

**KONTRIBUSI *POWER* OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA TANGAN  
TERHADAP KEMAMPUAN *JUMP SHOOT* PEMAIN BINA MUDA  
BASKET CLUB PEKANBARU**

**SKRIPSI**

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Strata Satu (S1)  
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Islam Riau*



**OLEH**

**TRI EGY SUBAKTI**  
**NPM. 176610659**

**PEMBIMBING UTAMA**

  
**Drs. Daharis, M.Pd**  
**NIDN. 0020046109**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2021**

## ABSTRAK

**Tri Egy Subakti, 2021. Kontribusi *Power Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Jump Shoot Pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru.***

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi *power otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan jump shoot* pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru. Adapun jenis penelitian ini adalah korelasi ganda. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru yang berjumlah 13 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *overhead medicine ball throw*, tes koordinasi mata dan tangan serta tes kemampuan *jump shoot* bola basket. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji nilai korelasi ganda. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut (1) Terdapat kontribusi *power otot lengan terhadap kemampuan jump shoot* pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru sebesar 48,72% dengan nilai  $r_{hitung} = 0,698$  dengan  $r_{tabel} = 0,553$ , (2) Terdapat kontribusi koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *jump shoot* pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru sebesar 37,33% dengan nilai  $r_{hitung} = 0,611$  dengan  $r_{tabel} = 0,553$ , (3) Terdapat kontribusi *power otot lengan dan koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan jump shoot* pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru sebesar 66,75% dengan nilai  $r_{hitung} = 0,817$  dengan  $r_{tabel} = 0,553$ .

**Kata Kunci:** *Power otot lengan, Koordinasi Mata Dan Tangan, Kemampuan Jump Shoot Bola Basket*

## ABSTRACT

**Tri Egy Subakti, 2021. Contribution of Arm Muscle Power and Hand Eye Coordination to the Jump Shoot Ability of the Players of Bina Muda Basket Club Pekanbaru.**

The purpose of this research was to determine the contribution of arm muscle power and hand eye coordination to the jump shoot ability of Bina Muda Basket Club Pekanbaru players. The type of this research is multiple correlation. The population and sample in this study were the players of Bina Muda Basket Club Pekanbaru, amounting to 13 people. The research instrument used was an overhead medicine ball throw test, an eye-hand coordination test and a basketball jump shoot ability test. The data analysis technique used is the multiple correlation value test. Based on the results of the research that has been carried out, the following conclusions can be drawn (1) There is a contribution of arm muscle power to the jump shoot ability of Bina Muda Basket Club Pekanbaru players of 48.72% with  $r_{count} = 0.698$  with  $r_{table} = 0.553$ , (2) There are the contribution of eye and hand coordination to the jump shoot ability of Bina Muda Basket Club Pekanbaru players is 37.33% with  $r_{count} = 0.611$  with  $r_{table} = 0.553$ , (3) There is a contribution of arm muscle power and eye and hand coordination to the jump shoot ability of Bina Muda players Basketball Club Pekanbaru is 66.75% with  $r_{count} = 0.817$  with  $r_{table} = 0.553$ .

**Keywords:** Arm muscle power, Eye and Hand Coordination, Basketball Jump Shoot Ability

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Swt, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Kontribusi *Power* Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Jump Shoot* Pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru”**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu langkah awal dalam melakukan penelitian sebagai syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihakpihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini yaitu:

1. Ibu Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si selaku dekan FKIP UIR yang telah mempermudah penulis dalam memberikan pengurusan penelitian.
2. Ibu Leni Apriani, M.Pd selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
3. Bapak Dr. Raffly Henjilito, S.Pd., M.Pd sebagai sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
4. Bapak Drs. Daharis, M.Pd selaku pembimbing yang telah banyak memberi masukan dan saran dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
5. Bapak/ Ibu dosen beserta staf tata usaha pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan

berbagai disiplin ilmu kepada penulis selama penulis belajar di Universitas Islam Riau.

6. Kepada orang tua tercinta yang telah banyak memberikan dukungan baik secara material maupun spritual.
7. Teman-teman seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, kerabat, teman dekat, dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat diterima dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin.

