

**KONTRIBUSI KESEIMBANGAN DINAMIS DAN KOORDINASI MATA TANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING UNDERBASKET ATLET*
BASKET SMA PEMBANGUNAN LABOLATORIUM
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sains
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**MASRIO SEPTI HANAFI
1206993/2012**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

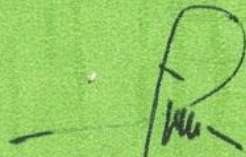
JUDUL : **Kontribusi Keseimbangan Dinamis dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Kemampuan *Shooting Underbasket* Atlet Basket SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang**

Nama : **Masrio Septi Hanafi**
NIM/BP : **1206993/2012**
Program Studi : **Ilmu Keolahragaan**
Jurusan : **Kesehatan dan Rekreasi**
Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

Padang, Juli 2017

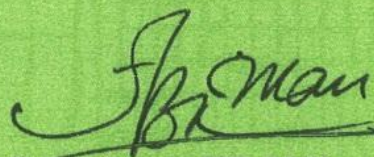
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Dr. Syafrizar, M.Pd
NIP.19600919 198703 1 003

Pembimbing II



Dr. Bafirman HB, M.Kes. AIFO
NIP. 19591104 198510 1 001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

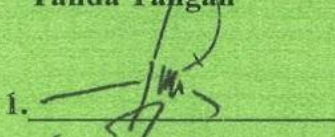
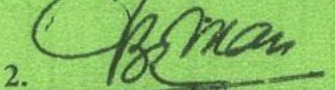

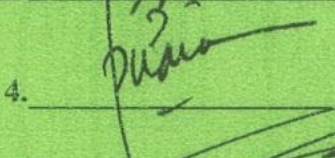

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

KONTRIBUSI KESEIMBANGAN DINAMIS DAN KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING UNDERBASKET* ATLET BASKET SMA PEMBANGUNAN LABORATORIUM UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Nama : Masrio Septi Hanafi
NIM/BP : 1206993/2012
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2017

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Syafrizar, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Dr. Bafirman, HB, M.Kes, AIFO	2. 
3. Anggota	: Drs. Rasyidin Kam	3. 
4. Anggota	: dr. Pudia M Indika, M.Kes	4. 
5. Anggota	: Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Kontribusi Keseimbangan Dinamis dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Kemampuan *Shooting Underbasket* Atlet Basket SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang”**, adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan penguji;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada keperpustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna karya tulis ini, serta sanksi lain nya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2017
Yang menyatakan,



Masrio Septi Hanafi
NIM. 1206993/2012

ABSTRAK

Masrio Septi Hanafi (2017): Kontribusi Keseimbangan Dinamis dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Kemampuan *Shooting Underbasket* Pada Atlet Basket SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan *Shooting Underbasket* pada atlet basket SMA pembangunan Laboratorium UNP. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi keseimbangan dinamis dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *Shooting Underbasket*.

Penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah basket SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang yang berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* berjumlah 20 orang. Data instrument penelitian keseimbangan dinamis menggunakan tes *papan keseimbangan*, koordinasi mata tangan menggunakan tes *ball warfen und-fungen* dan *shooting underbasket* menggunakan tes *underbasket*. Data diolah dengan teknik analisa korelasi sederhana menggunakan aplikasi *Microsoft excel* dan analisis korelasi ganda menggunakan korelasi *product moment*.

Hasil penelitian menyatakan bahwa : (1) Terdapat hubungan yang yang berarti antara keseimbangan dinamis (0.45) dengan kemampuan *Shooting Underbasket* (0.44) atlet basket SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang (2) Terdapat hubungan yang yang berarti antara koordinasi mata tangan (0.67) dengan kemampuan *Shooting Underbasket* (0.44) atlet basket SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. (3) $f_{hitung} > f_{table} = 15,238 > 3,59$. Ini berarti terdapat kontribusi yang signifikan antara keseimbangan dinamis (44.89%) dan koordinasi mata tangan (20.6%) secara bersama-sama dengan kemampuan *shooting underbasket* (64%).

Kata Kunci : Keseimbangan Dinamis, Koordinasi Mata Tangan, *Shooting Underbasket*.

