

**KONTRIBUSI KEMAMPUAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN
KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP KETERAMPILAN
SHOOTING UNDER RING BOLA BASKET SISWA
SMA NEGERI 1 GUNUNG TALANG
KABUPATEN SOLOK**

SKRIPSI

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



**SYOFIAN SYARIF
NIM. 56212. 2010**

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

HALAMAN PERSETUAN SKRIPSI

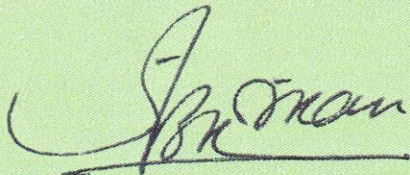
Judul : Kontribusi Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan *Shooting Under Ring* Bola Basket Siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok.

Nama : Syofian Syarif
Nim/BP : 56212/2010
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2017

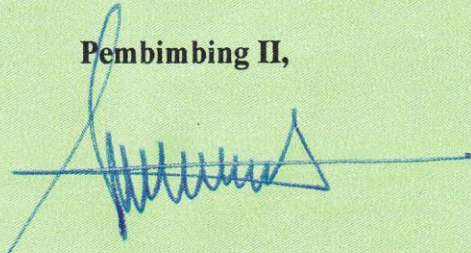
Disetujui Oleh:

Pembimbing I,



Dr. Bafirman HB, M. Kes. AIFO
NIP. 19591104198510 1 001

Pembimbing II,



Dr. Anton Komaini, S. Si, M. Pd
NIP. 19860712201012 1 008

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Wellis, SP., M.Kes
NIP. 19700 512199903 2 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI



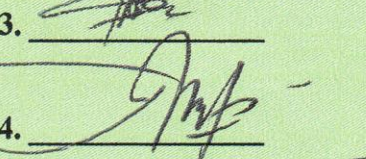
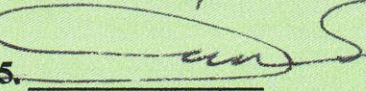

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Kontribusi Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan *Shooting Under Ring* Bola Basket Siswa Sma Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok

Nama : Syofian Syarif
NIM/BP : 56212/2010
Program studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2017

Tim penguji

| | Nama | Tanda Tangan |
|---------------|-----------------------------------|--|
| 1. Ketua | : Dr. Bafirman HB, M.Kes, AIFO | 1.  |
| 2. Sekretaris | : Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd | 2.  |
| 3. Anggota | : Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes | 3.  |
| 4. Anggota | : Dr. Didin Tohidin. M. Kes. AIFO | 4.  |
| 5. Anggota | : Drs. Hanif Badri, M.Pd | 5.  |

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Kontribusi Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan *Shooting Under Ring* Bola Basket Siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok**”, 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, Maret 2017
Yang membuat pernyataan



Syotian Syarif
NIM. 56212/2010

ABSTRAK

Syofian Syarif. 2010. Skripsi. Kontribusi Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Keterampilan *Shooting Under Ring* Bola Basket Siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok.

Berdasarkan observasi di lapangan ditemukan hasil *shooting under ring* bola basket atlet SMA Negeri 1 Gunung Talang kurang maksimal. Tujuan dalam penelitian ini untuk melihat Kontribusi dari Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Keterampilan *Shooting Under Ring* Bola Basket SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok.

Jenis penelitian deskriptif korelasional, populasi 20 orang (12 putra dan 8 putri) dengan teknik *Total sampling*. Teknik pengumpulan data melalui test kemampuan *Vertical jump*, tes koordinasi mata tangan dan tes *shooting under ring*. Data dianalisa menggunakan formula *Pearson Product Moment* melalui program SPSS.

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa kontribusi kemampuan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *shooting under ring* hanya 3,3%(putra) dan 14%(putri), kontribusi koordinasi mata tangn terhadap keterampilan *shooting under ring* hanya 28,8%(putra) dan 7,2%(putri), serta kemampuan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama terhadap keterampilan *shooting under ring* hanya 8%(putra) dan 2%(putri). Kesimpulannya kemampuan daya ledak otot tungkai, koordinasi mata tangan terhadap keterampilan *shooting under ring* tidak memberikan pengaruh secara signifikan.