Pekanbaru, Oktober 2021  
Penulis

Tri Egy Subakti  
NPM. 176610659

## DAFTAR ISI

<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>SURAT KETERANGAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI</b> .....	vi
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>7</b>
A. Kajian Teori .....	7
1. Hakikat <i>Power</i> Otot Lengan .....	7
a. Pengertian <i>Power</i> Otot Lengan .....	7
b. Otot Lengan .....	10
2. Hakikat Koordinasi Mata Dan Tangan .....	10
3. Hakikat Permainan Bola Basket .....	13
4. Hakikat <i>Jump Shoot</i> Pada Permainan Bola Basket .....	16
a. Pengertian <i>Jump Shoot</i> .....	16
b. Teknik <i>Jump Shoot</i> .....	20
B. Kerangka Pemikiran .....	22
C. Hipotesis .....	23
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>24</b>
A. Jenis Penelitian .....	24

B. Populasi Dan Sampel .....	24
C. Defenisi Operasional.....	25
D. Pengembangan Instrumen .....	25
E. Teknik Analisis Data.....	31
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>35</b>
A. Deskripsi Data Penelitian.....	35
B. Analisa Data .....	40
C. Pembahasan.....	41
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>44</b>
A. Kesimpulan .....	44
B. Saran.....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>46</b>

## DAFTAR TABEL

### Halaman

1. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Otot Lengan ( $X_1$ ) Pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru .....	36
2. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Dan Tangan ( $X_2$ ) Pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru .....	37
3. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Jump Shoot</i> Bola Basket (Y) Pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru .....	39

Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
1. Otot Lengan .....	10
2. Pelaksanaan <i>Jump-Shoot</i> .....	21
3. Tes <i>Overhead Medicine Ball Throw</i> .....	27
4. Lapangan Tes Koordinasi Mata-Tangan (Ilustrasi) .....	29
5. Lapangan Tes <i>Jump Shoot</i> .....	31



## DAFTAR GRAFIK

	<b>Halaman</b>
1. Histogram Frekuensi Data <i>Power</i> Otot Lengan ( $X_1$ ) Pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru .....	36
2. Histogram Sebaran Data Koordinasi Mata Dan Tangan ( $X_1$ ) Pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru .....	38
3. Histogram Frekuensi Skor Variabel Kemampuan <i>Jump Shoot</i> Bola Basket (Y) Pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru.....	39



## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
1. Tabel Data Hasil Tes <i>Power</i> Otot Lengan Pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru .....	48
2. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes <i>Power</i> Otot Lengan Pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru .....	49
3. Tabel Data Hasil Tes Koordinasi Mata Dan Tangan Pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru .....	50
4. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Koordinasi Pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru .....	51
5. Tabel Data Hasil Tes Kemampuan <i>Jump Shoot</i> Pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru .....	52
6. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kemampuan <i>Jump Shoot</i> Pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru .....	53
7. Korelasi X1 ( <i>Power</i> Otot Lengan) ke Y (Kemampuan <i>Jump Shoot</i> ).....	54
8. Korelasi X2 (Koordinasi Mata dan Tangan) ke Y (Kemampuan <i>Jump Shoot</i> ) .....	57
9. Korelasi X1 ( <i>Power</i> Otot Lengan) ke X2 (Koordinasi Mata dan Tangan) .....	60
10. Korelasi X1, X2 ke Y.....	62
11. R tabel.....	64

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu gerakan fisik yang dilakukan oleh manusia untuk meningkatkan kebutuhan jasmani. Olahraga juga merupakan bentuk-bentuk kegiatan jasmani dan rohani dalam permainan, perlombaan, dan prestasi optimal. Untuk mencapai sasaran tersebut pendidikan jasmani dan olahraga yang diberikan dalam bentuk formal kurikulum pendidikan harus mampu memberikan sumbangan yang positif dan efektif bagi pertumbuhan.

Nilai-nilai pokok manusia yang merupakan kekuatan pendorong bagi terciptanya generasi muda sebagai tunas-tunas bangsa yang lebih baik, lebih bertanggung jawab, lebih kuat jiwa dan raga, lebih berkepribadian dan dengan demikian lebih mampu mengisi dan membina kemerdekaan bangsa dan negara. Pemerintah memasukkan tentang pembinaan olahraga kedalam undang-undang keolahragaan.

Olahraga prestasi diatur dalam pasal 1 ayat 13 yang berbunyi : Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Olahraga memiliki beberapa cabang salah satunya ialah bola basket. Bola basket merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim dimana terdapat lima orang pemain di setiap tim. Tujuan dari olahraga ini ialah untuk

mendapatkan nilai (*score*) sebanyak-banyaknya dengan memasukkan bola ke keranjang dan dapat mencegah tim lain melakukan hal serupa.

