

**HUBUNGAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN DAN
KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN
MEDIUM SHOOT BOLABASKET ATLET
SMP N 1 BATANG ANAI**

SKRIPSI

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



**Oleh :
MUH. FADLI
NIM: 20086227**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2024

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Kelentukan Pergelangan tangan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Kemampuan *Medium Shoot* Bolabasket SMP Negeri 1 Batang Anai

Nama : Muh Fadli

NIM : 20086227

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

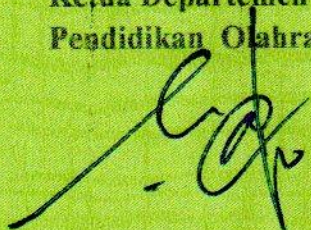
Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2025

Disetujui Oleh:

Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Pembimbing



Prof. Dr. Hendri Neldi, M. Kes., AIFO
NIP. 19620520 198703 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen Pendidikan Olahraga

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Kelentukan Pergelangan tangan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Kemampuan *Medium Shoot* Bolabasket SMP Negeri 1 Batang Anai

Nama : Muh Fadli

NIM : 20086227

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2025

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Hendri Neldi, M. Kes. AIFO	1. 
2. Anggota	: Drs. Suwirman, M. Pd	2. 
3. Anggota	: Indri Wulandari, M. Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis akhir berupa skripsi dengan judul **“Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Kemampuan *Medium Shoot* Bolbasket Atlet SMPN Batang anai”**. Skripsi. Ini adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini adalah gagasan, rumusan, dan penelitian saya dengan dosen pembimbing, dosen penguji, dan pihak-pihak yang telah membantu saya menyelesaikan karya tulis ini.
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 di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, September 2025

Yang membuat pernyataan



Muh. Fadli
20086227/2021

ABSTRAK

Muh Fadli (2024). Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Medium Shoot* Atlet Bolabasket SMP Negeri 1 Batang Anai

Masalah pada penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *medium shooting* atlet bola basket SMP Negeri 1 Batang Anai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *medium shoot* atlet bola basket SMP Negeri 1 Batang Anai

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi penelitian ini adalah atlet putra yang berjumlah 15 orang, sedangkan sampel diambil secara total sampling. Instrumen penelitian kelentukan pergelangan tangan diperoleh dengan bantuan alat ukur goniometer, koordinasi mata-tangan dengan menggunakan tes *throws overhead and under arrest* dan kemampuan *medium shoot* dengan tes 5 (lima) titik *shooting*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis *product moment*.

Berdasarkan dari hasil analisis data menunjukkan bahwa; 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan *medium shoot* atlet bolabasket SMP Negeri 1 Batang Anai. 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan *medium shoot* atlet bolabasket SMP Negeri 1 Batang Anai. 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama dengan kemampuan *medium shoot* atlet bolabasket SMP Negeri 1 Batang Anai.

Kata Kunci : Kelentukan Pergelangan Tangan, Koordinasi Mata Tangan, Kemampuan *Medium Shoot*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Medium Shoot Atlet BolaBasket SMP Negeri 1 Batang Anai”. Shalawat beserta salam kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dan pucuk pimpinan bagi seluruh umat dunia yang ada di alam semesta ini.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis tidak lepas dari kerjasama dan bantuan semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, arahan dan masukan. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T., M.T. sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd, Bapak selaku ketua Departemen Pendidikan Olahraga FIK Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Hendri Neldi, M. Kes. AIFO selaku dosen pembimbing memberikan sumbangan waktu, tenaga, dan pikiran dalam membimbing penulis serta memberikan motivasi dan ilmu dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd selaku dosen penguji yang bersedia memberikan saran dan kritikan dari kesempurnaan skripsi ini.
6. Ibu Indri Wulandari, M.Pd selaku dosen penguji yang bersedia memberikan saran dan kritikan dari kesempurnaan skripsi ini.
7. Kedua Orang Tua yang tercinta yakni Ayah (Syamsuis) dan ibu (Husfanovida), Kakak Tercantik (Sri Fadilah Nur Illahi) dan adik sekaligus teman berantam (Fauzan dan Fadlan) yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan doanya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

