

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KOORDINASI
MATA TANGAN TERHADAP KETERAMPILAN *SHOOTING*
ATLET KLUB ATLANTIS BASKETBALL PADANG**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh : Jean Fernandes
NIM. 18087097**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

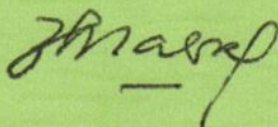
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata
Tangan Terhadap Keterampilan Shooting Atlet Klub Atlantis
Basketball Padang
Nama : Jean Fernandes
BP/NIM : 2018 / 18087097
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2025

Mengetahui;
Kepala Departemen Kepelatihan,



Dr. Masrun, M.Kes, AIFO
NIP. 19631104 198703 1002

Disetujui Oleh;
Pembimbing,



Drs. M. Ridwan, M.Pd
NIP. 196007241986021001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Jean Fernandes
BP/NIM : 2018 / 18087097

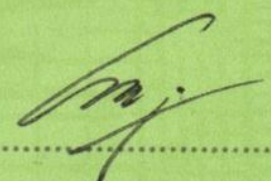
Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2025

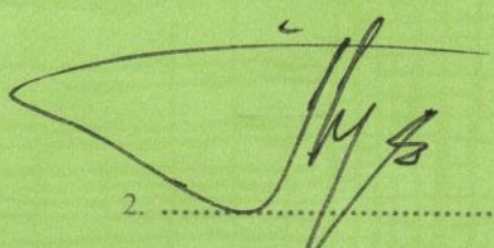
Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. M. Ridwan, M.Pd

1. 

2. Sekretaris : Dr. Argantos, M. Pd

2. 

3. Anggota : Dr. Ronni Yenes, M.Pd

3. 

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Jean Fernandes
TM/NIM : 2018/18087097
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang berjudul **“KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING ATLET KLUB ATLANTIS BASKETBALL PADANG”** adalah benar dan merupakan karya asli saya, kecuali kutipan yang disebutkan sumbernya, apabila ada kesalahan dan kekeliruan dalam skripsi ini, sepenuhnya merupakan tanggungjawab saya sebagai penulisnya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padang, Mei 2025
Saya yang menyatakan,



Jean Fernandes
NIM. 18087097

ABSTRAK

Jean Fernandes (2025) : Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan *Shooting* Atlet Klub Atlantis Basketball Padang. Skripsi. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.

Tujuan penelitian ini adalah untuk (1) mengetahui kontribusi daya ledak otot lengan terhadap keterampilan *shooting* atlet Klub Atlantis Basketball Padang, (2) mengetahui kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan *shooting* atlet Klub Atlantis Basketball Padang, dan (3) menganalisis kontribusi daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan *shooting* atlet Klub Atlantis Basketball Padang.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi terdiri dari 24 atlet Klub Atlantis Basketball Padang, dan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, menghasilkan 13 atlet sebagai sampel. Instrumen penelitian yaitu tes *seated medicine ball throw*, tes *Ball Werfen und-Fargen*, dan tes *shooting*. Teknik analisis data menggunakan korelasi dan regresi dengan bantuan perangkat lunak SPSS.

Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara daya ledak otot lengan, koordinasi mata-tangan, dan keterampilan *shooting*, dengan nilai korelasi masing-masing sebesar 0,912, 0,917, dan 0,953 ($p < 0,01$). Analisis regresi linier berganda menghasilkan koefisien korelasi multiple (R) sebesar 0,960 dan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,922, yang berarti 92,2% variasi keterampilan *shooting* dapat dijelaskan oleh kedua variabel bebas tersebut secara bersama-sama. Nilai Adjusted R^2 sebesar 0,915 dan standar error of estimate sebesar 3,04495 menunjukkan model regresi yang kuat dan prediksi yang cukup akurat. Uji ANOVA pada model regresi memberikan nilai F sebesar 124,750 dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$), menandakan bahwa pengaruh bersama daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan *shooting* atlet adalah signifikan secara statistik.