Bola basket adalah salah satu olahraga yang paling digemari oleh penduduk Amerika Serikat dan penduduk di belahan bumi lainnya salah satunya Indonesia. Pada permainan Bola basket Terdapat beberapa teknik mendasar yaitu *shoot* (menembak), *passing* (mengumpan), dan *dribble* (mengiring bola). Dari semua teknik dasar, *shoot* (menembak) merupakan yang paling penting karena *shoot* (menembak) merupakan segala usaha memasukkan bola ke dalam ring (basket) untuk memperoleh point atau nilai. *Shoot* terdiri dari beberapa teknik diantaranya *jump shoot*, *lay up*, *hook shoot* dan segala macam gerakan dengan upaya memasukkan bola ke dalam ring.

Menembak atau *shooting* merupakan teknik dasar yang lebih penting dari pada teknik dasar lain. Sesuai dengan inti permainan bola basket, yaitu memasukkan bola ke keranjang lawan dengan menembak dan menjaga daerah sendiri agar tidak kemasukkan. Teknik dasar bola basket seperti operan, menggiring, bertahan, dan rayahan digunakan sebagai sarana agar pemain memperoleh peluang yang cukup besar untuk mencetak point, akan tetapi setiap pemain harus mampu melakukan tembakan dengan baik. Untuk itu teknik *shooting* perlu dilatihkan, salah satu jenis menembak yang sering dilatihkan adalah *jump shoot*. *Jump Shoot* adalah salah satu tembakan yang sangat penting penggunaannya dalam bola basket. Seorang pemain mahir melakukan tembakan *jump shoot* dengan baik, merupakan ancaman bagi lawan-lawannya. Misalnya pemain tersebut dapat melakukan tembakan *jump shoot* dari situasi apapun,

contohnya selagi pemain melakukan *dribble* dan menerima umpan dalam keadaan diam dan bergerak.

Dalam melakukan *jump shoot* ada beberapa faktor yang mempengaruhi diantaranya yaitu *power* otot lengan untuk mendorong laju bola, koordinasi mata tangan dibutuhkan untuk mengarahkan bola kedalam keranjang, kelentukan pergelangan tangan untuk keefektifan gerakan *jump shoot*, kesesimbangan tubuh untuk mengendalikan keseimbangan tubuh.

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

Selain unsur fisik di atas, teknik *jump shoot* juga harus dikuasai dengan baik oleh atlet karena dalam melakukan gerakan dalam *jump shoot* posisi tubuh harus stabil, rendahkan tubuh dengan menekuk lutut, ketika hendak menembak, seiring tangan yang naik tubuh juga ikut naik, melompatlah setinggi-tingginya, lepaskan bola sewaktu mencapai titik tertinggi.

Namun berdasarkan hasil observasi dilapangan ada beberapa permasalahan yang penulis temui meliputi pelaksanaan tembakan *jump shoot* ini sering terjadi

kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh pemain seperti melepaskan bola sejalan dengan lompatan, bola disamping kepala, keseimbangan belum mantap serta melepaskan bola bersamaan dengan naiknya badan keatas (belum mencapai titik tertinggi), tidak baiknya jalan bola ketika dilepas dari tangan, kemudian kekuatan otot lengan masih kurang dimiliki atlet.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Kontribusi *Power* Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Jump Shoot* Pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang uraian diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Masih terdapat gerakan *jump shoot* yang masih belum tepat dengan tekniknya
2. Masih terdapat ketidak seimbangan pada atlet pada saat *jump shoot*
3. Bola tidak sampai ke ring/tidak tepat sasaran pada saat *jump shoot*
4. Masih ada *power* otot lengan atlet kurang baik
5. Masih ada koordinasi gerakan atlet sewaktu *shooting* kurang baik

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya ruang lingkup permasalahan, maka peneliti perlu memberikan batasan penelitian yaitu pada:

1. Kontribusi *power* otot lengan terhadap kemampuan *jump shoot* pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru

2. Kontribusi koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *jump shoot* pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru
3. Kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *jump shoot* pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru

#### **D. Perumusan Masalah**

Bertolak dari pembatasan masalah, maka peneliti dapat merumuskan masalahnya yaitu:

1. Apakah terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap kemampuan *jump shoot* pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru
2. Apakah terdapat kontribusi koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *jump shoot* pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru
3. Apakah terdapat kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *jump shoot* pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru

#### **E. Tujuan Penelitian**

Dari permasalahan diatas ,Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kontribusi *power* otot lengan terhadap kemampuan *jump shoot* pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru
2. Kontribusi koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *jump shoot* pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru
3. Kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *jump shoot* pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru

## F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi sebagai berikut:

1. Secara teoritis dapat memberikan sumbangan dalam bidang kepelatihan dan dapat dijadikan acuan para pelatih, Pembina olahraga bola basket, dan guru pendidikan jasmani untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi hasil *jump shoot* seorang atlet atau pemain bola basket.
2. Secara praktis dapat memberikan sumbangan dalam upaya mengevaluasi hasil latihan bagi para pelatih, Pembina olahraga bola basket, dan guru pendidikan jasmani khususnya mengenai *jump shoot* dalam permainan bola basket sehingga penelitian ini diharapkan dapat dijadikan landasan dalam proses pembinaan atlet atau pemain bola basket yang dipandang mempunyai hubungan erat sekali dengan pencapaian prestasi.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kajian Teori

##### 1. Hakikat *Power* Otot Lengan

###### a. Pengertian *Power*

*Power* berguna sewaktu berolahraga. *Power* yang baik akan memudahkan seorang olahragawan dalam melakukan suatu keterampilan berolahraga. Semua orang memiliki *Power*, namun tidak semua orang pula memiliki *Power* yang bagus. Tingkat kepemilikan *Power* pada setiap orang itu berbeda-beda. *Power* juga dapat ditingkatkan dengan cara berlatih.

Daya ledak atau *Power* adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya atau sesingkat-singkatnya. Unjuk kerja *Power* maksimal yang dilakukan dalam waktu singkat ini tercermin seperti dalam aktivitas lempar, lari *sprint*, lompat serta gerakan lain yang bersifat eksplosif.

Menurut Mylsidayu (2015:136) *Power* dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerak. atau *Power* merupakan hasil kali antara kekuatan dan kecepatan.

Dari kutipan tersebut dapat diketahui bahwa *Power* atau daya ledak ialah gabungan dari unsur kekuatan dan kecepatan atau dapat juga dikatakan sebagai kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh. *Power* merupakan kombinasi dari kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal.

*Power* ini harus ditunjukkan oleh gerakan tubuh atau anggota tubuh dengan cepat karena gerakan tersebut berasal dari otot-otot yang mengeluarkan kekuatan dengan kecepatan yang tinggi, agar dapat membawa tubuh atau obyek pada saat pelaksanaan gerak untuk dapat mencapai suatu jarak yang diinginkan seperti sewaktu memasukkan bola ke dalam jaring basket.

Hal yang sama juga disampaikan oleh Irawadi (2011:96) yang mengatakan bahwa daya ledak otot merupakan gabungan beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan unsur kecepatan. Artinya kemampuan daya ledak otot dapat dilihat dari hasil suatu unjuk kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan. Misalnya wujud daya ledak otot lengan dapat dilihat dari hasil lemparan.

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa daya ledak yang baik berasal dari kekuatan dan kecepatan otot dalam bereaksi. Daya ledak juga merupakan gambaran dari kekuatan seseorang yang berupa tenaga eksplosif. Daya ledak akan memainkan peran sewaktu seseorang bergerak dengan cepat dan tiba-tiba.

*Power* digunakan untuk menggerakkan tubuh dan anggota tubuh dengan cepat sehingga menghasilkan gerakan yang eksplosif atau tiba-tiba. Gerakan yang bersumber dari *Power* akan dapat mempengaruhi hasil dari gerakan teknik atau keterampilan yang dimilikinya. *Power* dapat digunakan untuk mencapai tujuan dari pergerakan yang dilakukan.

Menurut Widaninggar (2002:49) *Power* adalah tenaga yang dapat dipergunakan memindahkan berat badan / beban dalam waktu tertentu.