Kata Kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Tangan, *Shooting Under Ring*

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah rabbi'l 'aalamiin, syukur tiada hingga kehadiran Allah SWT atas segala nikmat yang diberikan-Nya sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, yang berjudul “Kontribusi Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Keterampilan *Shooting Under Ring* Bola Basket Siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang”. Selanjutnya syalawat beserta salam semoga disampaikan Allah kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim.

Tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan (S-1/Akta IV) di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi dengan Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan ini penulis sampaikan penghargaan dan rasa terima yang tulus 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. Syafrizal, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yang telah memberikan peluang kepada penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.

3. Ibu Dr. Wilda Welis, SP, M. Kes selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP dan sekaligus penguji 1 yang telah memberikan banyak masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Bafirman HB, M. Kes, AIFO selaku dosen pembimbing I yang telah banyak menyediakan waktu dan pikiran dalam membimbing penulis selama ini.
5. Bapak Dr. Anton Komaini, S. Si, M. Pd selaku dosen pembimbing 2 yang telah banyak menyediakan waktu dan pikiran dalam membimbing penulis selama ini.
6. Bapak Dr. Didin Tohidin. M. Kes selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan banyak masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Drs. Hanif Badri, M. Pd selaku dosen penguji 3 yang telah memberikan banyak masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Klub Bola basket SMA N 1 Gunung Talang yang telah bekerja sama dalam membantu menyelesaikan penelitian ini.
9. Seluruh Rekan-rekan seperjuangan Mahasiswa jurusan Kesehatan Rekreasi S1 2010.
10. Teristimewa Ayahanda dan Ibunda serta keluarga yang berjuang melalui doa dan bekerja keras demi kesuksesan penulis dalam menyelesaikan skripsi dan studi ini.

11. Buat Semua pihak yang mungkin tidak disebutkan satu persatu yang telah ikhlas membantu penyelesaian skripsi ini.

Semoga semua bantuan, bimbingan, dukungan dan arahan yang diberikan menjadi amal saleh dan dan mendapatkan balasan pahala dari Allah SWT, Amin. Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari kesalahan dan kekeliruan, oleh sebab itu penulis mengharapkan saran dan kritik untuk perbaikan dimasa mendatang. Akhirnya besar harapan agar skripsi ini dapat bermamfaat bagi para pembaca dan diterima sebagai perwujudan penulis dalam dunia pendidikan.

Padang, Maret 2017

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|----------------|
| HALAMAN JUDUL | |
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| DAFTAR ISI | v |
| DAFTAR TABEL | vii |
| DAFTAR GAMBAR | viii |
| DAFTAR LAMPIRAN | ix |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 9 |
| C. Pembatasan Masalah..... | 10 |
| D. Perumusan Masalah..... | 10 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 11 |
| F. Kegunaan Penelitian | 11 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | |
| A. Kajian Teori.. | 13 |
| 1. Bola Basket..... | 13 |
| 2. Teknik Dasar Bola Basket | 16 |
| 3. Teknik Menembak (<i>Shooting</i>)..... | 17 |
| 4. <i>Under Ring</i> | 18 |
| 5. Daya Ledak Otot Tungkai | 19 |
| 6. Koordinasi Mata Tangan | 24 |
| B. Penelitian Yang Relevan | 28 |
| C. Kerangka Konseptual | 29 |
| D. Hipotesis Penelitian | 30 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian | 31 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 31 |
| C. Populasi dan Sampel..... | 32 |
| D. Variabel dan Data Penelitian | 32 |

