KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP HASIL KEMAMPUAN *SET SHOT* ATLET BOLABASKET SMA NEGERI 1 LUBUKLINGGU

SKRIPSI

untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

REZA MUHAR RACHMAD
NIM. 16087046/2016

PROGRAMSTUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITASNEGERI PADANG
2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul	:	**Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Hasil Kemampuan *Set Shot* Atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Lubuklinggau**
Nama	:	**Reza Muhar Rachmad**
Nim/BP	:	**16087046/2016**
Program Studi	:	**Pendidikan Kepelatihan Olahraga**
Departemen	:	**Kepelatihan**
Fakultas	:	**Fakultas Ilmu Keolahragaan**

Padang, September 2022

Disetujui Oleh:

Kepala Departemen	**Pembimbing**
Dr. Donie, S.Pd, M.Pd	**Sari Mariati, S.Si, M.Pd**
NIP. 197207 199803 1 004	**NIP. 19840316 201504 2 002**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Reza Muhar Rachmad
NIM : 16087046/2016

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

Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Hasil Kemampuan *Set Shot* Atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Lubuklinggau

Padang, September 2022

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Sari Mariati, S.Si, M.Pd	1.
2. Anggota	: Drs. Witarsyah, M.Pd	2.
3. Anggota	: Irfan Oktavianus, S.Pd, M.Pd	3.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Hasil Kemampuan *Set Shot* Atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Lubuklinggau" adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
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 di cantumkan pada kepustakaan.
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 karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2022
Yang membuat pernyataan

Reza Muhar Rachmad
NIM. 16087046/2016

ABSTRAK

Reza Muhar Rachmad. 2022. Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Hasil Kemampuan *Set Shot* Atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Lubuklinggau

Permasalahan dalam penelitian ini adalah diduga kurang maksimalnya kemampuan *set shot* atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Lubuklinggau. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *set shot* atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Lubuklinggau.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2022 di lapangan Bolabasket SMA Negeri 1 Lubuklinggau. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Lubuklinggau yang berjumlah 31 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka jumlah sampel adalah sebanyak 18 orang atlet. Instrument dalam penelitian ini adalah: 1) *seated medicine ball throw*, 2) tes *wall bounce*, dan 3) tes kemampuan *set shot* Bolabasket. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi sederhana dan korelasi berganda dan dilanjutkan dengan analisis determinasi.

Hasil penelitian ini adalah: 1) daya ledak otot lengan berkontribusi sebesar 40,78% terhadap kemampuan *set shot* pada atlet Bolabasket 2) koordinasi matatangan berontribusi sebesar 26,68% terhadap kemampuan *set shot* pada atlet Bolabasket 3) Daya ledak otot lengan dan koordinasi matatangan secara bersama-sama berkontribusi sebesar 58,36% terhadap kemampuan *set shot* pada atlet Bolabasket.

Kata kunci: Daya Ledak Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan, Kemampuan *Set Shot*

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

Syukur Alhamdulillah penulis mengucapkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul "Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil Kemampuan *Set Shot* Atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Lubuklinggau". Penulisan Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar S1 pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penghargaan dan terima kasih penulis ucapkan kepada Orang tua tersayang Ayah dan ibu yang telah mendukung, berkerja keras dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan proses perkuliahan di FIK UNP dan kepada Ibu Sari Mariati, S.Si, M.Pd, selaku Pembimbing dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan arahan, nasehat dan saran kepada penulis selama penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Drs. Witarsyah, M.Pd dan Bapak Irfan Oktafianus, S.Pd, M. Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan arahan, nasehat dan saran kepada penulis.

Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd beserta staf-stafnya.
2. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd dan Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd, Ketua dan Sekretaris jurusan Kepelatihan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Bapak/Ibu Dosen yang telah memberikan transformasi ilmu dan nilai bagi penulis selama mengikuti proses pendidikan di Universitas Negeri Padang.
4. Teman-teman pendidikan kepelatihan olahraga tahun 2016 yang telah memberikan masukan dan dorongan kepada penulis dalam pelaksanaan penelitian.
5. Kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan motivasi.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Semoga segala bimbingan dan bantuan serta perhatian yang telah diberikan mendapatkan balasan dari Allah SWT.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan dan kesempatan di masa yang akan datang.

Padang, Agustus 2022

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK i
KATA PENGANTAR ii
DAFTAR ISI iv
DAFTAR TABEL vi
DAFTAR GAMBAR vii
DAFTAR LAMPIRAN viii
PENDAHULUAN
A. Latar Belakang 1
B. Identifikasi Masalah 7
C. Pembatasan Masalah 8
D. Perumusan Masalah 9
E. Tujuan Penelitian 9
F. Manfaat Penelitian 10
BAB II KAJIAN TEORI
A. Kajian Teori 11
1. Hakekat Bolabasket 11
2. Keterampilan *set shot* dalam Bolabasket 14
3. Daya Ledak Otot Lengan 17
4. Koordinasi mata-tangan 21
B. Kerangka Konseptual 26
C. Hipotesis Penelitian 27
BAB III METODE PENELITIAN
A. Jenis Penelitian 29
B. Populasi dan Sampel 29
C. Tempat dan Waktu Penelitian 29
D. Definisi Opersional 30
E. Jenis dan Sumber Data 31
F. Teknik Pengumpulan Data 32

G. Prosedur Penelitian 33
H. Instrument Penelitian 33
I. Teknik Analisis Data 36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
A. Deskripsi data 38
1. Dayaledak Otot lengan (X_1) 38
2. Koordinasi mata tangan (X_2) 39
3. Kemampuan *set shot* (Y) 40
B. Uji Persyaratan Analisis 42
C. Pengujian Hipotesis 42
D. Pembahasan 46
1. Kontribusi Daya Ledak PadaOtot Lengan Terhadap Kemampuan *set shot* Pada Atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Lubuklinggau 46
2. Kontribusi Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *set shot* Pada Atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Lubuklinggau . 47
3. Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *set shot* Pada Atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Lubuklinggau 49
E. Keterbatasan Dalam Penelitian 50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN
A. Kesimpulan 51
B. Saran 51
DAFTAR PUSTAKA 53
LAMPIRAN 58

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

1. Populasi Penelitian 29
2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Daya ledak Otot lengan atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Lubuklinggau 38
3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Koordinasi mata tangan atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Lubuklinggau 39
4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan *set shot* atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Lubuklinggau 41
5. Uji Normalitas dengan Lilliefors 42
6. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Dayaledak otot lengan dengan Kemampuan *set shot* atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Lubuklinggau 43
7. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Koordinasi mata tangan Dengan Kemampuan *set shot* atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Lubuklinggau 44
8. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara dayaledak otot lengan dan Koordinasi mata tangan secara bersama-sama dengan Kemampuan *set shot* atlet bolabasket SMA Negeri 1 Lubuklinggau 45

DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

1. Lapangan Bolabasket dan ukurannya..... 13
2. Pelaksanaan *Set shot* 17
3. Kerangka Konseptual 27
4. Bentuk pelaksanaan tes lempar bola *medicine*..... ` 34
5. Tes *Wall Bounce* 35
6. Posisi Tembakan 36
7. Histogram Frekuensi Hasil Data Daya ledak Otot lengan atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Lubuklinggau..... 39
8. Histogram Frekuensi Hasil Data Koordinasi mata tangan atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Lubuklinggau..... 40
9. Histogram Frekuensi Hasil Data Kemampuan *set shot* atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Lubuklinggau..... 41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