- a. *Power* merupakan kemampuan potensial. *Power* belum menjadi kekuatan yang dapat mempengaruhi orang atau bagian lain sebelum *Power* tersebut digunakan oleh pihak pemegang *Power*.
- b. Fungsi *Power*. *Power* digunakan untuk mempengaruhi pihak lain dalam rangka mencapai tujuan pihak pemegang *Power*.
- c. Objek yang dipengaruhi. Dalam mencapai tujuan akhirnya pihak pemegang *Power* mencoba mempengaruhi opini motivasi, nilai kepercayaan keputusan dan tingkah laku individu.
- d. Kepemilikan *Power*.

Sumber lain mencoba membedakan antara otoritas disebut sebagai kekuatan yang secara formal diberikan oleh organisasi, sedangkan *Power* adalah kekuatan diluar otoritas formal. namun, pada kenyataannya sulit bagi orang lain untuk membedakan kapan seseorang sedang menggunakan *Power* atau otoritas. disini dianggap bahwa otoritas hanyalah salah satu sumber bagi seseorang atau unit untuk memperkuat *Power*nya.

*Power* merupakan kemampuan seorang atlit untuk mengatasi suatu hambatan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. *Power* ini diperlukan dibeberapa gerakan asiklis, misalnya pada atlit seperti mengoper bola, dan *menshooting* bola ke keranjang basket lawan. Lebih lanjut dikatakan bahwa *Power* adalah kemampuan olahragawan untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi tinggi.

*Power* berasal dari hasil perpaduan dari kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Daya ledak merupakan salah satu dari komponen gerak yang sangat penting untuk melakukan aktivitas yang sangat berat karena dapat menentukan seberapa kuat orang memukul, seberapa jauh seseorang dapat melempar, seberapa cepat seseorang dapat berlari dan lainnya.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa *power* otot lengan merupakan salah satu dari komponen gerak yang sangat penting untuk melakukan aktivitas dengan kekuatan dan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan

yang utuh yang mencakup kekuatan otot lengan dan kecepatan kontraksi otot lengan sehingga menghasilkan tenaga untuk menolak bola ke ring basket.

### b. Otot Lengan

Seperti yang diketahui pada umumnya bahwa otot merupakan jaringan yang ada didalam tubuh manusia, otot berfungsi sebagai alat penggerak aktif yang memungkinkan suatu organisme atau individu dapat bergerak. Otot lengan adalah jaringan otot yang berada pada daerah lengan. Gambar otot lengan dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 1. Otot Lengan  
(Syaifuddin, 2009:132)

## 2. Hakikat Koordinasi Mata dan Tangan

Koordinasi merupakan komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena reaksi akan menentukan seberapa cepat seseorang melakukan bermacam gerakan dalam satu pola yang efektif. Menurut Ismaryati (2008:53-54) koordinasi didefinisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang tunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan.

Menurut Hartanto (2014:4) koordinasi merupakan komponen biomotorik yang penting dalam mengintegrasikan berbagai gerakan. Koordinasi menyatakan hubungan yang harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan tanpa ketegangan dengan urutan yang benar dan melakukan gerakan yang kompleks secara mulus tanpa pengeluaran energi yang berlebihan bergantung pada koordinasi yang dimiliki oleh seorang pemain.

Menurut Sukadiyanto (2011:149) koordinasi adalah kemampuan otot untuk mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus. Jadi, koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan yang harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Kemampuan koordinatif merupakan dasar baik bagi kemampuan belajar yang bersifat sensmotorik makin baik tingkat kemampuan koordinasi akan makin cepat dan efektif pula gerakan yang sulit dapat dilakukan.

Menurut Nurhidayah (2015:6) koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien. Salah satu unsur penting yang berguna dalam penguasaan keterampilan berolahraga diantaranya adalah koordinasi.

Dari beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa koordinasi merupakan kemampuan otot untuk menjaga atau mengontrol suatu gerakan agar tetap bisa bergerak dengan cepat dan efisien. Koordinasi juga bisa diartikan sebagai pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerjasama dalam sistem persyarafan. Koordinasi dalam permainan bola basket merupakan salah satu permainan yang

melibatkan kemampuan teknik untuk pembuktian praktek yang sebaik mungkin. Dimana teknik yang selalu berkembang sesuai dengan tuntutan prestasi olahraga yang semakin tinggi dan teknik dalam olahraga merupakan dasar seseorang untuk menentukan pencapaian prestasi yang maksimal.