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia –Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul, **“Kontribusi Keseimbangan Dinamis dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Shooting Underbasket* atlet Basket SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang”**. Adapun salah satu tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Sains pada Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, di samping itu juga untuk mengetahui Kontribusi Keseimbangan Dinamis dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Shooting Underbasket* atlet Basket SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd, Ph.D., selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Padang pada Fakultas Ilmu Keolahragaan.

2. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.
3. Ibu Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan bimbingan dalam menyelesaikan studi.
4. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd dan Bapak Dr. Bafirman HB. M.Kes. AIFO, selaku pembimbing dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Rasyidin Kam, Bapak dr. Pudia M Indika, M.Kes , dan Bapak Fahd Mukhtarsyaf. S.Pd, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan banyak masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu staf mengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu setelah perkuliahan.

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

Padang, Juli 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Kajian Teori	10
1. Hakekat BolaBasket	10
2. Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....	14
3. Komponen Kondisi Fisik	15
4. Keseimbangan	17
5. Koordinasi Mata Tangan.....	20
a. Pengertian Koordinasi	20
b. Jenis Koordinasi	22
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Koordinasi.....	23
6. <i>Shooting Underbasket</i>	25
7. <i>Mekanika Shooting Underbasket</i>	28
B. Kerangka Konseptual.....	29
C. Hipotesis.....	30

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel	31
D. Jenis dan Sumber Data.....	33
E. Instrumen Penelitian.....	34
F. Teknik Pengumpulan Data.....	39
G. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Deskripsi Data.....	43
1. Keseimbangan Dinamis.....	43
2. Koordinasi Mata Tangan	45
3. <i>Shooting Underbasket</i>	46
B. Pengujian Persyaratan Analisis	47
1. Uji Normalitas Data Keseimbangan Dinamis	47
2. Uji Normalitas Data Koordinasi Mata Tangan.....	48
3. Uji Normalitas <i>Shooting Underbasket</i>	49
C. Pengujian Hipotesis.....	49
1. Pengujian Hipotesis Satu	50
2. Pengujian Hipotesis Dua	52
3. Pengujian Hipotesis Tiga.....	54
D. Pembahasan.....	56
1. Terdapat Kontribusi Keseimbangan Dinamis Terhadap Kemampuan <i>Shooting Underbasket</i> Atlet basket.....	57
2. Terdapat Kontribusi Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan <i>Shooting Underbasket</i> Atlet basket.....	59
3. Terdapat Kontribusi Secara Bersama Keseimbangan Dinamis Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap kemampuan <i>Shooting Underbasket</i> Atlet basket	60

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	32
2. Sampel penelitian	33
3. Norma tes keseimbangan dinamis.....	35
4. Norma koordinasi mata tangan	37
5. Norma Tes <i>Shooting Underbasket</i>	39
6. Ringkasan Data Penelitian	42
7. Norma Penilaian Keseimbangan Dinamis	44
8. Norma Penilaian Koordinasi Mata Tangan.....	45
9. Norma Frekuensi Data <i>Shooting Underbasket</i>	46
10. Analisis Uji Normalitas Data Keseimbangan Dinamis	48
11. Analisis Uji Normalitas Data Koordinasi Mata Tangan	48
12. Analisis Uji Normalitas Data <i>Shooting Underbasket</i>	49
13. Analisis Korelasi Antara Keseimbangan Dinamis terhadap <i>Shooting Underbasket</i>	51
14. Analisis Korelasi Antara Koordinasi Mata Tangan terhadap <i>Shooting Underbasket</i>	53
15. Nilai Korelasi Tiap Variabel	54
16. Analisis Korelasi Keseimbangan dinamis, Koordinasi mata tangan terhadap <i>Shooting Underbasket</i>	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Keseimbangan Dinamis.....	20
2. Koordinasi Mata Tangan.....	24
3. <i>Shooting Underbasket</i>	28
4. Kerangka Konseptual	29
5. Tes Keseimbangan Dinamis.....	35
6. Tes Koordinasi Mata Tangan	37
7. Tes <i>Shooting Underbasket</i>	38
8. Histogram <i>Shooting Underbasket</i>	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian Keseimbangan Dinamis	66
2. Data Penelitian Koordinasi Mata Tangan	67
3. Tabel Keseluruhan Data Penelitian	68
4. Uji Normalitas Data Keseimbangan Dinamis	69
5. Uji Normalitas Data Koordinasi Mata Tangan	70
6. Uji Normalitas Data <i>Shooting Underbasket</i>	71
7. Uji Hipotesis 1 Analisis Kontribusi Keseimbangan Dinamis (X1) dengan <i>Shooting Underbasket</i> (Y)	72
8. Uji Hipotesis 2 Analisis kontribusi Koordinasi Mata Tangan (X2) dengan <i>Shooting Underbasket</i> (Y).....	74
9. Hubungan Antara Keseimbangan Dinamis dan Koordinasi Mata Tangan.....	76
10. Uji Hipotesis 3 Analisis Kontribusi Keseimbangan Dinamis(X1) dan Koordinasi Mata Tangan (X2) terhadap <i>Shooting Underbasket</i> (Y)	78
11. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	79
12. Dokumentasi Penelitian	80
13. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	84
14. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Provinsi Sumbar	85
15. Surat Izin Penelitian dari SMA Pembangunan Labor UNP	86