8. Bapak Harry Arby selaku guru pamong PKL SMP Negeri 1 Batang Anai.
9. Afdhal Windra Utama, S.Pd selaku guru SMA Negeri Bernas yang telah mengajarkan cara menjadi guru yang baik dan benar
10. Atlet BolaBasket SMP Negeri 1 Batang Anai
11. Rekan-rekan mahasiswa yang telah memberikan semangat dan dukungan kepada penulis, serta pihak-pihak lain yang membeantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Untuk kesempurnaan Skripsi ini, maka dengan kerendahan hati pnulis mengharapkan masukan dan saran yang membangun dari semua pihak. Atas masukan dan saran yang diberikan penulis mengucapkan terimakasih.

Padang, Agustus 2024

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi masalah.....	4
C. Pembatasan masalah.....	4
D. Rumusan masalah.....	4
E. Tujuan penelitian	5
F. Manfaat penelitian	5
BAB II	7
TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Kajian Teori.....	7
1. BolaBasket.....	7
2. <i>Medium Shoot</i>	11
3. Kelentukan Pergelangan Tangan	13
4. Koordinasi Mata Tangan	15
B. Kerangka Konseptual	17
1. Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dengan Kemampuan <i>Medium Shoot</i> Bolabasket Atlet SMP Negeri 1 Batang Anai.....	17
2. Hubungan Antara Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan <i>Medium Shoot</i> Bolabasket Atlet SMP Negeri 1 Batang Anai.....	18

3. Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata Tangan Secara Bersama-sama dengan Kemampuan <i>Medium Shoot</i> Bolabasket SMP Negeri 1 Batang Anai	18
C. Hipotesis Penelitian	19
BAB III.....	20
METODE PENELITIAN	20
A. Jenis penelitian	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian	20
1. Tempat Penelitian	20
2. Waktu Penelitian.....	20
C. Populasi dan Sampel	20
1. Populasi.....	20
2. Sampel	20
D. Jenis dan Sumber Data	21
1. Jenis Data.....	21
2. Sumber Data	21
E. Teknik Pengumpulan Data	21
1. Observasi.....	21
2. Tes pengukuran	21
F. Instrumen Penelitian	22
1. Tes Kelentukan Pergelangan Tangan	22
2. Tes Koordinasi Mata-Tangan	23
3. Tes Kemampuan <i>Medium Shoot</i>	24
G. Teknik Analisis Data	25
BAB IV	28
HASIL DAN PEMBAHASAN	28
A. Deskripsi.....	28
1. Kelentukan Pergelangan Tangan	28