1. Data Dayaledak Otot Lengan (X_1) 58
2. Data Koordinasi Mata Tangan (X_2) 59
3. Data Kemampuan *set shot* Bolabasket (Y) 60
4. Uji Normalitas Data Daya ledak Otot Lengan (X1)..... 61
5. Uji Normalitas Data Koordinasi Mata Tangan (X2)..... 62
6. Uji Normalitas Data Kemampuan *set shot* Bolabasket (Y) 63
7. Pengujian Hipotesis Penelitian..... 64
8. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors 71
9. Tabel dari harga kritik dari *Product-Moment* 72
10. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z 73
11. Tabel Persentil Untuk Distribusi *t*..... 74
12. Nilai kritis distribusi F 75
13. Dokumentasi penelitian..... 76
14. Surat izin penelitian..... 80
15. Surat balasan penelitian..... 82

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu usaha membangun manusia Indonesia seutuhnya adalah pembinaan generasi muda melalui olahraga. Olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat agar masyarakat Indonesia memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segar jasmani, tetapi lebih dari itu adalah untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam kerja maupun olahraga. Prestasi olahraga bila ditinjau dari kepentingannya memberikan dampak positif baik terhadap pribadi maupun kelompok, bahkan dapat mengharumkan nama bangsa dan negara, seperti yang tertera dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 21 Ayat 1 " Pemerintah dan Pemerintah Daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya."

Pembinaan olahraga merupakan usaha yang dilakukan seseorang secara efektif dan efisien untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Pembinaan olahraga yang dilakukan secara sistematik, tekun dan berkelanjutan, diharapkan akan dapat mencapai prestasi yang bermakna. Proses pembinaan memerlukan waktu yang lama, yakni masa kanak-kanak hingga anak mencapai tingkatan kompetisi yang tertinggi.

Dalam perkembangan dunia olahraga sekarang ini, kegiatan pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat penting dalam memajukan suatu cabang

olahraga tertentu, karena berkembang atau tidaknya olahraga tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri. Salah satunya pada cabang olahraga Bolabasket.

Sejauh ini perkembangan Bolabasket mengalami kemajuan yang sangat pesat, terutama pada daerah Sumatera Selatan. Hal ini dapat dilihat dari ramainya kejuaraan yang diadakan ditingkat Provinsi, baik itu tingkat pelajar, mahasiswa bahkan klub. Salah satu prestasi yang pernah diraih tim Bolabasket Sumatera Selatan adalah pada ajang Pekan Olahraga Wilayah (POPWIL), pada POPWIL 2012 tim Bolabasket putri Sumatera Selatan berhasil memperoleh medali emas.

Hal ini membuktikan bahwa pembinaan Bolabasket di Sumatera Selatan cukup baik. Pembinaan yang dilakukan di Sumatera Selatan sendiri dilakukan mulai dari berbagai tingkatan mulai dari tingkat pelajar, mahasiswa bahkan antar klub. Dalam mencari bibit atlet berbakat biasanya diadakan kejuaraan antar pelajar, atau klub pada masing-masing daerah.

Perkembangan Bolabasket di Sumatera Selatan yang cukup pesat juga dibuktikan dengan ramainya klub-klub Bolabasket yang berada di daerah-daerah. Termasuk salah satunya di Kota Lubuklinggau. Hal ini dapat dilihat salah satunya dari selalu ramainya setiap kejuaraan Bolabasket yang digelar,baik antar sekolah maupun antar klub, seperti Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) SMP dan SMA, hari ulang tahun sekolah-sekolah tertentu yang setiap tahun diselenggarakan antar SMP dan SMA, dan *Developmental Basketball League* (DBL) *South Sumatra Series* yang diselenggarakan setiap tahunnya dan diikuti klub-klub yang ada di Sumatera Selatan. Dilihat dari berbagai kejuaraan basket yang banyak diselenggarakan tentunya banyak bibit-bibit pemain Bolabasket yang

nantinya akan mewakili Kota Lubuklinggau di tingkat yang lebih tinggi. Dengan banyaknya kejuaraan yang diselenggarakan, akan menjadi tolak ukur pembinaan Bolabasket di Kota Lubuklinggau. Untuk memilih para atlet yang akan mewakili Kota Lubuklinggau maka para pelatih melakukan identifikasi bakat. Menurut Oktavianus (2021: 77) "Identifikasi bakat adalah untuk menilai apakah seorang anak berbakat untuk berprestasi pada cabang olahraga tersebut menurut penilaian dari pelatih, dan bersifat sangat subjektif, serta akan muncul istilah terpilih dan tidak terpilih."