Hampir seluruh gerakan dalam permainan bola basket melakukan kemampuan koordinasi. Kemampuan koordinasi sangat dibutuhkan dalam permainan bola basket terutama koordinasi mata dan tangan, karena gerakan gerakan teknik sebagian besar menggunakan kecermatan penglihatan (mata) dan keakuratan gerakan tangan. Maka dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata dan tangan adalah kemampuan melakukan gerakan yang penuh dengan ketepatan dan efisien untuk menghasilkan suatu keterampilan gerak tertentu melibatkan keterpaduan gerak mata dan tangan secara optimal.

Koordinasi merupakan salah satu unsur yang penting dalam keterampilan gerak motorik termasuk gerakan *shooting*, *jump shoot*, tingkat koordinasi atau baik tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam keterampilannya melakukan suatu keterampilan secara sempurna.

Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan keterampilan secara sempurna, tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan atau menyelesaikan suatu tugas latihan. Dalam melakukan tembakan *shooting* dalam permainan bola basket, koordinasi gerak yang dibutuhkan merupakan perpaduan antara keterampilan melihat bola, gerak awalan, melihat sasaran (*ring*) dan memasukkan bola ke *ring*. Maka dari itu bagi atlet yang memiliki koordinasi yang

baik akan mampu dan tidak hanya menampilkan keterampilan yang baik, tetapi juga akan menyelesaikan tugas latihan dengan cepat dan efisien.

Koordinasi mata dan tangan dalam permainan bola basket dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mempunyai koordinasi mata dan tangan yang baik, maka hasil dalam melakukan gerakan tembakan (*shooting*) akan baik pula dan apabila seseorang yang tidak memiliki koordinasi mata dan tangan, maka akan sulit untuk melakukan tembakan bola pada sasaran atau ring, karena dalam melakukan gerakan shooting dibutuhkan koordinasi mata dan tangan untuk menembak tepat pada sasaran atau ring.

### **3. Hakikat Permainan Bola Basket**

Menurut Ahmadi (2007:2) bola basket adalah sebuah permainan yang sederhana. Bola basket merupakan jenis olahraga yang begitu cepat perkembangannya dan banyak menarik perhatian dalam kehidupan manusia, khususnya kaum remaja.

Menurut Oliver (2004:6) bola basket adalah salah satu olahraga paling populer di dunia. Penggemarnya yang berasal dari segala usia merasakan bahwa bola basket adalah olahraga yang menyehatkan. Keterampilan keterampilan perseorangan seperti tembakan, umpan, *dribble* dan *rebound*, serta kerja sama tim untuk menyerang atau bertahan adalah persyaratan agar berhasil dalam memainkan olahraga ini.

Menurut Wissel (2000:1) bola basket menjadi olahraga yang berkembang pesat di dunia. Beberapa alasannya adalah bola basket olahraga tontonan terkenal di tv, olahraga ini melibatkan banyak orang, olahraga basket bisa dimainkan oleh

semua orang pria atau pun wanita, di luar Amerika Serikat bola basket telah berkembang dengan cepat dan banyaknya pertandingan internasional, kompetisi bola basket unik, mudah dimodifikasi, bola basket dapat dimainkan sendirian yang hanya dibutuhkan bola, ring dan sebidang tanah kosong.

Ada 3 teknik dasar dalam permainan bola basket, yaitu:

1) Mengiring bola (*dribbling ball*)

Menurut Ahmadi (2007:17) *dribbling* adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Seorang pemain boleh membawa bola lebih dari satu langkah asal bola di pantulkan ke lantai, baik dengan berjalan maupun berlari. Mengiring bola harus menggunakan satu tangan. Kegunaan mengiring bola adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan atau pun memperlambat tempo permainan. Mengiring bola dalam permainan bola basket dapat dibagi menjadi dua cara, yaitu mengiring bola rendah dan mengiring bola tinggi. Mengiring bola rendah bertujuan untuk melindungi bola dari jangkauan lawan. Mengiring bola tinggi dilakukan untuk mengadakan serangan dengan cepat ke daerah pertahanan lawan.

2) Mengoper bola (*passing ball*)

Mengoper bola adalah cara tercepat dan efektif memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain. Hasil akhir dari rangkaian operan yang baik adalah satu operan kepada teman se-tim yang berada pada posisi bebas dekat dengan keranjang dan dengan mudah dapat memasukkan bola ke keranjang. Bantuan (*assist*) yang baik sama penting dan menariknya dengan mendapatkan angka. Mengoper bola dalam permainan bola basket dapat dibagi menjadi tiga cara, yaitu

*chest pass* (operan dada), *bounce pass* (operan memantul), *overhead pass* (operan dari atas kepala).

