

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA
TANGAN TERHADAP HASIL SHOOTING BOLABASKET PADA CLUB
BASKET SMAN 1 LEMBAH GUMANTI KABUPATEN SOLOK**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

ILHAMDI HARFIT

NIM : 89421

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI

JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2014

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

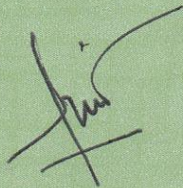
Judul : **Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil Shooting Bolabasket Klub Basket SMAN 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok**

Nama : Ilhamdi Harfit
NIM/BP : 89421/2007
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2014

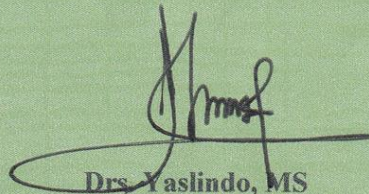
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Drs. Suwirman, M.Pd
NIP.19611119 198602 1 001

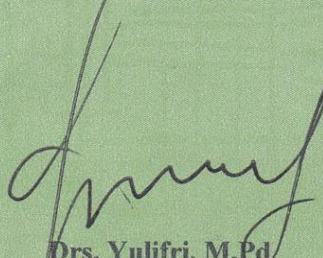
Pembimbing II



Drs. Yaslindo, MS
NIP.19620206 198602 1 002

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP.19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN

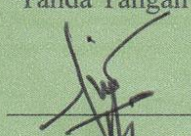
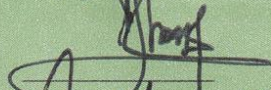
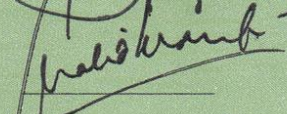
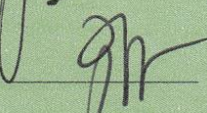
**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil Shooting Bolabasket Klub Basket SMAN 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok

Nama : Ilhamdi Harfit
NIM/BP : 89421/2007
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	Drs. Suwirman, M.Pd	
Sekretaris	Drs. Yaslindo, MS	
Anggota	Dr. Chalid Marzuki, MA	
	Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO	
	Drs. Zarwan, M.Kes	

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Yang Utama Dari Segalanya...

Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT. Taburan cinta dan kasih sayang-Mu telah memberikanku kekuatan, membekaliku dengan ilmu serta memperkenalkanku dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Sholawat dan salam selalu terlimpahkan keharibaan Rasulullah Muhammad SAW.

Kupersembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat kukasihi dan kusayangi.

Ibunda dan Ayahanda Jercinta

Sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terima kasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada Ibu Reflinda Yenti, S.Pd dan Ayah Oktonaldi, yang telah memberikan kasih sayang, segala dukungan, dan cinta kasih yang tiada terhingga yang tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat Ibu dan Ayah bahagia karna kusadar, selama ini belum bisa berbuat yang lebih. Untuk Ibu dan Ayah yang selalu membuatku termotivasi dan selalu menyirami kasih sayang, selalu mendoakanku, selalu menasehatiku menjadi lebih baik,

Jerima Kasih Ibu.... Jerima Kasih Ayah...

Untuk Adikku

*Semoga dirimu melebihi apa yang abangmu dapatkan saat ini,
hidup itu bagaikan jenjang.*

Ada saat kita menjadi seorang anak kecil, remaja dan dewasa setiap jenjang harus kita lewati satu persatu sesuai tingkatannya dan ada yang harus kita kesampingkan demi kesuksesan.

Untuk Keluarga Besar ku

Rasa terima kasihku untuk Amak Sinar, Mak Uwo Eli, Mak Adang, Mak Angah, Jek Yet, Mak Uncu, Mbak Nie, Cipit, Jete Mia dan Bang Atri, Uniang Fpi dan Bang Debi, Dian, Nisa, Riki.

Dosen Pembimbing Tugas Akhir ku...

Bapak Drs. Suwirman, M.Pd dan Bapak Haslindo, MS selaku dosen pembimbing tugas akhir saya, terima kasih banyak pak saya sudah dibantu selama ini, sudah dinasehati, sudah diajari, saya tidak akan lupa atas bantuan dan kesabaran dari bapak.

Untuk Sahabat-Sahabatku Julian, Riki Mbung, Randa, Reza, Da fer, Prabu, Fgi, Cipuik.