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peningkatan mutu sumber daya manusia merupakan salah satu strategi pembangunan di Indonesia. Upaya tersebut memiliki peranan strategis dalam pembangunan bangsa Indonesia secara keseluruhan, karena menyangkut usaha penyiapan sumber daya manusia sebagai pelaksana pembangunan di masa yang akan datang. Untuk membentuk manusia yang berkualitas salah satunya dapat diwujudkan melalui pembinaan generasi muda dengan kegiatan olahraga.

Olahraga merupakan salah satu wadah untuk meningkatkan sumber daya manusia, dengan berolahraga secara teratur akan meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang. Selain itu olahraga tidak hanya dilakukan untuk mencari kebugaran atau kesegaran jasmani saja tetapi juga dilakukan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya sehingga dapat menaikkan pamor suatu daerah atau bangsa. Untuk itu pembinaan dibidang olahraga perlu diperhatikan dalam upaya pembentukan watak manusia Indonesia yang mempunyai kepribadian yang berdisiplin tinggi serta memiliki sikap sportif.

Di Indonesia, olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Mengingat pentingnya olahraga dalam kehidupan berbangsa. Pemerintah telah menetapkan suatu sistem Keolahragaan Nasional yang

dijelaskan dalam UU Republik Indonesia NO. 3 Pasal 20 Ayat 5 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional bahwa :

Untuk kemajuan prestasi pemerintah daerah atau masyarakat dapat mengembangkan: (a) perkumpulan olahraga, (b) pusat penelitian dan pengetahuan, ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga, (c) central pembinaan olahraga prestasi, (d) pendidikan dan pelatihan olahraga, (e) prasarana dan sarana olahraga prestasi, (f) sistem pemaduan dan pengembangan bakat olahraga, (g) sistem informasi keolahragaan dan melakukan uji coba keterampilan prestasi olahragawan pada tingkat daerah, nasional dan internasional sesuai dengan kebutuhan.

Olahraga bolabasket merupakan cabang olahraga yang rumit, karena sangat banyak faktor yang mempengaruhi untuk mencapai prestasi yang maksimal. Bolabasket merupakan permainan dengan menggunakan tangan dan kaki seperti permainan sepak bola, bolabasket juga mempunyai ide permainan yakni memasukkan bola sebanyak mungkin kedalam ring basket lawan dan mempertahankan ring basket sendiri dari ancaman lawan. Akan tetapi bolabasket merupakan olahraga yang paling digemari oleh penduduk Amerika Serikat dan penduduk di belahan bumi lainnya, antara lain di Amerika Selatan, Eropa Selatan, Lithuania, dan juga di Indonesia. Banyak kompetisi bola basket yang diselenggarakan setiap tahun, seperti *British Basketball League* (BBL) di Inggris, *National Basketball Association* (NBA) di Amerika, dan *National Basketball League* (NBL) di Indonesia.

