

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA
TANGAN DENGAN KEMAMPUAN *JUMPSHOOT* PEMAIN UKM
BOLABASKET UNP**

SKRIPSI

*Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**REFALDIS FALLIANDRE
NIM. 20087173/2020**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul : **Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Kemampuan *Jumpshoot* Pemain Unit Kegiatan Mahasiswa Bolabasket UNP**

Nama : Refaldis Falliandre

NIM : 20087173

Pogram Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Departemen : Kepelatihan

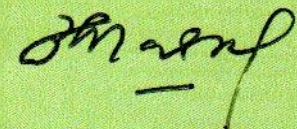
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 10 November 2025

Disetujui oleh :

Kepala Departemen
Kepelatihan

Pembimbing



Dr. Masrun, M.Kes., AIFO
NIP. 19631104 198703 1 002



Yogi Setiawan, M.Pd
NIP. 199008182022031006

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Refaldis Falliandre
NIM : 20087173

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

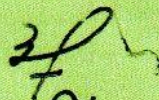
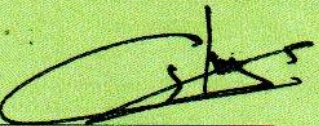
**Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan
Kemampuan *Jumpshoot* Pemain Unit Kegiatan Mahasiswa Bolabasket UNP**

Padang, 10 November 2025

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Yogi Setiawan, M.Pd
2. Anggota : Dr. Ronni Yenes, M. Pd
3. Anggota : Sari Mariati, S.Si., M.Pd

1. 
2. 
3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul **“Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Jumpshoot Pemain UKM BolaBasket UNP”** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan Penguji
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam skripsi saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak beneran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 21 oktober 2025
Yang menyatakan,



Refaldis Falliandre
2020/20087173

ABSTRAK

Refaldis Falliandre. 2025. " Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan *Jumpshoot* Pemain UKM Bolabasket UNP" Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan, baik secara parsial maupun simultan, dengan kemampuan *jumpshoot* pada pemain Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bolabasket Universitas Negeri Padang (UNP).

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian berjumlah 33 pemain putra UKM Bolabasket UNP, dan sampel sebanyak 12 orang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria pemain aktif latihan dan kompetisi. Instrumen penelitian meliputi: (1) Tes *Overhead Medicine Ball Throw* untuk mengukur kekuatan otot lengan, (2) Tes lempar tangkap bola tenis (*tennis ball throw and catch test*) untuk mengukur koordinasi mata-tangan, dan (3) Tes *Standing Jumpshoot* untuk mengukur kemampuan *jumpshoot*. Data dianalisis menggunakan korelasi *product moment* dan korelasi ganda dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *jumpshoot* dengan nilai korelasi $r = 0,901$; (2) terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata- tangan dengan kemampuan *jumpshoot* dengan nilai korelasi $r = 0,872$; dan (3) terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan secara simultan dengan kemampuan *jumpshoot* dengan nilai $R = 0,971$ dan $R^2 = 0,943$, yang berarti 94,3% variasi kemampuan *jumpshoot* dijelaskan oleh kedua variabel tersebut.

Kata Kunci : Kekuatan otot lengan, koordinasi mata-tangan, kemampuan *jumpshoot*, bolabasket

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah Subhanallahu Wa Ta'ala, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul “Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Kemampuan *Jumpshoot* Pemain UKM Bola Basket UNP”. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam Penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Kepada Ayah dan Ibu orang tua yang sangat berarti dalam hidup penulis yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan semangat kepadaku, serta abang adik kandungku yang selalu berdo'a dan memberikan semangat selama penulis dalam pendidikan.
2. Kepada Bapak Dr. Masrun, M. Kes., AIFO Ketua Departemen Kevelatihan.
3. Kepada Bapak Yogi Setiawan, M. Pd Penasehat Akademik sekaligus pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis selama menyelesaikan skripsi penelitian ini.
4. Kepada Bapak Dr. Ronni Yenes, S.Pd., M.Pd dan Ibu Sari Mariati, S.SI., M.Pd selaku Penguji yang telah memberikan masukan dan saran-saran membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.

5. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Teman-Teman mahasiswa seperjuangan Jurusan Kepelatihan tahun 2020 Fakultas Ilmu Keolahragaan.
7. Dan terima kasih kepada diri saya sendiri karena bisa kuat dan bertahan sampai sejauh ini, karena bisa melewati hal-hal yang melelahkan dan sulit dengan sendiri, dan saya sangat bersyukur selalu dikelilingi orang-orang baik.
8. Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah Subhanallahu Wa Ta'ala.

Akhir kata hanya kepada Allah Subhanallahu Wa Ta'ala tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya, serta bermanfaat bagi yang membaca.

Padang, Oktober 2025

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
B. Penelitian Relevan.....	22
C. Kerangka Konseptual	24
D. Hipotesis Penelitian.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	27
D. Populasi Dan Sampel Penelitian	28
E. Teknik Pengumpulan Data.....	35
F. Instrumentasi Penelitian	35
G. Teknik Analisis Data.....	36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	38
B. Uji Persyaratan Analisis	44
C. Uji Hipotesis	46
D. Pembahasan.....	48

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	52
B. Saran.....	54

DAFTAR PUSTAKA

56

LAMPIRAN

64

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Deskripsi Data Kekuatan Otot Lengan	38
2. Deskripsi Data Koordinasi Mata Tangan	40
3. Deskripsi Data Kemampuan Jumpshoot	43
4. Uji Normalitas Data	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Histogram Kekuatan Otot Lengan	40
2. Histogram Koordinasi Mata Tangan.....	42
3. Histogram Kemampuan Jumpshoot	44
4. Hasil Analisis SPSS	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Kekuatan Otot Lengan.....	64
2. Data Koordinasi Mata Tangan	65
3. Data Jumpshoot.....	66
4. Uji Normalitas Data	67
5. Uji Hipotesis Data	68
6. Surat Izin Penelitian	70
7. Balasan Surat Izin Penelitian	71
8. Dokumentasi Penelitian	72

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kebugaran jasmani, pemikiran dan prestasi pekerjaannya, sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja. Di sisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetensi untuk terpacu dalam pencapaian sebuah prestasi, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok, maupun Negara.

Menurut Undang-undang Nomor 11 tahun 2022 Pasal 1 tentang Keolahragaan, yaitu “Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya.”

Berdasarkan kutipan di atas, pembinaan olahraga berprestasi harus memperhatikan aspek keolahragaan pendukung prestasi yang meliputi kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Serta harus dilakukan secara terprogram, sistematis, terarah dan berkelanjutan. Tercapainya prestasi olahraga di Indonesia dapat menjadi pemicu tumbuhnya generasi yang sehat, baik secara jasmani, rohani, sosial maupun budaya. Hal ini akan berdampak baik terhadap pengembangan bidang keolahragaan salah satunya yaitu pada cabang olahraga bolabasket.

Bolabasket merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh

dua kelompok atau tim yang bertujuan untuk mencetak poin sebanyak-banyaknya dan mempertahankan ring agar lawan tidak mencetak poin. Pada permainan bolabasket diperlukan teknik dasar seperti passing, *Shooting* dan *dribbling* yang merupakan unsur yang penting dalam meraih prestasi setinggi-tingginya di dalam olahraga bolabasket

Shooting merupakan usaha untuk memasukkan bola ke dalam keranjang. Keterampilan memasukkan bola sangat penting bagi pemain bolabasket. Setiap pemain harus dilatih agar mempunyai kemampuan dan mahir dalam memasukkan bola ke dalam keranjang. Penguasaan terhadap teknik menembak mempunyai peranan yang penting dalam permainan bolabasket, sebab tembakan merupakan kunci utama dan sasaran akhir yang dapat menentukan keberhasilan dalam permainan bolabasket. Teknik *shooting* adalah sebuah gerakan yang dimana seorang pemain menembakkan bola ke arah ring tim lawan. Berakhirnya sebuah teknik *shooting* ialah dimana seorang pemain melepaskan bola dari tangannya sedikit jumping (Khoeron, 2017:47). Dalam melakukan *shooting* sangat diperlukan antara kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan dalam melakukannya.

Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang sangat diperlukan dalam segala aspek peningkatan prestasi olahraga. Dapat dikatakan bahwa kondisi fisik sebagai dasar dan titik tolak berkembangnya prestasi, menurut giriwijoyo dalam jurnal Sulasmono (2016), “Kondisi fisik yang baik harus dimiliki seorang atlet karena merupakan syarat yang tidak dapat diabaikan dan penting sekali dalam mencapai prestasi yang tinggi.

Pada olahraga bolabasket, penting bagi pemain bolabasket memiliki kondisi fisik yang baik agar dapat menguasai teknik menguasai teknik dasar dalam permainan bolabasket. Kondisi fisik yang diperlukan dalam permainan bolabasket antara lain: kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*), koordinasi (*coordination*), dan daya ledak (*explosive power*). Setelah memiliki kondisi fisik yang baik, pemain akan mudah untuk menguasai teknik dasar dalam permainan bolabasket, salah satunya *Jumpshoot*.

Menurut Smith (2020), *jumpshoot* adalah teknik tembakan yang dilakukan dengan melompat, di mana pemain berusaha untuk mendapatkan sudut yang lebih baik untuk memasukkan bola ke dalam keranjang. Teknik ini memerlukan kombinasi antara kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi. Dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan. *Jumpshoot* juga merupakan ancaman yang berbahaya dan sulit untuk dihadang, dengan *jumpshoot* yang baik kita dapat membongkar pertahanan lawan tanpa harus melakukan gerakan menerobos ke daerah pertahanan lawan dan akan mengurangi tingkat kelelahan dalam suatu permainan atau pertandingan sebab jika salah satu pemain memiliki akurasi *jumpshoot* yang tinggi, maka itu bisa membantu tim tersebut untuk memenangkan pertandingan. *Jumpshoot* merupakan salah satu gerakan yang efektif dan sulit untuk diblok oleh lawan, maka dari itu perlu dilatih dan ditingkatkan akurasi *jumpshoot* para atlet.

Melakukan *jumpshoot* memerlukan unsur-unsur kondisi fisik yang baik, yang mana unsur-unsur kondisi fisik yang diperlukan dalam *jumpshoot*

antara lain: kekuatan (*strength*) dan koordinasi (*coordination*). *Jumpshoot* yang dilakukan dengan melompat, di mana kekuatan otot lengan sangat diperlukan untuk mengangkat bola dan koordinasi mata tangan untuk mengarahkan tembakan dengan akurat. Selain itu, kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan juga menjadi faktor kunci dalam menentukan keberhasilan *jumpshoot*, karena pemain harus mampu mengatur waktu dan posisi tubuh dengan baik saat melakukan tembakan.

Power adalah kekuatan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Dua unsur penting dalam power yaitu kekuatan otot dan kecepatan, dalam mengerahkan tenaga maksimal. Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat. power sangat diperlukan bagi atlet olahraga yang membutuhkan gerakan secara cepat dan kuat, sedangkan koordinasi merupakan kemampuan untuk mengontrol gerakan tubuh, seseorang dikatakan mempunyai koordinasi baik bila mampu bergerak dengan mudah, dan lancar dalam rangkaian gerakan, iramanya terkontrol dengan baik, serta mampu melakukan gerakan yang efisien.

Namun berdasarkan hasil observasi dilapangan ada beberapa permasalahan yang penulis temui meliputi pelaksanaan tembakan *jumpshoot* ini sering terjadi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh pemain seperti melepaskan bola sejalan dengan lompatan, bola disamping kepala, keseimbangan belum mantap serta melepaskan bola bersamaan dengan naiknya badan keatas (belum mencapai titik tertinggi), tidak baiknya jalan bola ketika