2. Koordinasi Mata Tangan	29
3. <i>Medium Shoot</i>	31
B. Pengujian Persyaratan Analisis	32
C. Pengujian Hipotesis	33
1. Uji Hipotesis Variabel X ₁ yaitu Kelentukan Pergelangan Tangan terhadap Variabel Y Kemampuan <i>Medium Shoot</i>	34
2. Uji Hipotesis Variabel X ₂ yaitu Koordinasi Mata Tangan terhadap Variabel Y Kemampuan <i>Medium Shoot</i>	34
3. Uji Hipotesis Variabel X ₁ yaitu Kelentukan Pergelangan Tangan dan X ₂ yaitu Koordinasi Mata Tangan terhadap Variabel Y Kemampuan <i>Medium Shoot</i>	35
D. Pembahasan	36
1. Hubungan kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan <i>medium shoot</i> Bolabasket atlet di SMP Negeri 1 Batang Anai	36
2. Hubungan koordinasi mata tangan dengan kemampuan <i>medium shoot</i> Bolabasket atlet di SMP Negeri 1 Batang Anai	37
3. Hubungan kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama dengan kemampuan <i>medium shoot</i> Bolabasket atlet di SMP Negeri 1 Batang Anai	37
BAB V	39
KESIMPULAN DAN SARAN	39
A. Kesimpulan	39
B. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Ukuran Lapangan BolaBasket	9
Gambar 2 Ukuran Ring Basket dan Papan Pantul.....	10
Gambar 3 Bola Basket.....	11
Gambar 4 Kerangka Konseptual.....	17
Gambar 5 Kelentukan Pergelangan Tangan	23
Gambar 6 Geniometer	23
Gambar 7. Test throws overhead and under arrest	24
Gambar 8 Tes Medium Shoot	25
Gambar 9. Grafik Kelentukan Pergelangan Tangan.....	29
Gambar 10. Grafik Koordinasi Mata Tangan.....	31
Gambar 11. Grafik Medium Shoot.....	32
Gambar 12. Perlengkapan Penelitian.....	65
Gambar 13. Tes Kelentukan Pergelangan Tangan	65
Gambar 14. Tes Koordinasi Mata Tangan	66
Gambar 15. Tes Medium Shoot Tembakan Pertama.....	67
Gambar 16. Tes <i>Medium Shoot</i> Tembakan Kedua	67
Gambar 17. Tes Medium Shoot Tembakan Ketiga	68
Gambar 18. Tes Medium Shoot Tembakan Keempat	68
Gambar 19. Tes Medium Shoot Tembakan Kelima.....	69
Gambar 20. Foto Bersama Siswa SMP Negeri 1 Batang Anai	69

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Atlet Putra SMP Negeri 1 Batang Anai.....	21
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Pergelangan Tangan.....	28
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Koordinasi Mata Tangan.....	30
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data <i>Medium Shoot</i>	31
Tabel 5. Hasil Uji Normalitas.....	33
Tabel 6. Hasil Analisis Korelasi X_1 terhadap Y	34
Tabel 7. Hasil Analisis Korelasi X_2 terhadap Y	34
Tabel 8. Hasil Analisis Korelasi X_1 dan X_2 Terhadap Y	35
Tabel 9. Nama-Nama Sampel Penelitian.....	43
Tabel 10. Hasil Kelentukan Tes Pergelangan Tangan.....	44
Tabel 11 Hasil Tes Koordinasi Mata Tangan.....	45
Tabel 12 Hasil Tes Kemampuan Medium Shoot	46
Tabel 13 Rekapitulasi Data Penelitian X_1 , X_2 , Y.....	47
Tabel 14 Uji Normalitas Kelentukan Pergelangan Tangan.....	48
Tabel 15 Uji Normalitas Koordinasi Mata Tangan	49
Tabel 16 Uji Normalitas Kemampuan Medium Shoot.....	50
Tabel 17 Tabel Uji Hipotesis.....	51
Tabel 18 Rekapitulasi Analisis Korelasi	57

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga mempunyai peran yang penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dalam kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kebutuhan tubuh agar tetap sehat. Salah satu cabang olahraga yang digemari adalah cabang olahraga bolabasket, karena olahraga bolabasket ini merupakan olahraga yang paling bergensi oleh kalangan para remaja sekarang ini. Dengan olahraga dapat membantu manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan pada akhirnya terbentuk manusia yang berkualitas. Dengan kondisi manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani ini baru dapat dicapai apabila manusia sadar dan mau melaksanakan gerakan hidup sehat melalui olahraga.

Dalam upaya membina prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari usia muda dan pemain muda berbakat yang sangat menentukan tercapainya mutu prestasi optimal dalam suatu cabang olahraga khususnya bolabasket. Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan nasional bahwa, “keolahragaan harus mampu menjamin pemerataan kesempatan olahraga, peningkatan mutu, serta relevansi dan efisiensi manajemen olahraga serta berkelanjutan untuk menghadapi tantangan sesuai dengan tuntutan dan dinamika perubahan dalam keolahragaan, termasuk perubahan strategis di lingkungan internasional”.