Rekan-Rekan Senasib Seperjuangan Opraz, Buya, Badri, Arief, Tri(jawa), Bang Ardiyos, Bang Gilang, Bang Torik, Jerimakasih Atas segala bantuannya.

Untuk Jeman-Jeman BP 2007 dan orang-orang kost yang tak disebutkan namanya satu persatu.

"your dreams today, can be your future tomorrow"

Wassalam

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, September 2014

Yang Menyatakan


METERAI
TEMPEL
KEMENTERIAN HUKUM
REPUBLIK INDONESIA
899ACF415984371
ENAM RIBU RUPIAH
6000 DJP
Ilhamdi Harfit

ABSTRAK

Ilhamdi Harfit, (2014) : Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil Shooting Bolabasket Pada Klub Basket SMAN 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok

Penelitian ini berawal dari hasil observasi yang penulis temui di lapangan, ternyata *Shooting* pada klub basket SMAN 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok sangat rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil *Shooting* Bolabasket Pada Klub Basket SMAN 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok.

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang ikut klub Bolabasket SMAN SMAN 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok yang berjumlah 22 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan cara *Purposive Sampling* yang berjumlah 15 orang siswa putra. Data diambil dengan tiga cara, *Two Hand Medicine Ball Put Test* untuk mengukur Daya Ledak Otot Lengan, *Ballwerfen Und-Fangen Test* untuk mengukur Koordinasi Mata Tangan dan Tes *Shooting* untuk mengukur Hasil *Shooting*. Data yang diperoleh dianalisis dengan korelasi sederhana dan ganda, sedangkan untuk menentukan kontribusi dengan koefisien determinan.

Berdasarkan analisis dari pembahasan dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Daya Ledak Otot Lengan Terhadap *Shooting*, kemudian tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Koordinasi Mata Tangan terhadap *Shooting*. Dan tidak terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap *Shooting* siswa klub Bolabasket SMAN SMAN 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil *Shooting* Bolabasket Pada Klub Basket SMAN 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok”. Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs, Suwirman, M.Pd dan Drs. Yaslindo, MS, selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.

4. Dr. Chalid Marzuki, MA, Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO dan Drs. Zarwan, M. Kes, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepala Sekolah SMA N 1 Lembah Gumanti yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melakukan penelitian.
7. Ayahanda, Ibunda dan adikku tercinta yang selalu memberi motivasi dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
8. Buat teman-teman senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini agar dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Agustus 2014

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori.....	7
1. Permainan Bolabasket.....	7
2. Shooting.....	10
3. Daya Ledak Otot Lengan.....	12
4. Koordinasi Mata-Tangan	15
5. Peranan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap <i>Shooting</i>	20
6. Peranan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap <i>Shooting</i>	21
B. Kerangka Konseptual	22
C. Hipotesis	23

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
B. Populasi dan Sampel.....	24
C. Jenis dan Sumber Data	26
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	26
E. Teknik Analisis Data	30

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	33
B. Pengujian Persyaratan Analisis dengan Uji Normalitas Data	37
C. Pengujian Hipotesis	38
D. Pembahasan	41

