepada sampel penelitian yakni seluruh siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler basket di SMP Negeri 3 Batang Anai.
8. Kepala Sekolah dan guru mata pelajaran PJOK dan guru-guru yang mengajar di SMP Negeri 3 Batang Anai yang telah membantu peneliti dalam pengambilan data penelitian.
9. Teristimewa untuk kedua orang tua yang saya cintai Ayah (Akmaludin) dan Ibu (Armaini), beserta Kakak (Hadits Lissentiya Armal) dan Adik (Adinda Putri Niramala) yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan ini.

10. Teristimewa Pacar,sahabat,teman,partner saya Hikmah Hayati yang selalu ada disaat susah dan senang.

11. Seluruh sahabat saya dari Rantau (Dhitia Putri Ulfani, Yureza Eka Saputra, Ario Armanda,), Saudara Seperkopian (Boy Kristopel Simbolon, F. Dio Purnomo, Deigo Tri Wana, Edo Mathin N, dan, serta teman-teman GGWP.

12. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Olahraga 2018 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Padang, Mei 2022

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Bolabasket	9
2. <i>Shooting</i>	10
3. <i>Shooting Under</i>	12
4. Kondisi Fisik	14
5. Daya Ledak Otot Tungkai	15
6. Koordinasi Mata-Tangan.....	16
B. Kerangka Konseptual	17
C. Hipotesis.....	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	20
A. Metode dan Jenis Penelitian.....	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian.	20
C. Populasi dan Sampel	21
D. Definisi Operasional.....	22
E. Jenis dan Sumber Data	23
F. Instrument Penelitian	23
G. Prosedur Penelitian	26
H. Teknik Pengumpulan Data	28

I. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
A. Deskripsi Data Penelitian	35
B. Analisa Data.....	38
C. Pembahasan	42
BAB V PENUTUP	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	18
2. Pelaksanaan <i>Vertical Jump Test</i>	30
3. Daerah Tes Kemampuan Koorinasi Mata Tangan	31
4. Tes <i>Shooting Under Ring</i>	33
5. Histogram Hasil Daya Ledak Otot	36
6. Histogram Hasil Koordinasi Mata Tangan	37
7. Histogram Hasil <i>Shoting Under Ring Basket</i>	38
8. Blanko Penilaian Tes.....	59
9. Papan LJK dan Pena.....	59
10. Peluit	60
11. <i>Stopwatch</i>	60
12. Meteran	61
13. Tepung	61
14. Papan Tes <i>Vertical Jump</i>	62
15. Lakban.....	62
16. Dinding Target <i>Throws Overhead and Under Arest Test</i>	63
17. Bolabasket.....	63
18. Foto peneliti bersama <i>testee</i>	64
19. Foto peneliti memberikan arahan tentang aturan tes kepada <i>testee</i>	64
20. Foto peneliti dan <i>testee</i> melakukan pemanasan	65
21. Tes Melakukan <i>Vertical Jump</i>	65
22. Tes Melakukan <i>Throws Overhead and Under Arrest</i>	66
23. Tes Melakukan <i>Shooting Under Ring Basket</i>	66

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	21
2. Sampel Penelitian.....	22
3. Norma Penilaian <i>Vertical Jump</i>	24
4. Ketentuan Skor Tes Koordinasi Mata-Tangan.....	25
5. Skor dan Kriteria Tes Koordinasi Mata-Tangan.....	25
6. Ketentuan Skor Tes <i>Shooting Under Ring Basket</i>	26
7. Skor dan Kriteria Tes <i>Shooting Under Ring Basket</i>	26
8. Tenaga Pelaksana	27
9. Alat-alat yang diperlukan.....	27
10. Format Isian Data.....	28
11. Distribusi Frekuensi Hasil Daya Ledak Otot Tungkai	36
12. Distribusi Frekuensi Hasil Koordinasi Mata Tangan.....	37
13. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Shooting Under Ring Basket</i>	38
14. Uji Normalitas.....	39
15. Uji Hipotesis Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan <i>Shooting Under Ring Basket</i>	39
16. Uji Hipotesis Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan <i>Shooting Under Ring Basket</i>	40
17. Uji Hipotesis Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan secara bersama-sama Terhadap Kemampuan <i>Shooting Under Ring Basket</i>	41