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Lengan : Koordinasi Mata Tangan : Keterampilan *Shooting* : Basketball Padang.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Keterampilan *Shooting* Atlet Klub Atlantis Basketball Padang" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Kepelatihan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Padang, Krismadinata, S.T., M.T., Ph.D., yang telah memberikan kesempatan untuk saya dapat melanjutkan studi di Universitas Negeri Padang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd., yang telah memberikan dukungan selama saya menempuh studi di fakultas ini.
3. Kepala Departemen Kepelatihan, Dr. Masrun, M.Kes., AIFO, yang telah memberikan arahan dan motivasi selama studi saya.
4. Pembimbing Skripsi, Drs. M. Ridwan, M.Pd., yang dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, dan masukan yang sangat berharga dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dosen Penguji, Dr. Argantos, M.Pd. dan Dr. Ronni Yenes, M.Pd., yang telah memberikan kritik, saran, dan evaluasi konstruktif yang sangat membantu dalam perbaikan skripsi ini.

6. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan ilmu dan dukungan selama saya menempuh pendidikan.
7. Keluarga tercinta, yang selalu memberikan doa, motivasi, dan dukungan tanpa henti. Terima kasih atas segala kasih sayang dan pengorbanan yang tiada tara.
8. Teman-teman mahasiswa yang telah memberikan semangat, kebersamaan, dan saling mendukung dalam setiap langkah selama masa perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

Padang, Februari 2025

Jean Fernandes
NIM.18087097

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teori	8
1. Kemampuan <i>Shooting</i> Dalam Olahraga Bolabasket.....	8
2. Daya ledak Otot Lengan	19
3. Koordinasi Mata Tangan.....	24
B. Penelitian yang Relevan	31
C. Kerangka Konseptual	33
D. Hipotesis Penelitian	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	36
A. Jenis Penelitian	36
B. Definisi Operasional Variabel	36
C. Subjek Penelitian	36
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
E. Prosedur Penelitian	37
F. Instrumen Penelitian	38
G. Teknik Pengumpulan Data	43
H. Teknik Analisis Data	44

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Hasil Penelitian.....	47
B. Pembahasan	56
C. Keterbatasan Penelitian	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran	62
DAFTAR RUJUKAN.....	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tahapan melakukan Free throw shot	18
Gambar 2. Kerangka Konseptual	34
Gambar 3. Melakukan seated medicine ball throw	40
Gambar 4. Ball Warfen und- Fargen test	41
Gambar 5. <i>Shooting</i>	42
Gambar 6. Diagram Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan.....	48
Gambar 7. Diagram Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan	50
Gambar 8. Diagram Distribusi Frekuensi Keterampilan <i>Shooting</i>	47

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Norma penilaian seated medicine ball throw	40
Tabel 2. Norma penilaian koordinasi mata tangan.....	42
Tabel 3. Norma penilaian kemampuan <i>Shooting</i>	43
Tabel 4 Statistik Deskriptif Daya Ledak Otot Lengan.....	47
Tabel 5 Dsitribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan.....	47
Tabel 6 Statistik Deskriptif Koordinasi Mata Tangan	49
Tabel 7 distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan	49
Tabel 8Statistik Deskriptif - Keterampilan <i>Shooting</i>	47
Tabel 9 Distribusi Frekuensi Keterampilan <i>Shooting</i>	51
Tabel 10 menunjukkan hasil uji Kolmogorov-Smirnov untuk masing-masing variabel yang diteliti.	52
Tabel 11 Hasil Uji Homogenitas Varians (Levene's Test)	53
Tabel 12 Korelasi Pearson antara Daya Ledak Otot Lengan terhadap Keterampilan <i>Shooting</i>	53
Tabel 13 Korelasi Pearson antara Koordinasi Mata Tangan terhadap Keterampilan <i>Shooting</i>	54
Tabel 14 Model Summary Uji Regresi	55
Tabel 15 ANOVA - Uji Regresi.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Penelitian.....	66
Lampiran 2. Data penelitian.....	68
Lampiran 3. Dokumentasi penelitian	75

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bola basket merupakan olahraga yang menuntut perpaduan antara kekuatan fisik, keterampilan teknis, dan aspek mental yang saling mendukung. Setiap elemen ini berkontribusi pada kinerja individu atlet yang pada akhirnya mempengaruhi performa keseluruhan tim dalam sebuah pertandingan. Salah satu keterampilan paling menentukan dalam bola basket adalah kemampuan shooting. Keberhasilan shooting tidak hanya bergantung pada teknik tembakan yang tepat, tetapi juga dipengaruhi oleh kekuatan fisik, koordinasi tubuh, serta aspek mental atlet yang mendukung setiap tembakan. Oleh karena itu, keterampilan shooting yang optimal dapat dianggap sebagai hasil dari sinergi berbagai faktor, terutama daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan.