dilepas dari tangan, ini menunjukkan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan masih kurang dimiliki atlet. Selain dari teknik yang kurang benar, dalam proses latihan pun terdapat kekurangan. Sarana dan prasarana yang kurang memadai seperti bola yang kurang terawat, tidak adanya alat bantu defense (*manequin*), cone yang tidak mencukupi disaat latihan, lapangan outdoor yang ketika hujan dan setelah hujan dapat menghambat proses latihan, serta lapangan indoor pada saat hujan pun dapat mengganggu proses latihan karena atapnya bocor. Dalam game yang dilakukan saat latihan dari total 30 kali percobaan *jumpshoot* hanya 12 kali tembakan yang masuk ke ring lawan. Data yang tercatat dalam game pemain UKM bolabasket UNP saat latihan hanya memiliki persentase 45%. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *jumpshoot* pemain UKM bolabasket UNP”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah diatas, maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Perlunya meningkatkan kualitas pembinaan prestasi bolabasket.
2. Prestasi bolabasket dapat tercapai dengan menguasai teknik dasar.
3. Setiap pemain harus memiliki teknik dasar yang bagus, salah satunya Shooting.
4. Aspek jadwal latihan yang pelaksanaannya 1-2 kali dalam seminggu, dari komponen program latihan yang diberikan sudah bervariasi, namun

prestasi pemain ini mengalami penurunan.

5. Kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan mempengaruhi kemampuan jumpshoot pemain Bolabasket
6. Kelengkapan sarana dan prasarana di lapangan UKM UNP belum cukup baik untuk menunjang proses latihan di karena ketersediaan alat terkadang masih menjadi kendala.
7. Belum diketahui hubungan antara kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan jumpshoot pemain bolabasket UKM UNP.

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan yang terkait dengan kemampuan *jumpshoot* sangatlah kompleks oleh karena itu, agar pembahasan menjadi lebih fokus, masalah proposal ini dibatasi pada :

1. Kekuatan otot lengan.
2. Koordinasi mata tangan
3. Kemampuan *jumpshoot*

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka peneliti merumuskan permasalahannya sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *jumpshoot* pada atlet basket?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan jumpshoot pada atlet basket?

3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan secara simultan dengan kemampuan jumpshoot pada atlet basket?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *jumpshoot* pada pemain bolabasket UNP.
2. Untuk mengetahui hubungan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan *jumpshoot* pada bolabasket UNP.
3. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *jumpshoot* pada pemain bolabasket UNP.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah:

1. Secara teoritis, diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang Hubungan koordinasi mata tangan dengan kemampuan jumpshoot bolabasket.
2. Secara praktis dapat membantu membina atau pelatih atlet dalam meningkatkan keterampilan jumpshoot bolabasket.
3. Bagi mahasiswa penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dalam ilmu keolahragaan.
4. Bagi peneliti sendiri sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di jurusan Kepeleatihan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai hubungan antara kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *jumpshoot* pada peserta ekstrakurikuler bola basket, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *jumpshoot*.

Hasil analisis menunjukkan bahwa semakin tinggi kekuatan otot lengan seseorang, maka semakin baik pula kemampuan *jumpshoot* yang dimilikinya. Hal ini disebabkan karena kekuatan otot lengan berperan penting dalam menghasilkan tenaga saat melakukan tembakan. Otot lengan yang kuat membantu pemain menstabilkan posisi tangan, meningkatkan kecepatan pelepasan bola, serta menjaga kestabilan arah tembakan. Dengan demikian, pemain yang memiliki kekuatan otot lengan yang lebih baik akan cenderung memiliki hasil tembakan yang lebih akurat dan konsisten.

2. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *jumpshoot*.

Koordinasi mata tangan merupakan kemampuan untuk mengoordinasikan penglihatan dengan gerakan tangan secara tepat dan terkontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin baik koordinasi mata tangan seseorang, semakin tinggi pula tingkat akurasi *jumpshoot* yang dihasilkan.

Koordinasi yang baik memungkinkan pemain memperkirakan jarak, sudut, dan kecepatan lemparan secara lebih tepat. Hal ini sejalan dengan teori motor learning yang menyatakan bahwa koordinasi visual-motorik merupakan dasar penting dalam keterampilan menembak bola basket.

3. Terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan secara simultan terhadap kemampuan *jumpshoot*.

Berdasarkan hasil analisis korelasi ganda, diperoleh nilai $R = 0,971$ dengan signifikansi $0,000 < 0,05$, yang menunjukkan hubungan yang sangat kuat antara kedua variabel bebas terhadap variabel terikat. Nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,943$) mengindikasikan bahwa sebesar 94,3% variasi kemampuan *jumpshoot* dapat dijelaskan oleh kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama. Artinya, kedua faktor ini memiliki kontribusi dominan dalam menunjang keberhasilan teknik *jumpshoot* dalam permainan bola basket.

4. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menguatkan pandangan bahwa kemampuan teknis dalam olahraga bola basket tidak hanya dipengaruhi oleh aspek teknik semata, tetapi juga oleh faktor fisik dan koordinatif yang saling melengkapi. Untuk mencapai performa *shooting* yang optimal, pemain perlu memiliki kekuatan otot yang baik, sistem koordinasi visual yang efisien, serta penguasaan teknik dasar yang tepat.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, penulis memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan bagi pelatih, pemain, lembaga pendidikan, dan peneliti selanjutnya, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih dan Pembina Olahraga UKM UNP

Pelatih disarankan untuk menyusun program latihan yang mengintegrasikan latihan fisik dan koordinatif secara seimbang. Latihan kekuatan otot lengan dapat dilakukan melalui *medicine ball throw*, *push-up*, *bench press*, atau *resistance training*. Sementara itu, latihan koordinasi mata tangan dapat dikembangkan melalui latihan *passing drill*, *target shooting*, atau latihan visual fokus menggunakan bola dengan warna atau ukuran berbeda. Program latihan yang sistematis akan membantu meningkatkan kemampuan *jumpshoot* secara signifikan.

2. Bagi Pemain UKM Bola Basket UNP

Mahasiswa yang mengikuti kegiatan bola basket diharapkan untuk rutin melakukan latihan mandiri di luar jadwal resmi latihan. Pemeliharaan kekuatan otot dan koordinasi perlu dilakukan secara kontinu agar kemampuan teknik *jumpshoot* dapat berkembang secara optimal. Disiplin dalam latihan, menjaga kebugaran, serta memperhatikan asupan gizi juga menjadi faktor penting yang mendukung peningkatan performa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya berfokus pada dua variabel bebas, yaitu kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan. Oleh karena itu, disarankan bagi peneliti berikutnya untuk menambahkan variabel lain yang mungkin berpengaruh terhadap kemampuan *jumpshoot*, seperti kekuatan otot tungkai, keseimbangan tubuh, konsentrasi, maupun faktor psikologis seperti kepercayaan diri dan motivasi. Dengan demikian, hasil penelitian berikutnya dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor penentu keberhasilan *shooting* dalam permainan bola basket.