| | |
|--|----|
| E. Instrumen Penelitian | 33 |
| F. Teknik Analisis Data | 37 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN | |
| A. Deskripsi Data | 40 |
| 1. Tes kemampuan daya ledak otot tungkai | 40 |
| 2. Tes koordinasi mata tangan | 42 |
| 3. Tes shooting under ring | 44 |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis | 46 |
| 1. Uji normalitas | 46 |
| 2. Uji hipotesis | 47 |
| C. Pembahasan | 60 |
| BAB V PENUTUP | |
| A. Kesimpulan | 66 |
| B. Saran | 67 |
| DAFTAR PUSTAKA | 68 |
| LAMPIRAN | 69 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | | Halaman |
|--------------|--|----------------|
| Tabel 1. | Populasi Atlet Bola Basket SMA Negeri 1 Gunung Talang..... | 32 |
| Tabel 2. | Distribusi Frekuensi Variabel X_1 (Putra)..... | 40 |
| Tabel 3. | Distribusi Frekuensi Variabel X_1 (Putri)..... | 41 |
| Tabel 4. | Distribusi Frekuensi Variabel X_2 (Putra)..... | 42 |
| Tabel 5. | Distribusi Frekuensi Variabel X_2 (Putri) | 43 |
| Tabel 6. | Distribusi Frekuensi Variabel Y (Putra) | 44 |
| Tabel 7. | Distribusi Frekuensi Variabel Y (Putri)..... | 45 |
| Tabel 8. | Hasil Uji Normalitas Untuk Putra..... | 46 |
| Tabel 9. | Hasil Uji Normalitas Untuk Putri | 47 |
| Tabel 10. | Analisis Data Variabel X_1 terhadap Y (Putra) | 48 |
| Tabel 11. | Hasil Uji Regresi X_1 terhadap Y (Putra)..... | 49 |
| Tabel 12. | Analisis Data Variabel X_1 terhadap Y (Putra) | 50 |
| Tabel 13. | Hasil Uji Regresi X_1 terhadap Y (Putri)..... | 51 |
| Tabel 14. | Analisis Korelasi X_2 terhadap Y (Putra)..... | 52 |
| Tabel 15. | Hasil Uji Regresi secara Parsial Variabel X_2 terhadap Y (Putra) .. | 53 |
| Tabel 16. | Analisis Korelasi X_2 terhadap Y (Putri)..... | 54 |
| Tabel 17. | Hasil Uji Regresi secara Parsial Variabel X_2 terhadap Y (Putri)... | 55 |
| Tabel 18. | Hasil Analisis Korelasi, Uji Regresi Ganda dan Hipotesis Variabel X_2 dan X_2 secara bersama terhadap Y (Putra)..... | 56 |
| Tabel 19. | Hasil Uji Regresi Ganda Variabel X_2 dan X_2 secara bersama terhadap Y (Putra)..... | 57 |
| Tabel 20. | Hasil Analisis Korelasi, Uji Regresi Ganda dan Hipotesis Variabel X_2 dan X_2 secara bersama terhadap Y (Putri)..... | 59 |
| Tabel 21. | Uji Regresi Ganda Variabel X_2 dan X_2 secara bersama terhadap Y (Putri) | 59 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | | Halaman |
|---------------|---|----------------|
| Gambar 1. | Lapangan Bola Basket..... | 14 |
| Gambar 2. | Papan Pantul..... | 15 |
| Gambar 3. | Keranjang | 15 |
| Gambar 4. | Otot-Otot Tungkai | 22 |
| Gambar 5. | Kerangka Konseptual | 30 |
| Gambar 6. | Bentuk Pelaksanaan <i>Vertical Jump</i> | 34 |
| Gambar 7. | Pelaksanaan Tes Koordinasi Mata Tangan | 36 |
| Gambar 8. | Histogram Data Variabel X_1 (Putra) | 41 |
| Gambar 9. | Histogram Data Variabel X_1 (Putri) | 42 |
| Gambar 10. | Histogram Data Variabel X_2 (Putra) | 43 |
| Gambar 11. | Histogram Data Variabel X_2 (Putri) | 44 |
| Gambar 12. | Histogram Data Variabel Y (Putra)..... | 45 |
| Gambar 13. | Histogram Data Variabel Y (Putri) | 46 |
| Gambar 14. | Garis Regresi X_1 terhadap Y (Putra)..... | 50 |
| Gambar 15. | Garis Regresi X_1 terhadap Y (Putri)..... | 52 |
| Gambar 16. | Garis Regresi X_2 terhadap Y (Putra)..... | 54 |
| Gambar 17. | Garis Regresi X_2 terhadap Y (Putri)..... | 56 |
| Gambar 18. | Garis Regresi X_1 dan X_2 terhadap Y (Putra)..... | 58 |
| Gambar 19. | Garis Regresi X_1 dan X_2 terhadap Y (Putri)..... | 60 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Data Penelitian | 69 |
| 2. Distribusi Frekuensi | 71 |
| 3. Distribusi Data | 79 |
| 4. Olah Data Penelitian | 82 |
| 5. Dokumentasi Penelitian | 86 |
| 6. Surat Izin Melakukan Observasi | 89 |
| 7. Surat Izin Melakukan Penelitian | 90 |
| 8. Surat Keterangan Selesai Penelitian | 91 |