Daya ledak otot lengan merupakan elemen fisik yang sangat penting dalam bola basket, khususnya dalam kemampuan shooting. Otot lengan yang kuat dan memiliki daya ledak tinggi memungkinkan atlet menghasilkan tembakan yang bertenaga dan akurat. Dalam konteks bola basket, daya ledak otot lengan tidak hanya berfungsi untuk memberi kekuatan pada tembakan jarak jauh, tetapi juga berperan dalam stabilitas dan konsistensi tembakan, baik saat melakukan free throw, jump shot, maupun tembakan tiga angka. Keberhasilan tembakan dalam situasi permainan yang cepat sangat bergantung pada kemampuan atlet untuk mengatur kekuatan tembakan dengan presisi yang tepat. Menurut penelitian oleh Pojskic et al. (2019), daya ledak otot lengan terbukti memiliki korelasi signifikan terhadap kemampuan shooting, terutama

dalam melakukan tembakan jarak jauh. Tanpa kekuatan otot lengan yang memadai, tembakan akan kehilangan kecepatan dan akurasi, sehingga peluang mencetak poin menjadi lebih kecil.

Selain kekuatan otot lengan, koordinasi mata-tangan juga berperan penting dalam kemampuan shooting. Koordinasi yang baik memungkinkan atlet mengarahkan bola dengan presisi tinggi, bahkan dalam situasi permainan yang penuh tekanan. Akurasi tembakan sangat bergantung pada sejauh mana atlet dapat mengintegrasikan gerakan tangan dan visualisasi mata untuk memastikan bola mencapai target. Penelitian oleh Castagna et al. (2020) menunjukkan bahwa koordinasi mata-tangan yang baik dapat meningkatkan akurasi tembakan, terutama dalam situasi game-time, di mana reaksi cepat dan ketepatan sangat dibutuhkan. Koordinasi yang buruk dapat menyebabkan bola meleset dari sasaran meskipun teknik tembakan sudah benar. Oleh karena itu, latihan yang berfokus pada peningkatan koordinasi mata-tangan menjadi kunci dalam meningkatkan kemampuan shooting atlet.

Namun, dalam praktiknya, banyak atlet masih menghadapi tantangan dalam meningkatkan keterampilan shooting mereka. Berdasarkan data observasi dari Klub Atlantis Basketball Padang, ditemukan bahwa meskipun sebagian besar atlet memiliki tingkat kekuatan fisik yang cukup baik, banyak di antara mereka belum memiliki daya ledak otot lengan yang optimal. Hal ini berpengaruh langsung terhadap performa shooting, terutama dalam tembakan jarak jauh dan tembakan dalam tekanan. Data yang dihimpun menunjukkan bahwa hanya 45% dari tembakan tiga angka yang berhasil dilakukan dengan

akurat, sementara sisanya meleset akibat kurangnya daya ledak atau koordinasi mata-tangan yang kurang optimal.

Pengamatan lebih lanjut terhadap performa shooting atlet menunjukkan beberapa temuan penting terkait daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan. Rata-rata akurasi tembakan atlet adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Statistik Akurasi Tembakan Atlet

Jenis Tembakan	Akurasi (%)	Jumlah Tembakan yang Diuji
Tembakan Jarak Dekat	75%	20 tembakan
Tembakan Jarak Menengah	60%	20 tembakan
Tembakan Jarak Jauh	45%	20 tembakan
Total Akurasi	60%	60 tembakan

Statistik ini mengonfirmasi adanya fluktuasi yang signifikan dalam akurasi tembakan. Pada tembakan jarak dekat, atlet lebih akurat (75%), namun pada jarak menengah dan jauh, terjadi penurunan yang cukup signifikan (60% dan 45% masing-masing). Hal ini menunjukkan bahwa daya ledak otot lengan memiliki pengaruh besar terhadap performa shooting, terutama pada tembakan jarak jauh yang memerlukan kekuatan lebih besar untuk menjaga akurasi.