Permainan bolabasket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh para masyarakat terutama oleh kalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui kegiatan olahraga bolabasket ini para remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Permainan bolabasket saat ini mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan atlet-atlet bolabasket pelajar baik di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi. Ditunjang lagi dengan sering diadakannya turnamen antar klub, *event-event*

pelajar dari tingkat daerah hingga nasional. Selain itu dengan bervariasinya permainan bolabasket dengan unsur hiburan seperti *streetball*, *three on three*, menjadikan olahraga bolabasket menjadi olahraga yang bergengsi dan *trend mode* dikalangan anak muda.

Tujuan dari permainan bolabasket adalah untuk memasukkan bola ke keranjang (ring) lawan, untuk mencetak skor sebanyak-banyaknya ke ring lawan dan menjaga daerah pertahanan sehingga ring tidak kebobolan. SMP Negeri 1 Batang Anai merupakan salah satu sekolah yang cukup aktif di bidang ekstrakurikuler bolabasket. Dalam sesi latihan yang diikuti oleh atlet SMP Negeri 1 Batang Anai, mereka sering mendapatkan kesempatan melakukan tembakan di area *medium shoot*, tetapi mereka gagal dalam mengeksekusi tembakan tersebut karena kurangnya teknik dasar dan kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet bolabasket SMP Negeri 1 Batang Anai.

Pada cabang olahraga bolabasket tuntutan terhadap kebutuhan kondisi fisik sangat penting. Selain kondisi fisik yang perlu ditekankan yaitu pentingnya aspek teknik, taktik dan strategi yang bervariasi untuk kebutuhan dalam cabang olahraga bolabasket. Adapun teknik-teknik dasar yang harus dimiliki oleh para pemain bolabasket terdiri dari *shooting*, *dribbling*, *deffense*, *passing*, *pivot* dan lain sebagainya. Kemudian metode latihan yang dilakukan sehari hari diterapkan ke dalam pertandingan bolabasket agar tujuan yang kita inginkan tercapai

Menembak (*shooting*) dalam permainan bolabasket mempunyai berbagai macam cara yaitu tembakan di bawah ring (*under ring*), tembakan 2 point (*medium shoot*), tembakan 3 point (*three point shoot*), tembakan sambil melompat (*jump shoot*), tembakan sambil melayang (*lay up shoot*), dan tembakan bebas (*free throw shoot*). Tembakan umumnya dilakukan dengan satu tangan dengan cara yang cepat dan tepat tetapi tidak terlalu kuat atau terlalu lemah yang bisa menggagalkan tembakan kita.

Tembakan menengah (*medium shoot*) adalah teknik yang wajib dikuasai oleh para pemain basket dengan baik dan benar. Teknik *medium shoot* yang benar adalah menembak bola dengan cara mendorong bola ke atas dan kedepan ring basket. Ketepatan dan ketepatan *shooting* harus

proporsional, sehingga ketika melakukan *medium shoot* bola yang dihasilkan masuk ke dalam ring basket.

Syafruddin (2013) mengungkapkan bahwa "kelentukan merupakan kemampuan pergelangan tangan/persendian untuk dapat melakukan gerakan ke semua arah dengan amplitude gerakan (*range of motion*) yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian". Dalam olahraga bolabasket kelentukan adalah faktor penting yang harus dimiliki oleh seorang atlet yang mendalami cabang olahraga bolabasket, terutama sekali adalah kelentukan pergelangan tangan yang paling vital pada saat melakukan *medium shoot*.

Kelentukan pergelangan tangan sangat dibutuhkan dalam permainan bolabasket dikarenakan kelentukan pergelangan tangan dapat menimbulkan kemampuan untuk melakukan gerak sendi dari berbagai arah pada saat melakukan *medium shoot*, dimana tangan akan sangat berpengaruh dalam menembak bola secara tepat dan terarah untuk masuk ke dalam ring basket. Pada saat melakukan *medium shoot* dengan ditambah memaksimalkan kelentukan pergelangan tangan, putaran bola yang ditembak akan menjadi lebih stabil dan apabila seseorang mengalami kurang luas gerak dalam persendian dapat menimbulkan gangguan kurang gerak dan mudah menimbulkan cedera

Sajoto (2009:13) mengatakan, koordinasi mata-tangan adalah gerakan yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan ke dalam gerak anggota badan. Semua gerak harus dapat dikontrol dengan penglihatan dan harus tepat sesuai dengan aturan yang direncanakan dalam pikiran. Memantul-mantulkan bola, melempar, menendang, dan menghentikannya. Semuanya memerlukan sejumlah input yang dapat dilihat, kemudian input tadi diintegrasikan ke dalam gerak motorik, agar hasilnya benar-benar terkoordinir secara rapi dan luwes.