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	45
B. Saran	45

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	25
2. Sampel Penelitian	26
3. Distribusi Frekwensi Variabel Daya Ledak Otot Lengan	33
4. Distribusi Frekwensi Variabel Koordinasi Mata Tangan.....	35
5. Distribusi Frekwensi Variabel <i>Shooting</i>	36
6. Normalitas Data dengan Uji <i>Lilliefors</i>	37
7. Analisis Korelasi Antara Daya Ledak Otot Lengan Dengan <i>Shooting</i> (X_1 -Y).....	39
8. Analisis Korelasi Antara Koordinasi Mata Tangan Terhadap <i>Shooting</i> (X_2 -Y).....	40
9. Analisis Korelasi Antara Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan <i>Shooting</i> (X_1, X_2 -Y).....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. persiapan dalam <i>shooting</i> Bolabasket	10
2. Fase persiapan dan follow through	11
3. set shot	11
4. Otot Lengan Bawah	15
5. Otot Lengan Atas	15
6. Kerangka konseptual.....	23
7. Tes <i>Two Hand Medicine Ball Put</i>	28
8. Tes <i>Ballwerfen Und-fangen test</i>	29
9. Histogram Daya Ledak Otot Lengan	34
10. Histogram Koordinasi Mata Tangan.....	35
11. Histogram <i>Shooting</i>	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian	49
2. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Lengan (X_1)	50
3. Uji Normalitas Koordinasi Mata Tangan (X_2)	51
4. Uji Normalitas <i>Shooting</i> (Y)	52
5. Analisis Hubungan Antara (X_1) dengan (Y)	53
6. Analisis Hubungan Antara (X_2) dengan (Y)	55
7. Analisis Hubungan Antara (X_1) dan (X_2).....	57
8. Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda	58
9. Perhitungan Koefisien Determinan sederhana	60
10. Daftar Luas Lengkungan.....	61
11. Daftar Nilai Uji Liliefors.....	62
12. Daftar Nilai r	63
13. Daftar Nilai F	64
14. Daftar Nilai t	66
15. Surat Permohonan Penelitian	67
16. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	68
17. Surat Izin Penelitian Dari Dinas Perizinan.....	69
18. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	70
19. Dokumentasi	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seorang pemain bolabasket harus memiliki dan menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan bolabasket untuk dapat menjadi pemain bolabasket yang baik dan berprestasi. Seperti yang dikemukakan oleh Soedikoen dalam Adnan (1999:23), “bahwa bola basket merupakan olahraga yang mengandung gerakan kompleks dan beragam, artinya gabungan dari gerakan satu dengan gerakan lain saling menunjang, misalnya sebelum melempar bola, terlebih dahulu harus mengetahui cara memegang bola kemudian untuk koordinasi gerakan perlu di pelajari satu persatu”.

Dari uraian di atas, jelas bahwa seorang pemain bolabasket harus benar-benar menguasai teknik-teknik dasar sehingga seorang pemain bola basket bisa bermain dengan baik dan dalam pertandingan tidak mendapatkan kesulitan yang berarti. Teknik-teknik dasar yang dimaksud adalah “*passing* (melempar), *Chatching* (Menangkap), *dribbling* (menggiring), *shooting* (menembak), *running* (berlari), *stop* (berhenti), *body control* (penguasaan tubuh), *pivoting* (memoros) dan *guarding* (menjaga lawan).”(Soedikoen,1999:24)

Salah satu teknik dasar dalam permainan bola basket adalah *shooting* (menembak), yaitu memasukan bola ke ring atau ke keranjang. Dengan penguasaan teknik dasar shooting (menembak), yang baik dan benar, keefektifitasan gerak yang akan dicapai selanjutnya akan menghasilkan

keterampilan yang berkualitas, dengan demikian perolehan skor dapat diraih sebanyak-banyaknya dan hal ini merupakan angka atau poin untuk memenangkan suatu pertandingan. Perolehan angka dalam olahraga ini diperoleh dari kerjasama tim, diawali dari *dribbling*, *passing* dan berakhir dengan *shooting*, sudah jelas dari ketiga komponen teknik ini, *shooting* merupakan pondasi yang tidak bisa di kesampingkan pemain untuk bermain bolabasket dengan baik dan benar.

Banyak hal yang mempengaruhi kemampuan *shooting*, diantaranya adalah keseimbangan tubuh, timing, konsentrasi, dan penguasaan teknik. Dengan keseimbangan tubuh yang bagus saat akan melakukan *shooting* maka tingkat keberhasilan juga akan baik. Karena saat melepaskan tembakan (*follow Throw*) sangat tergantung seberapa bagus pemain dapat menjaga keseimbangan. Timing yang baik juga berpengaruh terhadap *shooting* itu sendiri, dengan timing yang sesuai maka pemain tahu kapan waktu yang tepat dalam melakukan *shooting*. Mempertimbangkan jarak, ruang dan waktu maka timinglah yang menentukan saat yang tepat untuk melepaskan tembakan agar hasil yang didapat sesuai dengan hasil yang diharapkan. Selain itu penguasaan teknik yang dimaksud adalah terkait dengan teknik *shooting* yang sesuai dengan kriteria efektif dan efisiennya terhadap hasil *shooting*.