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bangsa Indonesia merupakan bangsa yang sedang berkembang, yang mana pembangunan disegala bidang merupakan tujuan utamanya. Setiap pembangunan diharapkan berdasarkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Untuk mendapatkan hasil IPTEK yang memuaskan, kita juga perlu membangun bidang olahraga, baik olahraga kesegaran jasmani maupun olahraga untuk mencapai prestasi.

Dalam olahraga diharapkan terciptanya masyarakat yang sehat jasmani dan rohani. Disamping itu kegiatan olahraga diharapkan membentuk watak dan kepribadian-kepribadian yang baik sehingga terciptanya manusia seutuhnya dalam mengisi pembangunan olahraga perlu ditingkatkan dan disebarluaskan dipelosok tanah air dalam rangka memasyarakatkan olahraga. Sehubungan dengan hal diatas pemerintah mengeluarkan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 tahun 2005 yaitu:

“Pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang menghadapi tantangan-tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem pembinaan oalahraga untuk mencapai prestasi.”

Untuk mencapai tujuan diatas, maka perlu ditingkatkan usaha-usaha seperti, mengadakan latihan secara kontiniu, perlombaan olahraga yang dapat diikuti oleh seluruh lapisan masyarakat. Berdasarkan kutipan tersebut menunjukan bahwa dalam pelaksanaan pembangunan nasional sangat

berintegrasi dengan pembangunan kebudayaan bangsa, yang dapat membawa kearah kesatuan dan persatuan bangsa dalam mencapai tujuan pembangunan nasional yakni masyarakat aman, adil dan makmur. Dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa pemerintah Indonesia melaksanakan pembangunan berbagai bidang, salah satu diantaranya adalah dalam bidang pendidikan. Hal ini merupakan kebijakan yang tepat sekali diambil pemerintah, karena pendidikan merupakan unsur yang sangat penting dalam kehidupan manusia.

Dengan pendidikan manusia dapat hidup lebih maju, bahagia, sejahtera, dan bermartabat. Kemajuan yang dicapai dalam suatu bangsa sangat tergantung dari mutu pendidikan bangsa itu sendiri, Apabila mutu suatu bangsa itu baik maka manusianya akan memiliki kualitas yang baik pula sehingga pembangunan dalam segala bidang mudah dicapai.

Di dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional RI No 20 tahun 2003 pada BAB III tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyatakan bahwa:

“Pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermanfaat dalam rangka menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada tuhan yang maha esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi manusia yang bertanggung jawab.”

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Pencapaian tujuan dari Pendidikan Nasional salah satunya dibidang olahraga yang merupakan bagian yang *integral* dalam pembangunan Pendidikan Nasional,

karena pembangunan di bidang olahraga dapat mempersiapkan generasi muda, penerus perjuangan bangsa yang sehat dan kuat.

Untuk mewujudkan semua itu perlu dibentuk lembaga-lembaga yang berperan dalam rangka meningkatkan sumber daya manusia khususnya dibidang olahraga, salah satu lembaga tersebut adalah SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok. SMA Negeri 1 Gunung Talang merupakan lembaga Pendidikan yang berdasarkan pada iman dan taqwa, mengembangkan diri secara *kreatif, inovatif* dan *produktif* untuk membentuk kemampuan adaptasi terhadap perubahan dan perkembangan masyarakat, ilmu pengetahuan dan teknologi. Sebagai upaya memberikan pelayanan secara ilmiah dan profesional kepada masyarakat.