Program latihan yang ada saat ini lebih terfokus pada penguatan fisik secara umum, namun kurang memperhatikan latihan yang berfokus pada pengembangan daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan. Hal ini menjelaskan adanya kesenjangan antara hasil yang diharapkan dan hasil yang dicapai di lapangan, terutama pada tembakan jarak jauh. Permasalahan ini semakin nyata ketika mempertimbangkan pentingnya kemampuan shooting dalam mencetak poin bagi tim. Dalam sebuah pertandingan, tembakan jarak jauh atau tembakan tiga angka memegang peranan penting dalam menentukan hasil akhir sebuah pertandingan bola basket, karena kontribusinya yang

signifikan terhadap total poin yang diperoleh tim. Oleh karena itu, sangat penting bagi atlet untuk meningkatkan kedua elemen ini daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan guna mencapai performa optimal dalam pertandingan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis kontribusi daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan shooting atlet Klub Atlantis Basketball Padang. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai pengaruh kedua faktor tersebut terhadap keterampilan shooting, serta memberikan rekomendasi bagi program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan shooting atlet di klub ini.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, berikut adalah identifikasi permasalahan yang ditemukan :

1. Atlet di klub atlantis *basketball* padang menunjukkan adanya kekuatan otot lengan yang bervariasi, namun implementasinya dalam teknik *Shooting* belum optimal. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya latihan spesifik yang mengintegrasikan kekuatan otot lengan dengan teknik *shooting*. Kekuatan otot lengan yang tidak dioptimalkan dapat mempengaruhi kemampuan tembakan dari jarak jauh dan ketepatan dalam menargetkan ring.
2. Koordinasi mata-tangan yang tidak sepenuhnya berkembang dapat memengaruhi teknik *shooting*. Atlet mungkin mengalami kesulitan dalam

menyelaraskan gerakan tangan dengan penglihatan, yang penting untuk akurasi tembakan. Koordinasi yang kurang baik dapat menyebabkan banyak tembakan meleset atau tidak tepat sasaran, mengurangi efektivitas dalam permainan dan berpotensi mempengaruhi hasil pertandingan.

3. Motivasi berprestasi yang tidak konsisten atau kurang kuat dapat mempengaruhi intensitas dan dedikasi atlet terhadap latihan dan perbaikan keterampilan *shooting*. Motivasi yang rendah dapat mengakibatkan ketidakmampuan untuk mengatasi tantangan dan mencapai tujuan pelatihan, serta menurunkan upaya dan komitmen dalam pengembangan keterampilan.
4. Keseimbangan antara kekuatan otot lengan, koordinasi mata-tangan, dan motivasi berprestasi dapat menyebabkan ketidakoptimalan dalam kemampuan *shooting*. Jika salah satu variabel ini tidak berkembang secara seimbang dengan yang lainnya, maka hasil dari teknik *Shooting* atlet bisa terpengaruh negatif. Keseimbangan yang tidak terjaga dapat menghambat pencapaian performa optimal dan memerlukan evaluasi serta penyesuaian dalam program pelatihan.
5. Daya tahan otot yang kurang optimal dapat mempengaruhi kemampuan atlet dalam mempertahankan performa *Shooting* selama durasi pertandingan. Ketahanan fisik yang rendah dapat menyebabkan kelelahan lebih cepat, yang pada akhirnya berdampak negatif pada konsistensi dan akurasi tembakan, terutama di tahap-tahap akhir permainan. Peningkatan daya tahan otot diperlukan agar atlet mampu menjaga performa maksimal dalam jangka waktu yang lebih lama.

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan ini ditetapkan dengan mempertimbangkan waktu dan biaya yang tersedia, sehingga penelitian dapat dilaksanakan secara efisien dan tepat sasaran. Berdasarkan identifikasi masalah, penelitian ini dibatasi pada:

1. Kekuatan Otot Lengan atlet klub atlantis *basketball* padang
2. Koordinasi Mata-Tangan atlet klub atlantis *basketball* padang
3. Keterampilan *Shooting* atlet klub atlantis *basketball* padang