Untuk dapat menguasai teknik *shooting* (menembak) dalam olahraga permainan bolabasket, seorang pemain di samping harus memiliki penguasaan teknik yang benar, juga harus di dukung oleh kemampuan kondisi fisik. Kondisi fisik menurut Jonath dan Krempel dalam Syafrudin (1999:31), yaitu :

1) Dalam arti sempit, kondisi fisik merupakan suatu keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan dan daya tahan 2) Dalam arti luas meliputi, selain ketiga faktor di atas ditambah dengan faktor kelentukan, daya ledak dan koordinasi. “kondisi fisik merupakan komponen yang sangat penting untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik, element-element kondisi fisik tersebut adalah kekuatan(*strength*), Kecepatan(*speed*), daya ledak(*eksplosive power*), daya tahan(*endurance*), kelentukan(*fleksibilitas*), keseimbangan (*balanace*), dan koordinasi(*coordination*)”.(Bompa dalam Madri, 2005:1)

Dalam olahraga bolabasket daya ledak otot lengan sangat diperlukan sebab tujuan dari pelaksanaan *shooting* adalah kecepatan gerakan tangan untuk mengarahkan dan mengusahakan agar bola masuk ke sasaran. Daya ledak merupakan salah satu dari komponen bio motorik yang penting dalam kegiatan olahraga, terutama dalam aktifitas olahraga yang terjadi gerakan eksplosif. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi lompatan, seberapa cepat berlari dan sebagainya. Jadi daya ledak otot lengan diperlukan untuk dapat menghasilkan *shooting* yang baik sesuai dengan tujuan pelaksanaan. Dalam melakukan *shooting* kemampuan kondisi fisik pada daya ledak otot lengan merupakan salah satu aspek yang akan banyak mempengaruhi kemampuan menembak bola ke-ring, artinya saat melakukan teknik *shooting* yang tepat dapat dilaksanakan dengan baik, bila didukung oleh kondisi fisik yang prima.

Disisi lain koordinasi mata tangan juga tidak kalah penting. Seperti yang diungkapkan Sumosardjono (1990:125), “fungsi koordinasi mata-tangan

adalah integrasi antara mata sebagai pemegang utama, dan tangan sebagai pemegang fungsi dalam melakukan suatu gerakan tertentu, dalam hal ini, kedua mata akan memberitahukan kapan bola berada disuatu titik agar tangan langsung mengayun untuk melakukan pukulan yang tepat. Jadi koordinasi mata-tangan merupakan unsur kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam melakukan *shooting* dalam cabang olahraga bolabasket. Artinya mata sebagai penangkap sinyal memberitahu bola yang datang kepada pemain dan secara bersamaan pemain menangkapnya dan mata mendeteksi posisi ring sebagai target, sehingga pada saat yang tepat tangan melakukan gerakan mendorong bola kearah ring (keranjang) basket”.

Setelah diamati langsung pada klub basket SMA N 1 Lembah Gumanti, masih banyak pemain yang belum sempurna melakukan gerakan *Shooting* dilihat dari sering melencengnya bola yang di masukkan kedalam ring. Dan setelah di observasi di klub ini belum pernah dilakukan tes kontribusi daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap *Shooting*.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul kontribusi daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap hasil *Shooting* bolabasket pada klub basket SMA N 1 Lembah Gumanti.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas maka dapat dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Daya ledak otot tungkai
2. Timing

3. Konsentrasi
4. Daya ledak otot lengan
5. Kecepatan gerak
6. Koordinasi mata tangan
7. Keseimbangan

C. Pembatasan Masalah

Berpedoman pada uraian diatas banyak faktor yang mempengaruhi hasil *shooting* olahraga bolabasket SMAN 1 Lembah Gumanti dan keterbatasan yang penulis miliki, maka penelitian ini dibatasi atas beberapa faktor saja yaitu:

1. Daya ledak otot lengan
2. Koordinasi mata tangan

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dan pembatasan masalah diatas, maka dapat diajukan perumusan masalah yakni sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot lengan dengan hasil *shooting* olahraga bolabasket siswa SMAN 1 Lembah Gumanti?
2. Apakah terdapat hubungan koordinasi mata tangan dengan hasil *shooting* olahraga bolabasket siswa SMAN 1 Lembah Gumanti?
3. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan dengan hasil *shooting* dalam olahraga bolabasket siswa SMAN 1 Lembah Gumanti?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Kontribusi daya ledak otot lengan terhadap hasil *shooting* olahraga bolabasket siswa SMAN 1 Lembah Gumanti.
2. Kontribusi koordinasi mata tangan terhadap hasil *shooting* olahraga bolabasket siswa SMAN 1 Lembah Gumanti.
3. Kontribusi daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap hasil *shooting* dalam bola basket siswa SMAN 1 Lembah Gumanti.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini nantinya di harapkan bermanfaat bagi :