Salah satu dari klub Bolabasket yang ada di Lubuklinggau yang melakukan pembinaan olahraga Bolabasket mulai dari tingkat pelajar adalah tim Bolabasket SMA Negeri 1 Lubuklinggau. Tim Bolabasket SMA Negeri 1 Lubuklinggau terbentuk dari perkumpulan anak- anak sekolah SMA Negeri 1 Lubuklinggau yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Bolabasket, dimana setiap hari Selasa, Jum'at dan Sabtu berlatih di lapangan SMA Negeri 1 Lubuklinggau. Klub ini dilatih oleh dua orang pelatih yang salah satunya sudah mempunyai sertifikat pelatih Bolabasket tingkat C. Dengan sarana prasarana yang ada, tim ini mampu membina dan mengembangkan bakatnya pada cabang olahraga Bolabasket. Adapun prestasi terbaik yang pernah diraih pada kejuaraan antar sekolah adalah juara 1 tim putra di Piala Bupati Musi Rawas dan tim putri menjadi *runner-up* di Piala Bupati Musi Rawas tahun 2018.

Di dalam permainan Bolabasket, banyak sekali unsur-unsur yang harus dikuasai. Untuk menjadi pemain basket yang bagus maka pemain harus mampu menguasai teknik dasar Bolabasket seperti : *dribbling, passing, dan shooting.*

Untuk menguasai teknik-teknik dasar bermain basket tersebut dengan baik dibutuhkan latihan yang rutin dan juga kondisi tubuh yang baik juga, mulai dari kekuatan otot lengan yang bagus dan rentang yang baik pula.

Bolabasket merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, dan unsur kekuatan, kecepatan, koordinasi, kelenturan, dan lain-lain. Untuk melakukan gerakan-gerakan Bolabasket secara baik akan memudahkan melakukan gerakan-gerakan yang lebih sulit (kompleks).

Kemampuan pemain untuk menampilkan gerakan-gerakan tersebut sangat bergantung kepada penguasaan teknik-teknik dasar yang menunjang permainan Bolabasket. Dengan teknik dasar yang baik dan benar maka efisiensi dan efektifitas gerak akan dicapai yang selanjutnya akan membuahkan keterampilan yang berkualitas. Disamping itu, pemain juga mudah mengkombinasikan teknik-teknik dasar ini dalam menunjang permainan tanpa mengalami kesulitan yang berarti.

Bolabasket merupakan aktivitas olahraga yang memerlukan tinggi badan, lengan yang panjang dan tinggi raihan karena sasaran Bolabasket berada di atas kepala sehingga orang yang memiliki tinggi badan dan lengan yang panjang maka raihannya akan tinggi. Selain itu, lengan digunakan untuk membawa bola naik menuju ke atas kepala dengan arah segaris dengan telinga. Orang yang memiliki lengan yang lebih panjang bila memiliki unsur fisik, teknik, mental yang sama, maka diyakini prestasinya akan lebih baik dan lengan yang panjang merupakan bagian dari anggota tubuh yang memberi keuntungan untuk olahraga yang memerlukan tinggi raihan dan panjang jangkauan.