Selain itu hal yang tidak kalah pentingnya dalam pencapaian latihan yang baik adalah kelengkapan dari sarana dan prasarana yang akan di gunakan dalam latihan, selanjutnya motivasi dari dalam diri siswa tersebut juga hal yang paling penting serta didorong dengan adanya dukungan dari

berbagai pihak, seperti dukungan dari keluarga dan masyarakat sekitar.

Berdasarkan hasil pengamatan (observasi) yang penulis lakukan di SMP Negeri Batang Anai terlihat bahwa kemampuan atlet melakukan teknik *medium shoot* masih rendah, bahkan hasil *shooting* bolabasket sering tidak masuk ke ring basket pada saat sesi latihan. Hal ini diduga karena kurangnya latihan kondisi fisik dan latihan yang terarah untuk meningkatkan kemampuan kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan. Sehingga atlet kurang bisa menerapkan taktik serta teknik *medium shoot* dengan baik pada saat latihan.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, cukup banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *medium shoot* faktor itu dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kelentukan pergelangan tangan
2. Koordinasi mata tangan
3. Konsentrasi
4. Sarana dan prasarana.
5. Kecepatan
6. Daya tahan
7. Motivasi

C. Pembatasan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada perlu diberi batasan sesuai dengan tujuan agar terhindar dari penafsiran yang keliru terhadap masalah yang akan diteliti. Dalam penelitian ini permasalahan dibatasi sebagai berikut:

1. Kelentukan pergelangan tangan
2. Koordinasi Mata Tangan

D. Rumusan masalah

Berdasarkan uraian latar belakang serta identifikasi masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan *medium shoot* bolabasket atlet SMP Negeri 1 Batang Anai?
2. Apakah terdapat hubungan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *medium shoot* bolabasket atlet SMP Negeri 1 Batang Anai?
3. Apakah terdapat hubungan kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *medium shoot* bolabasket atlet SMP Negeri 1 Batang Anai?

E. Tujuan penelitian

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui hubungan antara kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan *medium shoot* bolabasket atlet di SMP Negeri 1 Batang Anai
2. Untuk mengetahui hubungan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *medium shoot* bolabasket atlet di SMP Negeri 1 Batang Anai
3. Untuk mengetahui hubungan kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama dengan kemampuan *medium shoot* bolabasket atlet di SMP Negeri 1 Batang Anai

F. Manfaat penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam skripsi ini nantinya diharapkan berguna sebagai masukan yang berarti yaitu:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) FIK UNP.
2. Sebagai bahan bacaan pada perpustakaan jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Para pelatih dan guru penjas yang terkait dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan aspek kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *medium shoot* dalam permainan bolabasket.

4. Sebagai tambahan wawasan dan pengetahuan dalam meningkatkan kemampuan kondisi fisik dan keterampilan teknik permainan bolabasket
5. Para peneliti sebagai perbandingan untuk penelitian yang akan datang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dan dianalisis pada bab terdahulu, maka dapat kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan signifikan antara kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan *medium shoot*.
2. Terdapat hubungan signifikan antara koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *medium shoot*.
3. Terdapat hubungan signifikan antara kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *medium shoot*.

