

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KOORDINASI
MATA TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN TEMBAKAN BEBAS
PADA ATLET BOLABASKET CLUB TAMARA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Sebagai Salah
Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

WIRDATUL HILMI
89573/07

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

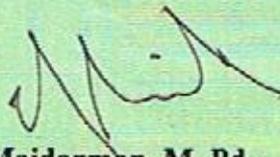
Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Tembakan Bebas Pada Atlet Bolabasket Club Tamara Padang.

Nama : Wirdatul Hilmi
Bp / Nim : 2007 / 89573
Jurusan : Kepelatihan Olahraga
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

Disetujui Oleh :

Pembimbing I



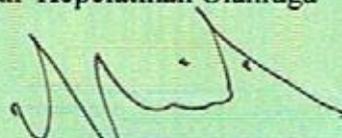
Drs. Maidarman, M. Pd.
NIP. 19600507 198503 1 004

Pembimbing II



Drs. H Witarso
NIP. 19580920 198603 1 005

Menyetujui
Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga



Drs. Maidarman, M. Pd.
NIP. 19600507 198503 1 004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

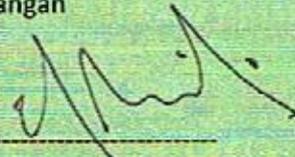
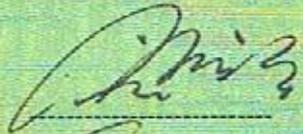
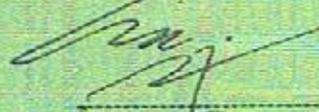
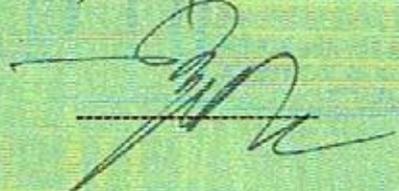
*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji
Skripsi Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP
KEMAMPUAN TEMBAKAN BEBAS PADA ATLET BOLABASKET CLUB TAMARA PADANG

Nama : Wirdatul Hilmi
Bp / Nim : 2007 / 89573
Jurusan : Kepeleatihan Olahraga
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Maidarman, M.Pd.	
2. Sekretaris	: Drs. H. Witarasyah	
3. Anggota	: Drs. Hermanzoni, M.Pd.	
4. Anggota	: Drs. M Ridwan	
5. Anggota	: Drs. Umar Namawi, M,S AIFO.	

ABSTRAK

Wirdatul hilmi (89573) : KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN TEMBAKAN BEBAS PADA ATLET BOLABASKET CLUB TAMARA PADANG.

Jenis penelitian korelasi. Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan tembakan bebas atlet bolabasket Club Tamara Padang. Terdapat masalah Berawal dari pengamatan penulis bahwa rendahnya prestasi atlet junior Club Tamara Padang, hal ini disebabkan oleh sering terjadi dalam permainan karena diakibatkan para pemain sering membuat kesalahan, cepat tergesa-gesa melakukan tembakan bebas, bola tidak sampai pada ring basket tersebut.

Adapun populasi sampel berjumlah 37 orang. Teknik pengambilan sampel dengan “purposive sampling”, yang diambil dari atlet junior putra Club Tamara yang berjumlah 20 orang, sedangkan 12 orang atlet senior dan 5 orang atlet putri tidak dijadikan sampel.

Pengumpulan data penelitian adalah dengan tes daya ledak otot lengan dan tes koordinasi mata tangan serta tes tembakan bebas. Kemudian data dianalisis dengan metode statistik deskriptif dan kemudian diinterpretasikan dengan statistik inferensial menggunakan product moment untuk hipotesis satu dan dua. Untuk menguji hipotesis ketiga dengan menggunakan rumus korelasi ganda (*multiple correlation*). Untuk mengetahui berapa % hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dilakukan dengan rumus koefisien determinasi dengan rumus $r^2 \times 100\%$.