Shooting adalah unsur yang menentukan kemenangan dalam pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke keranjang. Oleh karena itu, setiap melakukan tembakan harus memiliki ketelitian dan Keterampilan yang disebut Keterampilan *shooting*. Semua gerak harus dapat dikontrol dengan penglihatan dan harus tepat, sesuai dengan aturan yang direncanakan dalam pikiran. Selain itu kelentukan juga sangat berperan penting dalam permainan Bolabasket, terutama daya ledak otot.

Dua unsur yang penting dalam daya ledak yaitu kekuatan otot dan kecepatan otot dalam mengerahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan. Dengan demikian dapat disimpulkan batasan daya ledak adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Oleh karena itu daya ledak sebagai penggerak utama didalam melakukan gerakan Bolabasket harus ditunjang dua komponen unsur fisik yaitu kekuatan dan kecepatan otot lengan. Agar di dalam melakukan gerakan *set shot* dalam olahraga Bolabasket dapat memberikan suatu yang maksimal.

Adapun aspek lain yang mempengaruhi tingkat keberhasilan *set shot* seorang pemain adalah kekuatan dan daya ledak otot tungkai pada saat melakukan *set shot*. Sehingga pada saat melompat dan melempar bola dengan jumlah tenaga yang sesuai hasil *shooting* akan ikut terpengaruh.

Kelentukan dari pergelangan tangan dan perkenaan bola dan tangan serta kepercayaan diri pada saat melakukan *set shot* mempengaruhi arah dan akurasi dari *shooting*, sehingga bola dapat diarahkan ke tujuan yang diinginkan atau masuk ke ring.

Kontrol emosional dalam melakukan *set shot* mempengaruhi tingkat keberhasilan dari *shooting set shot.* Jika tidak bisa terkontrol bola bisa tidak sampai ke ring atau bahkan sampai memantul dengan kuat dipapan ring,

Keseimbangan dan koordinasi gerakan pada saat melakukan *shooting* juga ikut mempengaruhi hasil *shooting* seorang pemain. Dimana dengan keseimbangan tubuh yang baik, dan ditunjang dengan koordinasi gerakan yang baik pula maka, hasil *shooting* seorang pemain akan sesuai dengan yang diharapkan.

Agar seorang pemain memiliki hasil *shooting* yang akurat maka dari itu perlu dilatih dengan baik dan dilakukan secara berkesinambungan. Sehingga pada saat melakukan *shooting* itu akan menjadi sebuah kebiasaan dalam suatu permainan. Dalam hal ini, diperlukan kualitas dari pelatih yang dapat memberikan model-model latihan agar dapat meningkatkan kemampuan *set shot*. Dengan kata lain peran dari seorang pelatih yang berlisensi dan berkualitas dibutuhkan agar menjalankan sesuai dengan program latihan dan dapat meningkatkan kemampuan atlet.

Kemudian karna lapangan tempat latihan atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Lubuklinggau ini berada di luar gedung, maka ketika cuaca sedang hujan para atlet tidak bisa melaksanakan latihan sebagaimana mestinya.

Berdasarkan hasil pengamatan yang penulis lakukanpada tim Bolabasket SMA Negeri 1 Lubuklinggau, diperoleh informasi bahwa pada saat uji coba tim SMA Negeri 1 Lubuklinggau dengan SMK Negeri 3 Lubuklinggau, tim SMA Negeri 1 Lubuklinggau sangat kurang dalam menggunakan salah satu teknik *shooting* yaitu *set shot.* Adapun beberapa kali percobaan dilakukan namun akurasi dan ketepatan tembakan masih sering melenceng dari sasaran. Pada saat

melakukan *set shot* bola lebih sering memantul dipapan ring dan tidak masuk ke dalam ring atau tidak menghasilkan tembakan yang sempurna dimana bola tidak sampai ke ring. Dapat juga dikatakan bola tidak terarah dengan baik dan juga lebih banyak memantul di atas ring basket Sehingga menyebabkan kerugiaan dalam pertandingan. Padahal dari segi postur tinggi badan atlet SMA Negeri 1 Lubuklinggau memiliki postur di atas rata-rata atlet SMK Negeri 3 Lubuklinggau.