SMA Negeri 1 Gunung Talang memiliki ekstrakurikuler yang di antaranya cabang olahraga basket. Seluruh siswa dan siswi berhak mengikuti ekstrakurikuler yang mereka minati untuk mendapatkan nilai tambahan. Beberapa cabang olahraga yang termasuk kedalam program ekstrakurikuler siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang salah satunya adalah cabang olahraga basket.

Permainan bola basket adalah salah satu cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh masyarakat terutama oleh kalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui kegiatan olahraga bola basket ini para remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Permainan bola basket saat ini mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub - klub yang tangguh di tanah air dan atlet-atlet bola

basket pelajar baik di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi, dan ini ditunjang dengan sering diadakannya turnamen antar klub *event-event* pelajar dari tingkat daerah sampai nasional. Selain itu dengan bervariasinya permainan bola basket dengan unsur-unsur hiburan seperti *streetball*, *three on three crushbone*, menjadikan olahraga bola basket menjadi olahraga yang bergengsi dan trend mode di kalangan anak muda.

Permainan bola basket di Indonesia saat ini mulai menunjukkan perkembangan yang sangat pesat. Sekarang banyak sekali terlihat lapangan bola basket di berbagai kota maupun pelosok-pelosok tanah air, dan ini terbukti masyarakat di tanah air mulai menyukai permainan bola basket. Permainan bola basket ini sudah mulai dipertandingkan dalam olimpiade Jerman pada tahun 1936. Bola basket masuk ke Indonesia pada tahun 1948 yang lalu dan berkembang setelah proklamasi kemerdekaan. Namun baru pada tanggal 23 Oktober 1951 didirikan Persatuan Basketball Seluruh Indonesia (PERBASI)

Dengan adanya PERBASI ini perkembangan bola basket Indonesia jauh lebih maju karena ada suatu organisasi bertujuan mengembangkan olahraga bola basket mulai dari pusat (PB Perbasi), daerah tingkat I oleh pengurus daerah (Pengda Persebasi), sampai ke pelosok tanah air di daerah tingkat II oleh pengurus cabang (Pengcab Persebasi) (Zollt Hartyani, 2006:3).

Permainan bola basket merupakan permainan yang digemari oleh anak muda, karena dalam permainan ini banyak unsur kerja sama. Selain itu dalam permainan bola basket merupakan gabungan unsur-unsur gerakan yang saling menunjang misalnya; berlari, *mendribbling*, *shooting*, *passing*, melempar, dan

menjaga lawan. Tujuan dari permainan bola basket adalah memasukan bola ke ring lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mencegah lawan memasukan bola ke ring kita.

Dalam peningkatan teknik dalam permainan bola basket dibutuhkan kondisi fisik seperti daya tahan, daya ledak, kekuatan, dan kecepatan, yaitu selama permainan siswa dituntut untuk tetap dalam kondisi stabil hingga akhir permainan. Kondisi lainya yaitu konsentrasi, dalam permainan dibutuhkan konsentrasi hingga siswa tetap fokus dalam permainan bola basket. Kecepatan, reaksi dan koordinasi juga dibutuhkan dalam permainan bola basket sehingga didalam tim tercipta kerjasama yang baik.

Berdasarkan hal tersebut diatas untuk mendapatkan kemampuan *under ring* yang maksimal dibutuhkan kondisi fisik yang baik. Komponen-komponen dasar dari kondisi fisik tersebut meliputi kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*) kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), dan koordinasi (*coordination*)

Untuk menguasai keterampilan *under ring* dengan konsep belajar keterampilan gerak, maka banyak variabel yang terkait dalam konsep belajar tersebut, variabel tersebut diantaranya daya ledak otot lengan, koordinasi, kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan, dan daya ledak otot tungkai. Dalam melakukan teknik *under ring*, siswa memerlukan tenaga atau daya ledak otot tungkai, selain itu juga membutuhkan koordinasi mata tangan. Kedua faktor tersebut sangat mempengaruhi dalam pelaksanaan *under ring*, sehingga kedua teknik tersebut saling berkaitan.