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa hasil hipotesis pertama adalah Daya ledak otot lengan memberikan kontribusi sebesar 49%. Hasil hipotesis kedua adalah koordinasi mata tangan memberikan kontribusi sebesar 45%. Kemudian hasil hipotesis ketiga adalah daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan tembakan bebas secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 61%. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot lengan (X_1) dan koordinasi mata tangan (X_2) secara bersama – sama terhadap tembakan bebas pemain junior di Club Bolabasket Tamara Padang (Y). Yang berarti hipotesis diterima.

Kata kunci : daya ledak otot lengan, koordinasi mata tangan, dan tembakan bebas.

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberi rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul ” **KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN TEMBAKAN BEBAS PADA ATLET BOLABASKET CLUB TAMARA PADANG**”. Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelas Sarjana pendidikan (S.Pd) pada Jurusan pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Bapak Drs.Maidarman, M.Pd selaku Ketua jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah banyak membantu dalam berbagai proses administrasi menyangkut penulisan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd sebagai Pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik (PA) dan Drs. H. Witarsyah selaku pembimbing II dengan tulus, ikhlas serta sepenuh hati telah meluangkan waktu untuk memberikan

bimbingan, pemikiran dan pengetahuan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. M Ridwan, bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd, bapak Drs. Umar namawi, M,S AIFO Selaku dewan penguji skripsi yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusuna skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. ketua Club BolaBasket Tamara Padang yang telah memberi izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Buat teman-teman senasib seperjuangan tang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini agar dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Januari 2012

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PENGESAHAN

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori	7
1. Hakikat Bolabasket	7
2. Hakikat Tembakan Bebas.....	11
3. Hakikat Daya ledak Otot Lengan	14
4. Hakikat Koordinasi Mata Tangan	19
B. Kerangka Konseptual.....	21
C. Hipotesis	22

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel	24
1. Populasi	24
2. Sampel	24
D. Jenis dan Sumber Data	25
1. Jenis Data	25
2. Sumber Data	25
E. Teknik Pengumpul Data	25
F. Instrumen Penelitian.....	27
G. Teknik Analisis Data.....	30

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi data	32
1. Daya ledak otot lengan.....	32
2. Koordinasi mata tangan	33
3. Tembakan bebas.....	35
B. Uji persyaratan analisis.....	36
C. Uji hipotesis.....	37
D. Pembahasan	40

BAB V	PENUTUP	
	A. Penutup.....	42
	B. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN		

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Lapangan bolabasket	10
Gambar 2.	Tembakan bebas	13
Gambar 3.	Struktur otot lengan atas	17
Gambar 4.	Struktur otot lengan bawah.....	18
Gambar 5.	Bagan kerangka konseptual	22
Gambar 6.	Pelaksanaan tes two Hand medicine ball put	28
Gambar 7.	Pelaksanaan kemampuan tembakan bebas	30
Gambar 8.	Historis frekuensi daya ledak otot lengan	33
Gambar 9.	Historis frekuensi koordinasi mata tangan	34
Gambar 10	Historis frekuensi tembakan bebas	36

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Daftar tabel jumlah populasi penelitian	24
Tabel 2. Daftar nama tenaga pembantu	26
Tabel 3. Alat dan perlengkapan	26
Tabel 4. Distribusi frekuensi kategori daya ledak otot lengan.....	32
Tabel 5. Distribusi frekuensi koordinasi mata tangan.....	34
Tabel 6. Distribusi frekuensi tembakan bebas	35
Tabel 7. Rangkuman uji normalitas data	37
Tabel 8. Rangkuman uji signifikansi koefisien korelasi antara X_1 dengan Y.....	37
Tabel 9. Rangkuman uji signifikansi koefisien korelasi antara X_2 dengan Y.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data mentah X_1, X_2 , dan Y	45
2. Uji normalitas Mentah daya ledak otot lengan dengan lilifors	46
3. Uji normalitas koordinasi mata tangan dengan lilifors	47
4. Uji normalitas tembakan bebas dengan lilifors	48
5. Korelasi antara X_1 dan X_2	49
6. Korelasi antara X_1 dan Y	52
7. Korelasi antara X_2 dan Y	55
8. Daftar dokumentasi penelitian	60
9. Surat penelitian	
10. Surat balasan penelitian	
11. Surat uji kelayakan alat.	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang untuk mendapatkan kebugaran jasmani, kesegaran pemikiran dan berpartisipasi dalam pekerjaan, sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja.