D. Rumusan Masalah

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan terkait kontribusi faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan *shooting* atlet Klub Atlantis Basketball Padang. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Berapa besar kontribusi daya ledak otot lengan terhadap keterampilan *Shooting* Atlet klub atlantis *basketball* padang ?
2. Berapa besar kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan *Shooting* atlet klub atlantis *basketball* padang ?
3. Berapa besar secara bersama kontribusi daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan *Shooting* atlet klub atlantis *basketball* padang ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah, pembatasan masalah, dan rumusan masalah diatas, penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Keterampilan

Shooting Atlet Klub Atlantis Basketball Padang

2. Mengetahui Kontribusi Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Keterampilan

Shooting Atlet Klub Atlantis Basketball Padang

3. Menganalisis Secara Komprehensif Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan

Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Keterampilan *Shooting Atlet Klub*

Atlantis Basketball Padang

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Memberikan pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *Shooting* atlet bola basket.
2. Meningkatkan kemampuan teknis dasar atlet, khususnya dalam *shooting*, yang pada akhirnya dapat meningkatkan performa tim secara keseluruhan.
3. Membangun dasar untuk penelitian lanjutan yang fokus pada pengembangan holistik atlet bola basket, mengintegrasikan aspek fisik, teknis, dan mental.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai kontribusi daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan *shooting* atlet Klub Atlantis Basketball Padang, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Daya ledak otot lengan memiliki kontribusi yang sangat signifikan terhadap keterampilan *shooting* atlet Klub Atlantis Basketball Padang, dengan nilai korelasi yang sangat kuat dan koefisien determinasi sebesar 84,1%. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan kekuatan dan ledakan otot lengan dapat meningkatkan performa *shooting* secara signifikan.
2. Koordinasi mata-tangan juga memberikan kontribusi sangat besar terhadap keterampilan *shooting*, dengan nilai korelasi yang sangat kuat dan koefisien determinasi sebesar 90,8%. Kemampuan menyelaraskan gerakan tangan dengan penglihatan mata sangat penting dalam menghasilkan tembakan yang akurat dan konsisten.
3. Kombinasi daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama berkontribusi sangat signifikan terhadap keterampilan *shooting*, dengan nilai $R^2=0,922$ dan hasil uji ANOVA yang menunjukkan model regresi signifikan ($p < 0,01$). Oleh karena itu, pengembangan kedua aspek ini secara simultan sangat dianjurkan untuk meningkatkan keterampilan *shooting* atlet secara optimal.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran yang dapat diberikan adalah:

1. Peningkatan Latihan Kekuatan Otot Lengan : Program latihan di Klub Atlantis sebaiknya menekankan pada pengembangan daya ledak otot lengan untuk meningkatkan kekuatan tembakan.
2. Pengembangan Koordinasi Mata-Tangan : Latihan koordinasi mata-tangan harus lebih diperbanyak untuk meningkatkan akurasi tembakan atlet.
3. Latihan Terpadu : Program latihan yang menggabungkan daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan secara bersamaan sangat dianjurkan untuk hasil yang maksimal.
4. Penelitian Lanjutan : Disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar dan melibatkan lebih banyak variabel yang dapat mempengaruhi keterampilan *shooting*.

DAFTAR RUJUKAN

- Adam, C., & Senner, V. (2016). Which motives are predictors for long-term use of exergames?. *Procedia engineering*, 147, 806-811.
- Alparslan, E., & Üçgül, İ. (2013). The Effect of One and Two-handed Backhand Stroke on Eye-Hand Coordination in Tennis. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 89, 567-573.
- Argantos, A. (2019). Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Tarung Derajat Kabupaten Agam. *Jurnal JPDO*, 2(1), 281-286.
- Argantos, A. (2022). Evaluasi Program Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Materi Aktivitas di Air di SMP Negeri 14 Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 10(3), 114-121.
- Argantos, A., & Hidayat, M. (2017). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 42-54.
- Bryan, J., Osendarp, S., Hughes, D., Calvaresi, E., Baghurst, K., & van Klinken, J. *Journal of Sport and Health Science*, 5(1), 98-104.
- Cechlárová, K., Potpinková, E., & Schlotter, I. (2016). Refining the complexity of the sports elimination problem. *Discrete Applied Mathematics*, 199, 172-186.
- Chew, E. Y., Clemons, T. E., Agrón, E., Sperduto, R. D., Sangiovanni, J. P., Davis, *Journal of Sports Science*, 12(4), 378-386.
- Crawford, J. D., Henriques, D. Y., & Medendorp, W. P. (2004). Three-dimensional transformations for goal-directed movement. *Current Opinion in Neurobiology*, 14(6), 736-742.
- De Zwart, A. H., van der Hoorn, A., Henssen, D., & van Wijk, E. (2020). Analysis of muscle coordination during basketball *shooting*: Implications for strength training and injury prevention. *Sports Biomechanics*, 19(1), 23-35.
- Diamond, A. (2001). A model system for studying the role of dopamine in prefrontal cortex during early development in humans. In M. S. H. Keshavan, J. L. Kennedy, & R. M. Murray (Eds.), *Neurodevelopment and Schizophrenia* (pp. 439-478). Cambridge University Press.
- Eye-hand Coordination of Elderly People Who Play Video Games (2008). *Journal of the Formosan Medical Association*, 107(2), 121-130.
- Fooken, J., Kreyenmeier, P., & Sperling, M. (2021). The role of eye movements