Salah satu usaha untuk meningkatkan keterampilan dalam cabang olahraga bola basket perlu salah satu usaha dan kerja keras, serta dalam mempertimbangkan semua faktor yang mendukung. Faktor tersebut diantara lain teknik, kondisi fisik, metoda latihan, koordinasi gerak, kelentukan tubuh dan lain sebagainya. Untuk mendapatkan hasil yang optimal tidak hanya dilihat dari pembinaan dan latihan saja tetapi perlu diperhatikan faktor internal yaitu kemampuan dasar dari siswa atau atlit itu sendiri seperti faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, koodinasi reaksi dan lain sebagainya.

Dalam setiap latihan bola basket terutama pada saat pertandingan antar sekolah sering terjadi pelaksanaan *under ring* yang tidak tepat kearah riing sehingga mudah jatuh ketangan lawan, menurut analisa sementara faktor yang dominan kondisi fisik dan keterampilan siswa yang berbeda-beda. Banyak faktor yang mempengaruhi antara lain kekuatan, kecepatan, koordinasi, kelincahan, daya tahan, daya ledak dan sebagainya. Kompletnya faktor-faktor yang dapat menentukan kualitas *under ring*, maka peneliti akan melihat hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan terhadap tembakan *under ring*.

Under ring merupakan salah satu teknik dasar dalam bola basket yang harus dimiliki dan dikuasai oleh setiap pemain bola basket. Karena teknik ini sangat mendukung terhadap teknik lain seperti *lay up*. Agar pemain dapat menguasai teknik *lay up* dengan baik maka harus menguasai teknik *under ring* dengan baik pula. Teknik ini adalah teknik yang paling mudah dilakukan dari pada teknik-teknik tembakan yang lain, karena dilakukan pada jarak yang

sangat dekat dengan ring. Jika atlet dapat menguasai teknik ini dengan baik maka persentase masuk bola ke dalam ring lebih besar dari pada teknik menembak yang lainnya.

Menurut Jon Oliver (2007:18), *under ring* adalah menembak bola ke arah ring dari pemain yang berada didekat ring basket lawan dan melakukan *rebound* atau melakukan *jump-stop* setelah melakukan *dribble-drive* ke arah ring basket dan mengakhiri dengan teknik *under ring* dari sudut 45 derajat dari setiap arah keranjang. Mulai dari dengan sikap seimbang pada sudut 45 derajat dengan papan, yaitu jarak antara kotak dan tengah-tengah pada line. Jarak tepi sudut melebar ketika anda bergerak keluar disebut (*45 degree funnel / cerobong 45 derajat*). Pada *under ring* tujuan bola pada puncak sudut *box* sudut kotak dari papan, salah satu faktor yang sangat mendukung dalam melakukan teknik *under ring* adalah daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan selain itu juga di dukung oleh teknik-teknik terutama dari segi anatomi tubuh.

Siswa yang kurang memiliki daya ledak otot tungkai sering mengalami kesulitan dalam melakukan teknik *under ring*, sehingga saat pelaksanaan menjadi tidak tepat sasaran dan kurang terkontrol. Dan kecepatan jalannya bola saat melakukan *under ring* sangat kurang sehingga saat melakukan *under ring* bola dapat direbut oleh lawan. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan penulis di lapangan, diperoleh keterangan bahwasanya SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok belum pernah memperoleh prestasi yang maksimal dan saat latihan pertandingan dalam ekstra kurikuler bola basket di temukan keterampilan teknik *under ring* yang belum tepat, salah satu faktor penyebab

kegagalan tersebut adalah rendahnya kualitas kemampuan teknik permainan. Hal ini dapat di tandai dengan seringnya bola tidak tepat masuk ke dalam *ring* basket, dan sekalipun tepat melakukan tembakan tetapi sering dapat direbut oleh lawan.