Mempedomani kutipan di atas, jelas bahwa untuk mencapai prestasi yang baik dibutuhkan kemampuan kondisi fisik. komponen-komponen dari kondisi fisik tersebut meliputi: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*eksplosive power*) kelentukan (*fleksibility*),

keseimbangan, koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*akurasi*) dan reaksi. masing-masing komponen tersebut harus berada pada tingkat teratas sesuai dengan tuntutan dari masing-masing cabang olahraga. Dalam cabang bolabasket hampir setiap komponen kondisi fisik menjadi dominan dalam suatu pertandingan bolabasket, kondisi fisik optimal dapat diraih melalui latihan yang baik, terukur, dan terprogram. Latihan bertujuan untuk mempersiapkan kondisi fisik dengan meningkatkan potensi kemampuan biomotorik atlet ketingkat yang lebih tinggi (Madri, 2005:1).

Dalam permainan bolabasket penguasaan teknik shooting sangatlah penting. Saat melepaskan bola untuk menembak dibutuhkan keseimbangan badan baik saat menembak dan koordinasi mata dan tangan pada saat melepaskan bola dari tangan dan memasukkannya ke ring. Jika tidak ada keseimbangan dan koordinasi antara keduanya maka dapat dipastikan bola tidak akan masuk ataupun mengarah ke dalam ring.

Dari segi lamanya waktu permainan dalam olahraga bolabasket, olahraga ini tergolong dalam aktivitas aerobik yang mana lamanya bermain bolabasket dalam satu pertandingan adalah 4x10 menit. Jika dilihat dari gerakannya seperti *shooting, passing, dribbling, rebounding* yang eksplosif maka permainan bolabasket tergolong dalam aktivitas anaerobic. Pemain juga dituntut selalu bergerak sepanjang pertandingan berlangsung pada pertandingan yang kompetitif. Permainan bolabasket memerlukan otot cepat (*fast twitch fibers*) akan tetapi juga dibutuhkan kapasitas aerobik (*aerobic capacity*).

Kondisi fisik dan teknik merupakan unsur penting dalam olahraga bolabasket. Unsur-unsur teknik yang dikuasai dengan baik seperti: *underbasket, rebound, dribbling, shooting, passing* dan *lay-up*.

Apabila dalam suatu pertandingan seorang pemain kurang menguasai teknik dasar permainan tetapi dalam penguasaan teknik menembak atau *shooting* sangat baik, sesungguhnya pemain tersebut merupakan ancaman bagi lawan, karena setiap saat ia akan menghasilkan angka. Komponen fisik dalam permainan bola basket sangat dibutuhkan karena jalannya pertandingan yang lama, serta kerasnya pertandingan yang lebih sering memaksa para atlet bola basket untuk melakukan kontak fisik dengan lawannya.

Dua unsur yang penting dalam keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis untuk mengerahkan tenaga maksimal dan melakukan lompatan serta koordinasi mata tangan untuk melepaskan bola dan memasukkannya ke dalam ring. Dengan demikian dapat disimpulkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak dan koordinasi mata tangan adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan-gerakan yang berbeda kedalam suatu pola gerak tunggal secara efektif. Oleh karena itu keseimbangan dinamis merupakan titik acuan dasar agar pada saat melakukan *shooting underbasket* dapat memberikan sesuatu yang maksimal.

Salah satu sekolah yang melakukan pembinaan terhadap atlet basketnya adalah SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang, SMA Pembangunan Laboratorium Negeri Padang merupakan

sekolah Laboratorium pertama di Sumatera Barat, adapun prestasi yang di raih antar sekolah ataupun daerah adalah sebagai berikut: Kejuaraan basket dalam rangka Dies Natalis UNP pada tahun 2007, SMA Pembangunan meraih Juara ke-2 putra, Kejuaraan pajak yang diadakan oleh Direktorat Jendral Pajak Kantor wilayah Sumatera Barat dan Jambi pada tahun 2009, SMA Pembangunan berhasil meraih juara ke-2. Pada kejuaraan antar sekolah PB CUP, SMA Pembangunan meraih peringkat pertama, Kejuaraan basket putri antar SMA se-sumatera barat, SMA Pembangunan meraih Juara pertama, dan masih banyak prestasi lainnya. Tapi beberapa tahun belakangan ini SMA Pembangunan Laboratorium UNP mengalami penurunan prestasinya. Terlihat dari absennya tim bolabasket SMA Pembangunan dalam beberapa kejuaraan dan merosotnya perolehan juara pada beberapa kejuaraan baru-baru ini.