4 Bagi Dunia Kepelatihan dan Akademisi Olahraga

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi empiris dalam pengembangan kurikulum pelatihan, modul ajar, maupun bahan evaluasi kinerja atlet. Akademisi di bidang pendidikan jasmani dapat menggunakan hasil ini sebagai dasar dalam merancang model pembelajaran yang menekankan pada peningkatan kekuatan fisik dan koordinasi motorik dalam konteks permainan bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Adina, Fachru, F., Saichudin, & Kinanti, Rias, G. (2017). *Jumpshoot Motion Analysis of Point Success Rate in Student Activity Unit Basketball Teams*. *Journal of Sport Science* , 7 (1), 15–25.
- Agape, J. A. P., Hariadi, I., & Widiawati, P. (2021). Pengembangan Modul Bola Basket Berbasis Komik untuk Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Sekolah Dasar. *Sport Science and Health*, 3(11), 863–871. <https://doi.org/10.17977/um062v3i112021p863-871>
- Agustiawan, A. (2020). Pengaruh Kekuatan, Koordinasi Mata Tangan dan Percaya Diri Terhadap Hasil *Shooting* Free Throw Atlet Bola Basket Palembang. *Jurnal Olympia*, 2(2), 17–26.
- Ahmed, T. A. E. (2015). "Improving Musculoskeletal Fitness and The Performance Enhancement of Basketball Skills Through Neuromuscular Training Program". *Journal of Human Sport and Exercise*, 10(3), 795-804.
- Alemanno, M., et al. (2025). From gaze to game: A systematic review of eye-tracking in sport.[Journal, PMC]. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC12025553/>
- Arifianto, I., & Fardi, A. (2021). *Improving Basketball Dribbling Ability through Ball Handling Exercises*. *Jurnal Patriot*, 3(1), 41-47.
- Brini, S., et al. (2025). The effects of different multidirectional plyometric sequences on *shooting* and neuromuscular performance.PLOS ONE.
- Cabarkapa, D., et al. (2022). Relationship between upper and lower body strength and basketball *shooting* performance. *Journal / PMC*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9611016/>
- Candra, O., & Wahyudi, W. (2020). *Student motivation in participating in basketball extracurricular activities at SMP Negeri 9 Pekanbaru*. *Journal Of Sport Education (JOPE)* , 2 (2), 70.
- Candra, O., Dupri, & Prasetyo, T. (2021). *The understanding of refers and trainers of basketball game rules*. *Journal Sports Area* , 6 (3), 325–334.
- Danny Kosasih. (2008). *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang: CV Elwas Offset.
- _____. (2008). *Fundamental Basketball*. Semarang: Karangturi Media.
- Darumoyo, K. (2019). Analisis Biomekanik Gerak Three PointShoot Klay Thompson dari Berbagai Sudut dalam Pertandingan Tim Bolabasket Amerika Serikat pada Final FIBA World Cup Tahun 2014. *JPOS (Journal Power Of Sports)*, 2(2), 1–7. <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JPOS%0AAnalisis>
- Dewi, F. (2011). *Teknik Dasar Permainan Bola Basket*. Jakarta: Penerbit Olahraga.
- Djami Y.A, Yolis, (2017). *Basket Untuk Pemula (Teori & Praktik)*.
- Erčulj, F., & Štrumbelj, E. (2015). Basketball shot types and shot success in different levels of competitive basketball. *PLoS ONE*, 10(6), 1–14.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0128885>

- Eko, Rusdiansyah (2014) upaya meningkatkan *Shooting* free throw permainan bola basket dengan metode strength pada siswa kelas x akuntansi 2 smk negeri 1 naga pinoh. Jurnal pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, volume 1 nomor 1, juli 2014, hal 64-68
- Erluj, F., Strumbelj, E. (2015). *Basketball Shot Types and Shot Success in Different Levels of Competitive Basketball Frane*. *Journal Plos One* 10(6)
- Fan, P., et al. (2024). Neuromuscular control strategies in basketball shooting. *Journal of Sports Science & Medicine*, 23(3), 571–... (PDF).
- Fan, Y., Zhang, L., & Wang, J. (2024). *Upper limb muscular activation patterns during basketball shooting under variable fatigue conditions*. *Journal of Sports Biomechanics*, 23(2), 189–202.
- Fahmi, F. (2024). Hubungan Koordinasi Mata-Tangan, dan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Tembakan 3pts Bola Basket. *Jurnal Limit Multidisiplin*, (2), 44–54.
- Fatchiyaturrofi'ah, Dewi. (2011). Dr. Olahraga Mengajari Teknik Bermain Basket Febrianta, Y., & Sukoco, P. (2013). Upaya Peningkatan Pembelajaran Permainan Bolabasket Melalui Metode Pendekatan Taktik Siswa Smpn 2 Pandak Bantul. *Jurnal Keolahragaan*, 1(2), 186–196. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i2.2574>
- Fewell, J., Armbruster, D., Ingraham, J. (2012). *Basketball Teams as Strategic Networks*. *Journal Plus One* 7(11)
- Gou, Q., et al. (2022). Study on eye movement characteristics and intervention of basketball shooting skill. [Article, PMC]. [\[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9632457/\]](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9632457/)(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9632457/>)
- Hall, Wissel. 2000. Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik Dan Taktik . Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Hassan, A. K., et al. (2025). Enhancing basketball players' jump shooting performance through proprioceptive and motor balance training. *Scientific Reports* / PMC. [\[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC12216372/\]](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC12216372/)(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC12216372/>)
- Hassan, M., Al-Harbi, A., & Khan, M. A. (2025). *Integrated strength and perceptuo-motor training enhances basketball shooting accuracy in collegiate players*. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 39(1), 102–113.
- Hasibuan, Halim, A., Asmawi, M., & Pispitorini, W. (2018). *The Effect of Training Models and Hand Eye Coordination on Basketball Jumpshoot Skills*. *Journal of Penjaskesrek* , 6 (14), 63–65.
- Hermawan, D. A., & Rachman, H. A. (2018). Pengaruh pendekatan latihan dan koordinasi mata tangan terhadap ketepatan *Shooting* peserta ekstrakurikuler basket. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 100-109.
- Kosasih, D. (2008). *Basketball Fundamentals First Step To Win*. Semarang:

Karangturi Media.

- Li, J., et al. (2025). Arm joint coordination of collegiate basketball athletes and implications for shooting mechanics. PMC article.
- M. Adrian, & Oki Candra. (2023). *Contribution Of Arm Muscle Power , Lemb Muscle Power , And Hands Eye Coordination On Ability Jumpshoot On Students Ekstrakurikular Sman 1 Pasir Penyu Basketball. International Journal Of Humanities Education and Social Sciences (IJHES)*, 2(6).
- M. Madri. (2018). *Basic Learning Basketball Technique*. Padang: SUKABINA Press
- Mahardika, W. (2014). Pedagogi dalam olahraga bola basket. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 14(3). Retrieved from <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIS/article/view/279>
- Mahardika, I Wyn, dkk. 2014. Pengaruh Pelatihan Medicine Ball Scoop Toss Dan Medicine Throw Terhadap Daya Ledak Otot Lengan. *E-Journal Ikor Universitas Pendidikan Ganesha*. Volume 2 Tahun 2014.
- Mardela, Romi, and Ahmad Syukri. "Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Jump Service Atlet Bolavoli Putra Tim Universitas Negeri Padang." *Performa* 1.01 (2016): 28-47.
- Maulana, F. (2015). Perbandingan Latihan Set Shoot Pada Area Free Throw Dengan Menggunakan Repetisi Berubah Set Tetap dan Repetisi Tetap Set Berubah Terhadap Hasil Free Throw Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Negeri 1 KAJEN Kabupaten Pekalongan Tahun 2013/20. *Jurnal Active*, 4(3).
- Mir, I. A., et al. (2025). Partial versus full range of motion triceps strength training on shooting accuracy. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*. [<https://bmcsportsscimedrehabil.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13102-025-01060-2>]
- 2)(<https://bmcsportsscimedrehabil.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13102-025-01060-2>)
- Mir, M. A., Ahmad, N., & Wani, A. (2025). *Neuromuscular synchronization and its impact on basketball shooting performance*. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 20(4), 555–564.
- Mohaimin, A., Kishore, Y. (2014). *Construction of dribbling control ability test for basketball. International Journal of Multidisciplinary Research and Development* 1(2).
- Rahman, F. T., Hidayah, N., & Rismayadi, A. (2021). Latihan Medicine Ball Throw dan Resistance Band Meningkatkan Ketepatan Three Point Shoot Pemain Bola Basket. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 13(2), 125–134. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v13i2.35403>
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga* (1st ed.). RajaGrafindo Persada.
- Smith, J. (2020). *Basketball Fundamentals: Techniques and Strategies*. New York: Sports Publishing.
- Nirwandi, F. U., Ysalindo, F. U., & Firdaus, K..(2018). Pengaruh Metode Latihan Sistem Set Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan

- Pada Atlet Bolabasket FIK UNP. Jurnal Menssana, Volume 3, Nomor 1, Mei, 2018. ISSN 2527-6451 (Print), ISSN 2622-0295.
- Piras, A., et al. (2024). The timing of vision in basketball three-point shots. *Frontiers in Psychology*, 2024. https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2024.1458363/full (https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2024.1458363/full)
- Prananta, I Gusti, Cahya, Ngurah, A., Adiputra, N., & Adiatmika, Gede, I. (2015). *Comparison of Jumpshoot With Prefix And Without Prefix To Increase The Accuracy Of Shooting Shoot To Improve The Shooting Accuracy In. Sport and Fitness Journal*, 3 (1), 8–25.
- Pratomo, A., Pramono, A., Soenyoto., T. (2020). *The Effect of Ballhandling and Agility Training on Extracurricular Women's Basketball Dribble at Public Vocational High School 1 Kedawung. Journal of Physical Education and Sports* 9 (2).
- Purnomo, N. T. (2015). Koordinasi Mata, Tangan, Tinggi Badan dan Power Tungkai terhadap Kemampuan *Jumpshoot* Underbasket. *Performa*, 1(02), 147-156.
- Putra, Wendy, & -, Donie. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Jumpshoot* Atlet Bola Basket. *Jurnal Patriot*, 1(2), 786-798.
- Putri, N., & Umar, A. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket Atlet Putra Klub Genta Kota Pariaman. *Jurnal JPDO*, 3(4), 15-21. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/437>
- Putri, S., & Rifki, M. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Jumpshoot* Pada Permainan Bolabasket. *JURNAL STAMINA*, 3(6), 287-304. Retrieved from <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/505>
- Randoka, Y., Atiq, A., & Purnomo, E. 2020. Pengaruh Latihan Ball Handling Terhadap Hasil Dribbling Siswa Pada Ekstrakurikuler Bola Basket. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 9(12).
- Rizhardi, R. (2020). Pengaruh Latihan Ballhandling terhadap Hasil Dribbling Bola Basket pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Yadika Lubuklinggau. *Wahana Didaktika*, 18(1), 7–14
- Rizqi, R., Nirwandi, N., Neldi, H., & Marta, I. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Keterampilan *Shooting Free throw* Dalam Permainan Bolabasket Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 16 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(4), 106-114.
- Rozi, F., & Syahara, S. (2019). Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Berpengaruh Terhadap Efektifitas Tendangan Sabit. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1001- 1011
- Sari, N., Welis, W. and Dinata, W. (2020). Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Teknik Beef Terhadap Kemampuan Free Throw Bola Basket Pada Siswa. *JURNAL STAMINA*. 3,8(Aug.2020),627641.DOI:<https://doi.org/10.24036/jst.v3i8.600>
- Scadlock. K (2021). Basketball, Sports Skills. *How to Shoot a Free Throw*. Skills.

- Retrieved from <https://www.stack.com/a/how-to-shoot-a-free-throw/> Stockbrugger, B. A., & Haennel, R. G. (2001). *Validity and reliability of a medicine ball explosive power test*. The Journal of strength & conditioning research, 15(4), 431-438.
- Stockel, T., Weigelt, M., Krug, J. (2011). *Acquisition of a Complex Basketball-Dribbling Task in School Children as a Function of Bilateral Practice Order*. *Journal Research Quarterly for Exercise and Sport* 82(2)
- Sugiyono, P. (2011). *Metodologi penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta (2013), *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. (Bandung: ALFABETA)
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan praktek*. Jakarta: Bina Aksara.
- Sungkawa, Adefriesta, Lesta, P., & Harwanto. (2020). *The Effect of Jumpshoot and Lay Up Shoot Accuracy on the Accuracy of Ball Shooting Results in Basketball Sports*. *Literacy: Social Scientific Journal* , 2 (1), 1–7.
- Vancurik, T., Nykodym, J., Rupcic, T. (2021). *Determinants of Dribbling and Passing Skills in Competitive Games of Women's Basketball*. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(3)
- Wicaksono, J.A., & Laksmiwati, H. (2013). *Hubungan Self-efficacy Dengan Ketepatan FreeThrow Pada Pemain National Basketball league Klub CLS Knight*. *Character*, 1(2)
- Winata, R., A., K., Yunus, M., & Saichudin. (2018). *Analisis Gerakan Three Point Shoot (Studi Komparasi Pada Pemain Basket Kyrie Irving dengan Sandy Kurniawan)*. *Jurnal Sport Science*, 8(2), 1–6.
- Yenes, R. (2018). *Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shot Atlet Bolabasket Fik Unp*. *Performa*, 3(02), 119.
- Zhao, X., et al. (2024). *Investigating the eye movement characteristics of basketball players executing 3-point shots*. *PeerJ*, 2024.