1. Penulis sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Peneliti selanjutnya sebagai referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
3. Kepala Sekolah SMAN 1 Lembah Gumanti, sebagai sarana peningkatan prestasi olahraga siswa, khususnya dalam cabang olahraga bolabasket.
4. Pelatih sebagai bahan pertimbangan dalam pelaksanaan latihan bolabasket pada siswa SMAN 1 Lembah Gumanti.
5. Siswa SMAN 1 Lembah Gumanti, sebagai masukan dalam meningkatkan hasil *shooting* bolabasket dan melatih kondisi fisik secara baik.
6. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan FIK dan UNP.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Pada bab ini peneliti akan menyampaikan kesimpulan dan pembahasan dari penelitian yang dilakukan, kesimpulannya sebagai berikut:

1. Pada dasarnya variabel daya ledak otot lengan diperlukan dalam pelaksanaan *Shooting*, tetapi setelah dilakukan analisis ternyata kontribusi yang diberikan variabel daya ledak otot lengan terhadap *Shooting* hanya sebesar 0,47 %.
2. Dari hasil pembahasan yang dilakukan ternyata variabel koordinasi mata tangan tidak menentukan keberhasilan dalam pelaksanaan *Shooting*, tetapi setelah dilakukan analisis ternyata hanya memiliki kontribusi sebesar 7,24%.
3. Jika dilihat secara bersama - sama, variabel daya ledak otot lengan dan variabel koordinasi mata tangan hanya memberikan kontribusi sebesar 9,14%.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran - saran sebagai berikut:

1. Disarankan kepada para pelatih untuk dapat meningkatkan *Shooting*, maka perlu ditingkatkan latihan yang berkenaan dengan latihan selain latihan daya ledak otot lengan dan variabel koordinasi mata tangan.

2. Disarankan kepada peneliti berikutnya untuk meningkatkan *Shooting* dalam olahraga bolabasket, maka perlu memperhatikan dan memasukkan variabel - variabel lain dalam penelitian.
3. Disarankan kepada peneliti berikutnya untuk meningkatkan *Shooting* dalam olahraga bolabasket, maka keseimbangan tubuh dan *Timing* sebagai variabel bebas akan dijadikan pengaruh utama.
4. Ternyata dari kesimpulan yang didapatkan, dengan adanya memasukkan variabel daya ledak otot lengan bersama - sama dengan variabel koordinasi mata tangan ternyata hanya memberikan kontribusi yang sangat rendah terhadap kemampuan *Shooting*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : DIP-UNP.
- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK-UNP.
- Basirun. 2006. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Prestasi Lompat Tinggi di SMA Negeri Matur*. Tesis. Padang : Program Pascasarjana UNP.
- Bompa Tudor.O. 1990. *Theory and Mthodology of Training, The key to Atletik Performance, Debuque, Low* : Terjemahan oleh Sarwono. Surabaya : Program Studi Ilmu Kesehatan Olahraga. Fakultas Pasca Sarjana Universitas Airlangga.
- Bompa Tudor.O. 2000. *Total Training For Young Champions*. New York University : Human Kinetics.
- Fardi, Adnan. 1999. *Bolabasket dasar*. Padang : DIP-UNP
- Haag. Herbet, hand & Dassel (1981). *Fitness Test Stuttgart*: Karl verleg hofman. 7060 Schondorf
- Kiram, Yanuar. 1999. *Belajar Motorik*. Padang : FPOK, IKIP Padang.
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball (first step to win)*. Semarang : CV. Elwas Offset.
- Krause, Jerry. 1999. *Basketball Skills and Drills*. Human Kinetics.
- Madri, M (2005). *Pengaruh Latihan Beban Sub Maksimal Dengan Frekuensi Tinggi dan Rendah Menggunakan Leg-Press Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Basket*. Tesis. Surabaya : UNAIR.
- Oliver, Son. 2007. *Dasar-dasar Bola Basket*. PT.Intan Sejati
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudak Penelitian Untuk Guru, Karyawan dan Penelitian Pemula*. Bandung : Alfabeta.
- Sajoto, Mohammad. 1998. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : DPOK IKIP Semarang.
- Soedikoen. 1999. *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Jakarta.Depdikbud.