Rendahnya keterampilan teknik *under ring* juga dapat diketahui dengan evaluasi belajarnya, dimana masih terdapat beberapa siswa yang tidak bisa melakukan teknik *under ring* dengan baik dan benar ketika tes keterampilan *under ring*. Selanjutnya, berdasarkan indikasi kegagalan siswa melakukan keterampilan *under ring*, dapat disinyalir bahwa daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan sangat dominan menjadi masalah sehubungan dengan keterampilan *under ring* yang digunakan oleh siswa. Dengan daya ledak otot tungkai, bola dapat di tembakan oleh siswa dengan cepat sehingga jalannya bola tidak dapat di pintas dan direbut oleh lawan variabel ini dapat menjadi dasar keberhasilan dalam keterampilan teknik *under ring* siswa.

Jika hal ini dibiarkan maka ditakutkan akan menimbulkan permasalahan baru dalam kemampuan permainan basket anak tersebut, sehingga prestasi maksimal yang diharapkan oleh pelatih akan sulit untuk diraih. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk membuktikan secara ilmiah melalui penelitian dengan judul ” Hubungan Daya Ledak Otot tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Dengan *Shooting Under Ring* Siswa SMA N 1 Gunung Talang Kabupaten Solok dalam Exstrakurikuler Bola Basket”. Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dilahirkan suatu kesimpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan prestasi permainan bola basket siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan dasar *under ring* seorang siswa. Faktor tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Teknik

Rendahnya keterampilan teknik *under ring* juga dapat diketahui dengan evaluasi belajarnya, dimana masih terdapat beberapa siswa yang tidak bisa melakukan teknik *under ring* dengan baik dan benar ketika tes keterampilan *under ring*

2. Daya ledak otot tungkai

Siswa yang kurang memiliki daya ledak otot tungkai sering mengalami kesulitan dalam melakukan teknik *under ring*, sehingga saat pelaksanaan menjadi tidak tepat sasaran dan kurang terkontrol.

3. Kekuatan otot

Siswa yang kurang memiliki kekuatan otot tungkai sering mengalami kesulitan dalam melakukan teknik *under ring*, sehingga saat pelaksanaan menjadi tidak tepat sasaran dan kurang terkontrol, sehingga saat melakukan *under ring* bola dapat direbut oleh

4. Koordinasi

Saat melakukan latihan dan pertandingan dalam ekstrakurikuler bola basket di temukan koordinasi teknik *under ring* yang belum tepat. Hal ini dapat di tandai dengan seringnya bola kurang tepat masuk ke dalam *ring* basket.

5. Kecepatan gerakan

Siswa yang kurang memiliki kecepatan gerak sering mengalami kesulitan dalam melakukan teknik *under ring*, sehingga saat pelaksanaan menjadi tidak tepat sasaran dan kurang terkontrol. Dan kecepatan jalannya bola saat melakukan *under ring* sangat kurang sehingga saat melakukan *under ring* bola dapat direbut oleh lawan

6. Kelentukan tubuh

Siswa yang kurang memiliki kelentukan sering mengalami kesulitan dalam melakukan teknik *under ring*, sehingga saat pelaksanaan tubuh tidak seimbang dengan gerakan yang dilakukan, sehingga bola menjadi tidak tepat sasaran dan kurang terkontrol.

C. Pembatasan Masalah

Banyak faktor yang berpengaruh terhadap permasalahan yang akan diteliti, karena keterbatasan waktu, dana dan referensi sehingga tidak mungkin penulis membahas satu persatu dalam waktu yang bersamaan. Berdasarkan latar belakang dan identifikasi maka penulis mambatasi penelitian ini pada hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan terhadap *shooting under ring* siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka rumusan permasalahan penelitian dapat dirumusan sebagai berikut :

1. Apakah daya ledak otot tungkai berhubungan terhadap *under ring* siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok.
2. Apakah koordinasi mata tangan berhubungan terhadap *under ring* siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok.
3. Seberapa besar hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan terhadap *under ring* siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *shooting under ring* siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok.
2. Untuk mengetahui kontribusi koordinasi mata tangan terhadap keterampilan *shooting under ring* siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok.
3. Untuk mengetahui kontribusi secara bersama- sama daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan *shooting under ring* siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis guna memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga Universitas Negeri Padang.