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam dunia olahraga aktifitas fisik dan psikis yang didasari dengan semangat juang yang tinggi melawan diri sendiri, orang lain, atau yang lain-lain. Jika dijadikan suatu pertandingan maka harus dilaksanakan secara kesatria sehingga dapat menjadi salah satu cara untuk membentuk kepribadian dan meningkatkan kualitas hidup seseorang. Salah satu cabang olahraga yang banyak diminati di Indonesia adalah bolabasket, tidak hanya orang dewasa, melainkan anak-anak juga meminati olahraga tersebut. Hal ini terkait dengan siaran *non-stop* Liga Bolabasket Amerika, juga dikenal sebagai *National Basketball Association* (NBA). Derajat dampak penularan ini tidak hanya di Indonesia tetapi juga diseluruh Negara di dunia.

Pada tingkat sekolah menengah, bolabasket termasuk dalam kompetensi dasar mata pelajaran PJOK. Proses pendidikan melalui pendidikan jasmani adalah untuk menekankan dan mengoptimalkan pembelajaran olahraga dalam bentuk permainan tim maupun individu, untuk permainan tim salah satunya yaitu bolabasket. Bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga, bola menjadi media utama dalam berjalannya sebuah permainan. Olahraga ini dilakukan oleh dua tim yang saling berhadapan dan setiap tim terdiri dari lima pemain. Cara bermain permainan ini adalah dengan memasukkan bola kedalam keranjang, dan mengumpulkan *point* sebanyak mungkin agar keluar menjadi pemenang Nidhom (2017).

Pemain dituntut memiliki keterampilan bermain, keterampilan fisik, kekuatan, dan daya tahan tubuh yang tinggi. Dalam permainan bolabasket terdapat berbagai macam teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain sehingga pada saat bermain akan terasa mudah. Jika teknik dikuasai maka akan berkontribusi besar terhadap jalannya permainan dan dampak yang paling besar yaitu, bisa memenangkan suatu pertandingan. Penguasaan teknik dasar yang baik menjadi dasar untuk mengembangkan prestasi itu sendiri. Selain itu kondisi fisik, taktik, serta mental juga berkontribusi dalam permainan bolabasket.

Menurut Bebbi (2012) secara garis besar permainan bolabasket dimainkan dengan menggunakan beberapa teknik dasar, yaitu mengoper, dan menangkap bola (*passing and catching*), menggiring bola (*dribbling*), serta menembak bola (*shooting*). Berdasarkan uraian tersebut dapat diketahui bahwa salah satu teknik dasar yang penting dimiliki oleh seorang pemain adalah kemampuan *shooting*.

Dalam permainan bolabasket, *shooting* adalah teknik permainan yang berperan sangat penting, dengan *shooting* yang baik maka dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya Rustanto (2017). *Shooting* adalah kemampuan dasar bolabasket yang paling dikenal dan paling disukai. Dengan kemampuan *shooting* yang baik maka memungkinkan untuk mencetak skor yang banyak sehingga kesempatan menang akan semakin terbuka untuk diraih. 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 maupun kondisi saat

melakukan *shooting*. Salah satu teknik *shooting* yang biasa digunakan pada saat bermain bolabasket yaitu *shooting under* ring basket. *Shooting* ini merupakan tembakan yang dilakukan dari posisi di bawah ring basket dan setelah pemain melakukan *dribbling* atau menerima operan bola. Tembakan ini dilakukan sambil melompat dengan gerakan ini dilakukan dengan sangat cepat. Tembakan ini juga sangat efektif digunakan untuk memasukkan bola kedalam ring lawan sehingga akan menghasilkan *point*.