.Berdasarkan observasi yang telah penulis lakukan di lapangan terhadap kemampuan *Shooting UnderBasket* atlet basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP masih belum sesuai dengan gaya permainan mereka. Hal ini di duga pada saat-saat penting dalam pertandingan banyak sekali peluang untuk menghasilkan *point* lewat *shooting underbasket* namun beberapa peluang ini kurang bisa dimanfaatkan sebaik mungkin dikarenakan keseimbangan yang belum maksimal dan koordinasi mata tangan yang kurang tepat dapat menyebabkan *shooting underbasket* tidak tepat pada sasaran. Hal ini penulis ketahui dari hasil pengamatan komponen fisik yang berpengaruh dalam keberhasilan *shooting underbasket* antara lain: kurangnya keseimbangan badan, tidak sesuainya penempatan kaki tumpu, sikap badan

pada saat melakukan *shooting underbasket* yang belum benar, pandangan mata yang tidak tepat ke ring, posisi tangan yang belum benar saat melakukan *shooting underbasket*, pensejajaran siku dalam yang belum benar, tidak akuratnya *shooting underbasket*, koordinasi gerak juga penulis ketahui dari data hasil belajar keterampilan dasar atlet basket SMA Pembangunan yaitu dari 25 siswa terdapat 5 siswa yang memperoleh hasil yang baik sedangkan 20 siswa mendapatkan hasil kurang atau masih rendah.

Oleh karena itu, melihat banyaknya faktor yang berpengaruh dalam keberhasilan *shooting underbasket* dan dikarenakan terbatasnya dana serta waktu penelitian maka penulis membatasi untuk melakukan penelitian lebih lanjut dalam mengetahui Kontribusi Keseimbangan Dinamis dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Kemampuan *Shooting Underbasket* Atlet Basket SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dalam keberhasilan *shooting underbasket* antara lain:

1. Kurangnya keseimbangan badan akan menyebabkan *shooting underbasket* tidak tertuju ke ring.
2. Tidak sesuainya penempatan kaki tumpu bisa menyebabkan tidak seimbangya tubuh pada saat melakukan *shooting underbasket*.

3. Sikap badan pada saat melakukan *shooting underbasket* yang belum benar akan mempengaruhi bola tidak ke ring.
4. Pandangan mata yang tidak tepat ke ring berakibat pada saat melakukan *shooting underbasket* tidak masuk.
5. Posisi tangan yang belum benar saat melakukan *shooting underbasket* akan menyebabkan bola melenceng dari ring.
6. Pensejajaran siku dalam yang belum benar akan berakibat arah bola tidak ke ring.

C. Pembatasan Masalah

Bertolak dari banyaknya hal-hal yang akan mempengaruhi hasil tes dan berbagai keterbatasan waktu, biaya, tenaga dan kemampuan serta lebih terarahnya penelitian ini, maka perlu dilakukan pembatasan masalah. Pada penelitian ini masalah yang akan dilihat adalah :

1. Keseimbangan Dinamis atlet basket SMA Pembangunan laboratorium Universitas Negeri Padang.
2. Koordinasi Mata Tangan atlet basket SMA Pembangunan laboratorium Universitas Negeri Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah Keseimbangan dinamis berkontribusi terhadap kemampuan *Shooting Underbasket* atlet basket SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang?
2. Apakah Koordinasi mata tangan berkontribusi terhadap kemampuan *Shooting Underbasket* atlet basket SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang?
3. Apakah Keseimbangan dinamis dan Koordinasi mata tangan berkontribusi secara bersama-sama terhadap kemampuan *Shooting underbasket* atlet basket SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah dan rumusan masalah di atas maka tujuan dilakukan penelitian adalah:

1. Mengungkapkan seberapa besar kontribusi keseimbangan dinamis terhadap kemampuan *Shooting underbasket* atlet basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP.
2. Mengungkapkan seberapa besar kontribusi koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *Shooting underbasket* atlet basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP.
3. Mengungkapkan seberapa besar kontribusi secara bersama keseimbangan dinamis dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *Shooting underbasket* atlet basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian seperti yang telah dikemukakan di atas dan memperhatikan masalah penelitian, maka diharapkan penelitian ini dapat berguna bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan perkuliahan dan untuk mendapatkan gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang.
2. Untuk mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, dijadikan bahan pertimbangan rekan-rekan dalam melakukan penelitian.
3. Untuk perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, Untuk dijadikan bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Untuk SMA Pembangunan Laboratorium UNP, sebagai masukan agar prestasi Tim bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP bisa lebih ditingkatkan.
5. Untuk pelatih, sebagai bahan evaluasi dalam melatih.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengujian hipotesis dan hasil penelitian ini, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan dalam penelitian ini. Kesimpulannya adalah sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi keseimbangan dinamis terhadap kemampuan *shooting Underbasket* atlet basket SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. Besarnya kontribusi keseimbangan dinamis terhadap kemampuan *shooting underbasket* adalah 44,89%.
2. Terdapat kontribusi koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *shooting Underbasket* atlet basket SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. Besarnya kontribusi keseimbangan dinamis terhadap kemampuan *shooting underbasket* adalah 20,6%.
3. Terdapat kontribusi secara bersama keseimbangan dinamis dan koordinasi mata tangan terhadap *shooting Underbasket* siswa pengembangan diri basket. Besarnya kontribusi keseimbangan dinamis secara bersamaan dengan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *shooting underbasket* adalah 64%.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan atau hasil penelitian ini, maka penulis memberikan saran sebagai berikut :

1. Kepada tim basket SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang agar melakukan latihan untuk meningkatkan koordinasi mata tangan dan keseimbangan dinamis, karena dari hasil ini menunjukkan koordinasi mata tangan dan keseimbangan dinamis berkontribusi secara signifikan terhadap kemampuan *shooting underbasket*.
2. Kepada pemain dan pelatih basket agar menerapkan latihan untuk meningkatkan keseimbangan dinamis dan koordinasi mata tangan.
3. Kepada peneliti selanjutnya agar menjadikan penelitian ini sebagai pedoman untuk melakukan penelitian lainnya untuk melihat kontribusi variabel lainnya terhadap kemampuan *shooting underbasket*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. (2007). *Permainan bolabasket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Arikunto. (2010). *Prosedur penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bafirman. (2012). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang. FIK UNP.
- _____. (2013). *Fisiologi Olahraga*. Padang: Wineka Media.
- Fardi, Adnan. (1999). *Bola Basket Dasar*. Padang. FIK UNP.
- _____. (2012). *Statistik Olahraga*. Padang. FIK UNP.
- Hamdani. (2003) *Skripsi. Sumbangan Keseimbangan dan persepsi kinetic kepada hasil sepak sila*. Unesa Surabaya.
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-aspek psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Dekdikbud Dirjen Proyek Pembinaan Teknik Kependidikan.
- Irawadi, Hendri. (2011). *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang. FIK UNP.
- Kementerian Negara Pemuda Dan Olahraga RI. No : 3 (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Presiden Republik Indonesia.
- Martono, Nanang. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif: Analisi Isi dan Analisis Data Sekunder*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Nola Sridewi, (2008). *Skripsi. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Underbasket Atlet Basket Putri klub Galaxy Kabupaten Tebo*. FIK UNP.
- PERBASI. (2004). *Peraturan Bermain Bola Basket*. Jakarta.
- Ridwan dan Kuncoro. (2005). *Cara Menggunakan Dan Memakai Path Analysis (Analisis Jalur)*. Bandung: Alfabeta.
- Satojo, Muhammad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: P2LPTK, Dikjen Dikti Dekdikbud.
- Soedikun, Imam. (1991). *Bola Basket Dasar*. Padang: FIK UNP.
- Sudjiono, Anas. (2011). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Press.
- Suryabrata, Sumadi. (2014). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.