Berdasarkan temuan observasi yang telah penulis lakukan di lapangan, kemampuan *shooting set shot* atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Lubuklinggau masih belum bisa mereka maksimalkan. Hal ini terbukti pada saat-saat penting dalam pertandingan seharusnya mendapatkan peluang untuk menghasilkan poin lewat *shooting set shot*, namun beberapa peluang ini kurang bisa dimanfaatkan sebaik mungkin dikarenakan *shooting* yang kurang akurat.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melihat faktor-faktor yang berkaitan dengan hasil *set shot* Bolabasket di SMA Negeri 1 Lubuklinggau.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang dan uraian yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diketahui permasalahan yang ada. Permasalahan tersebut dapat di identifikasi sebagai berikut:

1. Daya ledak otot lengan pada atlet SMA Negeri 1 Lubuklinggau masih kurang, hal ini membuat bola tidak sampai atau dikatakan tidak terarah pada saat melakukan *set shot*
2. Daya ledak otot tungkai pada atlet SMA Negeri 1 Lubuklinggau masih kurang, yang menyebabkan *set shot* kurang maksimal karena tenaga yang dikeluarkan belum sesuai.

3. Koordinasi mata-tangan yang kurang baik, sehingga akurasi *set shot* masih belum sesuai yang diharapkan.
4. Kurangnya memanfaatkan penguasaan teknik sehingga bola masih sering tidak tepat sasaran pada saat melakukan *set shot.*
5. Kelentukan pergelangan tangan kurang baik sehingga pada saat melakukan *set shot* lecutan tangan mempengaruhi akurasi bola.
6. Perkenaan bola dan tangan yang kurang baik mempengaruhi akurasi bola pada saat melakukan *set shot.*
7. Kurangnya kepercayaan diri pada saat melakukan *set shot* mempengaruhi arah bola.
8. Atlet yang memiliki tinggi badan di atas rata-rata memberikan kontribusi pada saat melakukan *set shot.*
9. Kurangnya kontrol emosional pada saat melakukan *set shot* membuat bola memantul jauh dari dari ring.
10. Kurangnya memanfaatkan sarana dan prasarana untuk melakukan latihan teknik *set shot.*
11. Pembinaan oleh pelatih yang tidak memberikan latihan-latihan untuk meningkatkan teknik untu melakukan *set shot.*

C. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas dan untuk lebih terfokusnya masalah yang akan diteliti serta mengingat luasnya ruang lingkup permasalahan maka peneliti perlu membatasi masalah hanya pada :

1. Daya ledak otot lengan atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Lubuklinggau.
2. Koordinasi mata-tangan atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Lubuklinggau.

3. Kemampuan *set shot* atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Lubuklinggau.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan adalah :

1. Apakah daya ledak otot lengan berkontribusi terhadap kemampuan *set shot* atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Lubuklinggau ?
2. Apakah koordinasi mata-tangan berkontribusi terhadap kemampuan *set shot* atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Lubuklinggau ?
3. Apakah daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan berkontribusi secara bersama terhadap kemampuan *set shot* atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Lubuklinggau ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot lengan terhadap hasil *set shot* atlet SMA Negeri 1 Lubuklinggau.
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap hasil *set shot* atlet SMA Negeri 1 Lubuklinggau.
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan secara bersama terhadap hasil *set shot* atlet SMA Negeri 1 Lubuklinggau.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

1. Bagi penulis, sebagai salah satu syarat untuk memenuhi proses mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga (S.Pd) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan acuan bagi Pelatih, untuk meningkatkan prestasi dalam mengajarkan Bolabasket.
3. Sebagai bahan bacaan pada perpustakaan Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai suatu khasanah ilmu pengetahuan dan masukan bagi penelitian selanjutnya.