Bagi siswa putra untuk melakukan *shooting under* ring basket dapat dikatakan cukup mudah untuk memasukkan bola kedalam ring basket karna jarak yang cukup dekat sehingga persentase masuknya bola juga sangat tinggi. Untuk melakukan *shooting under* ring basket membutuhkan daya ledak, daya ledak merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting.

Berdasarkan pengamatan peneliti sewaktu melakukan praktek lapangan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batang Anai, terlihat masih kurang sekali minat siswa untuk mengikuti ekstrakurikuler yang diberikan oleh sekolah, entah karna faktor tidak adanya minat dari siswa itu sendiri atau karna tidak ada waktu untuk mengikuti kegiatan yang di berikan sekolah di luar jam pelajaran tersebut, mengingat siswa yang bersekolah di SMP Negeri 3 Batang Anai ini mayoritas tinggal di daerah perbatasan kota yang pekerjaan orang tuanya adalah pedagang, terlihat pada saat pulang sekolah mereka langsung pulang ke rumah dan membantu orang tuanya dan ada juga yang pergi bermain bersama teman-temannya sepulang sekolah, faktor-faktor tersebut menjadi salah satu yang membuat siswa sekolah tersebut tidak bisa mengikuti ekstrakurikuler yang

diberikan oleh sekolah. Dari Salah satu ekstrakurikuler yang ada, bolabasket merupakan salah satu yang cukup sedikit peminatnya hanya berjumlah 36 orang saja, yang terdiri dari 15 orang putra dan 21 orang putri yang tersebar di berbagai tingkat, kegiatan ini rutin dilakukan setiap hari sabtu sore pada jam 16.00 - 17.30 WIB, Pada waktu latihan terkadang siswa yang hadir tidak menentu terkadang-kadang banyak dan juga terkadang sedikit, hanya beberapa orang saja yang selalu hadir dan aktif dalam kegiatan tersebut, hal ini menjadi salah satu faktor kurang maksimalnya latihan yang diberikan oleh guru penjas kepada siswa, karna kehadirannya yang tidak menentu pada saat latihan disetiap minggunya, pada saat latihan dan bertanding terlihat kemampuan teknik yang kurang baik terkhususnya pada teknik *shooting under ring*, masih banyak sekali siswa yang pada saat melakukan teknik tersebut belum maksimal bahkan tidak berhasil, Hal ini dapat dilihat karena seringnya siswa melakukan *shooting* yang melenceng dan tidak tepat pada sasaran (ring basket), padahal *shooting under ring* basket ini sudah berada dekat dengan ring dan kemungkinan untuk masuknya bola sangatlah tinggi. Dari sini saya melihat masalah dalam permainan bolabasket pada ekstrakurikuler yang ada di SMP Negeri 3 Batang Anai tersebut.

Masih banyak lagi kesalahan dalam melakukan *shooting under ring* ini, kesalahan dari dalam dan luar diri siswa juga menjadi penyebab nya, kondisi fisik daya ledak otot tungkai dan juga teknik yang kurang dikuasai, mental, semangat, dan fokus siswa sangatlah berkontribusi dalam hasil melakukan *shooting under ring* basket, tingkat kecerdasan seorang siswa juga tidak kalah penting karena berhubungan langsung dengan koordinasi mata-tangan dan berperan dalam

melakukan penempatan bola ke daerah sasaran, faktor dari luar, yaitu waktu pelaksanaan praktik, penggunaan sarana dan prasarana pada saat latihan, kehadiran siswa pada saat hari latihan juga sangat berpengaruh terhadap hasil yang akan di dapatkan.