2. Bahan masukan bagi pelatih dan Pembina olahraga sebagai pedoman pembinaan olahraga khususnya olahraga bola basket.
3. Bahan masukan bahan masukan bagi penulis sebagai pengembangan ilmu, wawasan dan pengalaman dalam penelitian khususnya pada cabang olahraga bola basket.
4. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan fakultas dan perpustakaan Universitas Negeri Padang.
5. Bahan masukan bagi kalangan masyarakat FIK-UNP sebagai pedoman dan perbandingan terhadap penelitian selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kontribusi Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai secara signifikan terhadap Keterampilan *Shooting Under Ring* (X_1Y). Hasil penelitian membuktikan bahwa hubungan Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) terhadap Keterampilan *Shooting Under Ring* (Y) hanya berkontribusi sebesar 3.3% untuk putra dan 14% untuk putri, dengan tingkat koefisien dan kontribusi yang rendah, selebihnya dipengaruhi oleh factor lainnya.
2. Kontribusi Koordinasi Mata Tangan secara signifikan terhadap Keterampilan *Shooting Under Ring* (X_2Y). Hasil penelitian membuktikan bahwa hubungan Kemampuan Koordinasi Mata Tangan (X_2) terhadap Keterampilan *Shooting Under Ring* (Y) hanya berkontribusi sebesar 28,8% untuk putra dan 7,2% untuk putri, dengan tingkat koefisien yang rendah selebihnya dipengaruhi oleh factor lain.
3. Kontribusi Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kontribusi Koordinasi Mata Tangan secara bersama terhadap Keterampilan *Shooting Under Ring* (X_1X_2Y). Membuktikan bahwa tidak terdapatnya hubungan Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) secara bersama dengan Koordinasi Mata Tangan (X_2) memiliki hubungan yang signifikan terhadap Keterampilan *Shooting Under Ring* (Y) dengan tingkat koefisien dan kontribusi yang rendah dan hanya berkontribusi 8% untuk putra dan 2% untuk putri.

B. Saran

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

1. Sebaiknya dalam program latihan banyak model-model latihan yang ditujukan pada atlet basket dalam latihan *shooting under ring*, seperti melaksanakan *shooting* secara bergantian dan dengan waktu untuk melaksanakan *shooting* lebih diperpanjang.
2. Sebaiknya pelatih melihat kembali fundamental dasar pelaksanaan *shooting* yang benar karena apabila fundamental dasar *shooting*-nya tidak benar maka tidak akan diperoleh hasil *shooting* yang baik.
3. Untuk dapat melakukan *shooting* yang baik sebaiknya atlet lebih banyak melihat tayangan pemain profesional terutama saat melakukan *shooting*, dan mempraktekkannya langsung dilapangan.
4. Diharapkan pada penelitian berikutnya agar dapat melihat beberapa faktor lain yang belum terpecahkan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alkodri, Ricel. 2005. *Kontribusi Kemampuan Vertical Jump Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Under Basket*. Padang : FPOK UNP.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Renika Cipta.
- Arsil. 2009. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK-UNP.
- Bafirman, dan Apri Agus. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK-UNP.
- Bompa, TO. 1993. *Theory and Methodology of Training*. Debuqe, Iowa : Kedal Hunt Publishing Company.
- Harsono. 1993. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : Koni Pusat.
- <http://www.google.co.id/imgres/gambar otot tungkai atas/anterior>.
- <http://www.google.co.id/imgres/gambar otot tungkai atas/posterior>.
- <http://www.google.co.id/imgres/gambar otot tungkai bawah/inferior>.
- Kiram, Yanuar. 2000. *Keterampilan Koordinasi Gerak dan Klasifikasi Aktivitas*. Padang : FPOK-IKIP Padang.
- Lieberman-cline, 1997. *Panduan nola basket wanita*. USA
- Oliver, jon. 2007. *Dasar-dasar bola basket*. Bandung: Pakar Raya.
- PEBASI, PB. 2004. *Bola Basket Untuk Semua*. Jakarta: PB PERBASI
- Sarumpaet. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta : Depdikbud.
- Syafrudin. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : UNP Padang.
- Wssel, Hal. 2000. *Bola basket dilengkapi dengan program pemahiran tehnik dan taktik*. Jakarta : pt. Raja grafindo.