B. Saran

Bedasarkan kesimpulan diatas maka peneliti memberikan saran-saran untuk mengatasi masalah yang ditemui dalam keterampilan *lay up shoot* pada atlet bolabasket dalam pengembangan diri SMP Negeri 1 Batang Anai yaitu :

1. Dasarakan untuk pelatih agar memberikan latihan-latihan kondisi fisik yang berkaitan atau yang menunjang keberhasilan *medium shoot* terutama pada kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan.
2. Bagi atlet disarankan meningkatkan kualitas kondisi fisik terutama kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan dengan serius agar mendapatkan kualitas dan kuantitas *medium shoot* dengan maksimal.
3. Untuk pelatih dan pemain agar lebih memperhatikan atau menganalisa faktor-faktor lain yang mempengaruhi keterampilan *medium shoot*.
4. Bagi pemain berdasarkan poin ke 3 setelah menganalisa faktor yang mempengaruhi *medium shoot* disarankan membagikan ilmunya kepada

teman atau pemain bolabasket yang lain agar lebih mengetahui lagi fundamental *medium shoot* sehingga memiliki kemampuan *medium shoot* yang bagus.

5. Bagi penelitian yang ingin mengkaji penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi atau referensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adila R & Eri B. 2021. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Ketepatan Smash Bola Voli Pada Pemain Putra, *Jurnal Patriot*, 3(2), 168-178.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Barry, Johnson L and Jack K. Nelson, (1986) *Practical Measurements for Evaluation in Physical education*. New Delhi: Surjeet Publications, (3rd ed.), Indian reprint
- Fewell, J., Armbruster, D., Ingraham, J. (2012). Basketball Teams as Strategic
- Fikri. M. D. (2013). Pengaruh Pelatihan 3-Point 5-Post Dril'S Terhadap Hasil 3-Point Shooting Pada Club Bolabasket Putra SMA Negeri 1 Taman Prodi S1 Ilmu Keolahragaan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1-7.
- Heryanto, Dedi. 2009. Hubungan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Ketepatan Servis Atlet Yuniior Pelatihan Tenis Lapangan Universitas Negeri Padang. Skripsi. Padang: FIK UNP.
- <https://garudasports.co.id/olahraga/basket/ukuran-bola/>
- <https://www.dbl.id/r/4263/berikut-ukuran-dan-tinggi-ring-basket-yang-sesuai-aturan-fiba>
- <https://www.viva.co.id/sport/gelanggang/1388009-lapangan-bola-basket-ukuran-dan-3-club-basket-terbaik-di-dunia?page=2>
- Iqbal, M., Syamsuramel, S., & Destriani, D. (2021). Pengaruh Latihan Lempar Tangkap Bola Menggunakan Sasaran terhadap Ketepatan Chest Pass Basket SMA. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 1945–1952.
- Irawan, R., & Lesmana, H. S. (2020). *Validity and Reliability Testing on Eye Hand Coordination Basketball Players "Overhead and Under Arms Throw."* 464(Psshers 2019), 477–479.
- Khoeron,Nidhom.(2017).Buku Pintar Basket.Jakarta:Anugrah

- Mohaimin, A., Kishore, Y. (2014). Construction of dribbling control ability test for basketball. *International Journal of Multidisciplinary Research and Development* 1(2)
- Neldi, H. (2019). Hubungan Kecepatan Dengan Kemampuan Dribbling Atlet Bolabasket Putera Club Neo Clach Bukittinggi. *Jurnal MensSana*, 4(1), 30. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.31>
- Sodikun, I. 1992. Olahraga Pilihan Bolabasket. Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, Jakarta.
- STAD (Student Team Achievement Division) terhadap Kemampuan *Shooting Free Throw* pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 137-144.
- Sugiyono.(2010). *Metode Penelitian dan Pengembangan*. Alfabeta. Bandung
- Syafruddin. 2012. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang. UNP Pres Padang.
- Syafruddin.2013. Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga. Padang: UNP Press.
- Tim Mata Kuliah Statistik. (2020). *Silabus dan Handout Mata Kuliah Statistik 2*. Padang : FIK-Universitas Negeri Padang.
- 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)
- Yusuf, A. Muri. (2005), *Metodologi Penelitian, Dasar-Dasar Penyelidikan Ilmiah*. Padang: UNP Pres