Pembinaan dan pengembangan olahraga sudah tanggung jawab bersama mulai dari pusat sampai ke daerah, Dilakukan melalui club-club olahraga di instansi-instansi, organisasi, masyarakat dan sekolah-sekolah, serta melalui organisasi yang ada dipusat maupun daerah.

Menurut Asril (1998),” Pembinaan dan peringkat prestasi terhadap kegiatan olahraga tidak saja dilakukan untuk beberapa cabang olahraga, tetapi semua cabang yang dikenal oleh masyarakat luas baik di kota maupun di desa”. Dengan demikian untuk mencapai prestasi yang baik pada pemain atau atlet sangat diharapkan dukungan pemerintah pusat, maupun daerah serta masyarakat. Sekarang dukungan pemerintah sangat tinggi untuk membangun olahraga prestasi atau pemain yang berbakat. Permainan bola basket salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat terutama anak-anak muda diharapkan ikut serta dalam mewujudkan tujuan tersebut.

Olahraga basket merupakan olahraga yang mengandung unsur-unsur gerakan yang kompleks dan beragam. Artinya gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam bermain bola basket merupakan gabungan dari unsur-unsur gerakan yang saling menunjang. Untuk menjadi seorang pemain basket yang baik, harus menguasai teknik-teknik dasar permainan bola basket, menurut Adnan Fardi

(1999:24) adapun teknik-teknik dasar yang harus dimiliki oleh pemain basket, yaitu: melempar (*passing*) dan menangkap (*catching*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), berlari (*start*), dan berhenti (*stop*), penguasaan tubuh (*body control*), memeros(*pivot*), menjaga lawan (*guarding*).

Salah satu teknik dasar yang diperlukan dalam bermain basket adalah tembakan. Tembakan yang dimaksud adalah tembakan bebas. Tembakan basket adalah jenis tembakan dalam pertandingan basket yang dilakukan dari suatu daerah tertentu tanpa dihalangi atau diganggu oleh pemain lawan (Kosasih, 2008:103).

Pada pertandingan bola basket, apabila seseorang tim melakukan penyerangan dengan selalu menerobos kedalam pertahanan lawan maka kesempatan lawan melakukan kesalahan akan lebih banyak. Kesalahan seperti mendorong, menahan ataupun memegang tangan lawan yang sedang menguasai bola yang biasanya disebut foul.

Tiap quarter dalam pertandingan bola basket, tiap tim diberikan 4 kali melakukan foul. Setelah melakukan 4 kali foul maka tim setelah tim foul yang ditandai bendera merah di meja panitia yang berdiri disisi meja tim yang mendapatkan foul. Apabila tim setelah tim foul maka tim lawan melakukan tembakan bebas ke ring tim yang melakukan foul.

Agar tembakan bebas dapat dilakukan dengan baik, banyak faktor yang mempengaruhi diantaranya daya tahan, kelincahan, kelenturan, kecepatan, koordinasi, kekuatan, dan daya ledak.

Club Tamara Padang merupakan salah satu tempat pembinaan bola basket di Kota Padang. Hal ini dibuktikan dengan adanya kegiatan pengembangan diri di

Club Tamara Padang. Club Tamara Padang sering mengikuti pertandingan-pertandingan. Club Tamara Padang mempunyai prestasi yang cukup bagus, tetapi pada saat mengikuti kejuaraan Club Tamara Padang mengalami penurunan prestasi yang hanya mendapatkan juara 3 saja. Karena dari penglihatan peneliti tembakan-tembakan bebas seperti tembakan 3 angka dan tembakan bebas belum dilakukan dengan maksimal. Hal ini dilihat dari banyaknya bola yang tidak masuk ke ring atau hanya mengenai besi dari ring. Kekalahan yang terjadi disebabkan karena pemain yang tidak mempunyai daya otot lengan dan koordinasi mata tangan untuk melakukan tembakan yang seharusnya pemain bisa mendapatkan angka atau poin yang lebih banyak lagi untuk meraih kemenangan.