Bertolak dari uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Shooting Under Ring* Ekstrakurikuler Basket SMP Negeri 3 Batang Anai”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Apakah daya ledak otot tungkai memiliki kontribusi terhadap kemampuan *shooting under ring* basket?
2. Apakah teknik memiliki kontribusi terhadap kemampuan *shooting under ring* basket?
3. Apakah koordinasi mata tangan memiliki kontribusi terhadap kemampuan *shooting under ring* basket?
4. Bagaimana kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *shooting under ring* basket

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka tidak semua masalah tersebut yang akan diteliti. Penelitian hanya melihat :

1. Daya Ledak Otot Tungkai
2. Koordinasi Mata-Tangan
3. *Shooting Under Ring Basket*

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan dan kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting under ring* ekstrakurikuler basket SMP Negeri 3 Batang Anai?
2. Apakah terdapat hubungan dan kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *shooting under ring* ekstrakurikuler basket SMP Negeri 3 Batang Anai?
3. Apakah terdapat hubungan dan kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *shooting under ring* ekstrakurikuler basket SMP Negeri 3 Batang Anai?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting under ring* ekstrakurikuler basket SMP Negeri 3 Batang Anai.
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap

kemampuan *shooting under* ring ekstrakurikuler basket SMP Negeri 3 Batang Anai.

3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *shooting under* ring ekstrakurikuler basket SMP Negeri 3 Batang Anai.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Shooting Under Ring* Ekstrakurikuler Basket SMP Negeri 3 Batang Anai dapat ditarik kesimpulan :

1. Terdapat hubungan daya ledak otot terhadap kemampuan *shooting under ring* basket dengan kontribusi 22,2 %.
2. Terdapat hubungan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *shooting under ring* basket dengan kontribusi 49,2%.
3. Terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *shooting under ring* basket dengan kontribusi 57,7%.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan *shooting under ring* yaitu :

1. Guru olahraga disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang aspek daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan

dalam menjalankan program latihan, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan *shooting under ring*.

2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan, peneliti menyarankan pada guru olahraga dan pelatih bola basket untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kemampuan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan.
3. Bagi pemain bolabasket agar memperhatikan faktor daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan untuk dapat melakukan *shooting under ring* yang baik.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang ber hubungan dan kontribusi dengan *shooting under ring*.

DAFTAR PUSTAKA

- Putra, P. D., & Madri. (2019). Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Otot Tungkai Dengan. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O)*, Vol.2 No. 8.
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemampuan smash bola voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Vol 17.
- Ahmadi, P. A., & Sutisyana, A. (2014). *Studi Analisis Kondisi Fisik Atlet Futsal SMAN 1 Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara Tahun Ajaran 2013-2014*. Bengkulu.
- Akmal, D. K., Zarwan, & Arsil. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan dengan. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O)*, Vol.2 No.2.
- Ardani. (2020). Latihan Board Taps With Ball Dapt Meningkatkan Kemampuan Under Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Vol (7) , 4.
- Awali, M. (. (2018). Pengaruh Kemampuan Kognitif terhadap Hasil Pembelajaran Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*.
- Bayu, I. M. (2019). Metode Latihan Beef dan Latihan Wall Shooting Permainan Bola Basket. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 52-62.
- Bebbi, O. (2012). *Permainan Bola Besar*. Depok: CV Binamuda Ciptakreasi.
- Candra, A. T. (2016). Studi Tentang Kemampuan Lompat Tegak Siswa Sekolah Dasar Negeri Berdasarkan Perbedaan Geografis Sebagai Identifikasi Bakat Olahraga. *Jurnal Sportif*, 1- 14.
- Chirstos, G. (2017). *Acute Effects Of Static and Dynamic Stretching on the Sprint and Countermovement Jump of Basketball Players*. .
- Devi, A. S., & Neldi, H. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelenturan Pergelangan TangandenganKemampuan Lay UpShootBolabasket. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O)*, Vol.2 No.2.
- Fenanlampir, A. (2014). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Girma, M. G., & Solomon, W. (2018). Technical problems in teaching basketball practical session: The case of Grade 11 in Alamura Preparatory School. *Journal of Physical Education and Sport Management*,, 30–42.
- Hadiadi, R., & Mardela, R. (2020). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash. *Jurnal Patriot*, 2(3), 898-906.
- Handayani, W. (2018). *Hubungan Antara Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Ketepatan Hasil Servis Forehand Dalam Permainan Bulu Tangkis Pada Peserta Ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Kayuagung*. Wahana Didaktika.