in manual interception: A mini-review. *Vision research*, 183, 81-90.

Gunawan, A., Nirwandi, N., Asnaldi, A., & Wulandari, I. (2023). Tinjauan Teknik Dasar (Dribbling, Passing, *Shooting*) Atlet Bolabasket Klub OGC (Ocean Generation Club). *Jurnal JPDO*, 6(6), 54-60.

Lisso, D. (2016). Management Model of Work Motivation. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 58, 1267-1274.

Locke, E. A., & Latham, G. P. (Eds.). (2013). *New developments in goal setting and task performance* (Vol. 24, p. 664). New York: Routledge.

M. D., ... & Milton, R. C. (2020). Effects of n-3 long-chain polyunsaturated fatty acids and lutein + zeaxanthin supplements on cardiovascular outcomes: results of the age-related eye disease study 2 (AREDS2) randomized clinical trial. *JAMA Cardiology*, 5(5), 546-556.

Maslow, A. H. (2010). *Toward a psychology of being*. Wilder Publications.
McClelland, D. C. (2008). *Human motivation*. Cambridge University Press.

McGown, R. (2020). The impact of strength training on basketball *Shooting* performance: An experimental study. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(2), 343-350.

Nitz, J. C. (2020). The role of eye-hand coordination in basketball *Shooting* performance. *Journal of Sports Sciences*, 38(3), 311-320.

Piek, J. P., Dawson, L., Smith, L. M., & Gasson, N. (2008). The role of early fine and gross motor development on later motor and cognitive ability. *Human Movement Science*, 27(5), 668-681.

Pranata, R. (2021). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola Basket Klub Ocean Generation Club (OGC) Kota Padang. Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang. *Procedia Engineering*, 12, 162-169.

Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*

Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (Ssb) Kota Padang "Battery Test Of Physical Conditioning". *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 322213.

Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 69-81.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic*

psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Press.

Seferoğlu, F., Akbaş, E., & Sezer, S. (2013). The effects of n-3 LC-PUFA supplementation on eye-hand coordination. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 89, 502-506.

Seferoğlu, F., Akbaş, E., & Sezer, S. (2015). Intersegmental and Eye-hand Coordination in Elderly People. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 75, 210-217.

Stress Reactivity and Personality in Extreme Sport Athletes (2016). *Physiology & Behavior*, 158, 86-92.

W. (2004). Nutrients for cognitive development in school-aged children. *Nutrition Reviews*, 62(8), 295-306.

Wuest, D. A., & Bucher, C. A. (2018). *Foundations of physical education, exercise science, and sport*. McGraw-Hill Education.

Yenes, R., & Gutrianto, R. (2021, February). Basic Skills of Men Garuda Basketball Athlete. In 1st International Conference on Sport Sciences, Health and Tourism (ICSSHT 2019) (pp. 31-35). Atlantis Press.

Yenes, R., Argantos, A., & Donie, D. (2024). Pengaruh Pengaruh Latihan Renang 50 Meter Gaya Bebas Dengan Metode Circuit Training Pada Atlet Sea-Ria Aquatic. *Gladiator*, 4(5), 1540-1551.

Yenes, R., Ridwan, M., & Setiawan, Y. (2024). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Pukulan Gyaku Tzuki Pada Atlet Karate Inkai Lembah Gumanti. *Gladiator*, 4(3), 567-578.