Berdasarkan pengamatan peneliti dilapangan dan diperkuat oleh penjelasan pelatih Club Tamara Padang. Kekalahan disebabkan kurangnya kemampuan tembakan terutama melakukan tembakan bebas, Karena disebabkan pada saat tembakan bebas para pemain melaksanakan tembakan sering terjadi: bola kurang mengarah ke ring, laju udara di udara condong tajam (kurang parabol), tangan memegang bola saat tembakan kelihatan kaku, sikap berdiri dalam melakukan tembakan kaki lututnya tidak diawali dengan tekukkan. Berdasarkan beberapa gejala yang terjadi dilapangan tersebut yang mengakibatkan kurangnya dari hasil tembakan bebas. Hal ini menurut pelatih sering terjadi dalam permainan karena diakibatkan para pemain tergesa-gesa melakukan tembakan bebas. Dari pernyataan tersebut peneliti menduga dan merasa tertarik perlunya melakukan penelitian guna mengetahui daya otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan tembakan bebas pada atlet bolabasket Club Tamara Padang dengan judul :” *Kontribusi Daya Ledak Otot*

Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Tembakan Bebas Pada Atlet Bolabasket Club Tamara Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan latar belakang di atas maka dapat di kemukakan identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah kekuatan memberikan kontribusi terhadap kemampuan tembakan bebas atlet bolabasket Club Tamara Padang?
2. Apakah kelincahan memberikan kontribusi terhadap kemampuan tembakan bebas atlet bolabasket Club Tamara Padang?
3. Apakah koordinasi mata tangan memberikan kontribusi terhadap kemampuan tembakan bebas atlet bolabasket Club Tamara Padang?
4. Apakah kecepatan memberikan kontribusi terhadap kemampuan tembakan bebas atlet bolabasket Club Tamara Padang?
5. Apakah keterampilan teknik memberikan kontribusi terhadap kemampuan tembakan bebas atlet bolabasket Club Tamara Padang?
6. Apakah daya ledak memberikan kontribusi terhadap kemampuan tembakan bebas atlet bolabasket Club Tamara Padang?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan tembakan bebas atlet bola basket yang terjadi. Namun pada penelitian ini peneliti hanya membatasi pada: (1) Kontribusi Daya Ledak Otot

Lengan, (2) Koordinasi Mata Tangan, (3) Kemampuan Tembakan Bebas Pada Atlet Bolabasket Club Tamara Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah daya ledak otot lengan memberikan kontribusi terhadap kemampuan tembakan bebas pada atlet bolabasket Club Tamara Padang?
2. Apakah koordinasi mata tangan memberikan kontribusi terhadap kemampuan tembakan bebas pada atlet bolabasket Club Tamara Padang?
3. Apakah daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan secara bersamaan memberikan kontribusi terhadap kemampuan tembakan bebas pada atlet bolabasket Club Tamara Padang?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah, adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. untuk mengetahui seberapa besar daya ledak otot lengan berkontribusi terhadap kemampuan tembakan bebas pada atlet Club Tamara Padang.
2. Untuk mengetahui seberapa besar koordinasi mata tangan berkontribusi terhadap kemampuan tembakan bebas pada atlet Club Tamara Padang.
3. Untuk mengetahui seberapa besar daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan berkontribusi terhadap kemampuan tembakan bebas pada atlet Club Tamara Padang.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang peneliti harapkan adalah sebagai berikut:

1. Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana S1 kependidikan bagi peneliti di FIK UNP.
2. Sebagai sumbangan bagi pembina olahraga khususnya pada cabang bola basket.
3. Sebagai bahan masukan untuk pelatih bola basket dalam meningkatkan prestasi siswa atau atlit.
4. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa FIK UNP di perpustakaan keolahragaan.