### 3) Menembak ( *shooting* )

Menurut Danny Kosasih pada buku fundamental *basketball* (2008:47) ada istilah berkaitan dengan teknik shooting dalam bola basket yang perlu dikenalkan kepada pemain sejak dini yaitu BEEF

- B (*Balance*)** : Gerakan yang selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki agar tubuh dalam posisi seimbang
- E (*eyes*)** : Agar *shooting* menjadi akurat, pemain harus dengan segera mengambil focus pada target (pemain dengan cepat mampu mengordinasikan letak *ring*).
- E (*elbow*)** : Pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan tetap *vertical*.
- F (*follow through*)** : Kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah *ring*.

Adapun fase persiapan *shooting* menurut Danny (2008:47) sebagai berikut :

1. Mata melihat target/*ring*
2. Kaki terentang selebar bahu
3. Jari kaki lurus kedepan
4. Lutut dilenturkan
5. Bahu dirileksasikan
6. Tangan yang tidak menembak berada disamping bola

7. Tangan yang menembak di belakang bola
8. Jari-jari rileks
9. Siku masuk kedalam
10. Bola diantara telinga dan bahu

#### **4. Hakikat *Jump Shoot* Pada Permainan Bola Basket**

##### **a. Pengertian *Jump Shoot***

*Jump shoot* atau tembakan melompat adalah upaya untuk memasukkan bola ke keranjang sambil melompat. Biasanya lompatan lurus ke atas, dan dipertengahan lompatan, mendorong bola berbentuk lengkungan ke keranjang. *Jump shoot* dilakukan oleh pemain membawa sikunya ke atas sampai siku sejajar dengan besi sirkuler horizontal (*ring*) kemudian memanjang lengannya untuk mendorong bola ke arah lingkaran ring dalam suatu lengkungan tinggi.

Menurut Oliver (2004:18) menjelaskan bahwa *jump-shoot* sering digunakan ketika seorang pemain penyerang yang berada di dekat ring basket menerima sebuah umpan, merebut bola dari *rebound*, atau melakukan *jump-stop*, setelah melakukan *dribble drive* ke arah ring basket.

Kemudian Hermawan (2016:1) *Jump shoot* adalah jenis *shooting* yang paling sering digunakan untuk mencetak angka. *Jump shoot* bisa digunakan di daerah dua angka maupun di daerah tiga angka. Akan tetapi mayoritas poin sering didapatkan dengan *jump shoot* 2 poin, karena jarak yang relatif dekat dengan ring dan mempunyai peluang masuk lebih tinggi.

Menembak atau *shooting* dengan *jump-shoot* adalah unsur yang menentukan kemenangan dalam pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh

banyaknya bola yang masuk ke keranjang. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk menembak. Setiap serangan selalu berubah dapat berakhir dengan tembakan.

Menurut Danny (2008:51) *Jump shoot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan. Ada yang perlu diperhatikan saat melakukan *jump shoot*. Yakni pemain harus mulai dari lantai (*quick stance*) lalu melompat dan menjada *verticality*.

Keterampilan *jump shoot* ini perlu dilatih secara terus menerus karena *shooting jump shoot* merupakan suatu keterampilan yang sangat penting. Latihan *shooting* harus meliputi semua jenis tipe tembakan dari posisi yang berbeda dan dalam pola yang pemain sukai namun yang paling bagus kesempatannya adalah *jump shoot*.

Menurut Khoeron (2017:49) jenis tembakan (*jump shoot*) menjadi salah satu teknik yang dapat menyulitkan tim lawan, pasalnya, posisi bola berada di atas udara setelah pemain melompat tinggi.

Dari keterangan di atas dapat diketahui bahwa teknik ini merupakan ancaman bagi pemain bertahan karena lompatan yang dihasilkan akan menciptakan besarnya jarak bola terhadap jangkauan musuh atau *defender* sehingga semakin mengurangi resiko tembakan terkena *block* atau hadangan dari pemain bertahan. *Jump shoot* merupakan salah satu bagian dari teknik dasar yang penting untuk dikuasai.

Menurut Amber (2013:38) setelah menerima bola, bahu si pemain

hendaknya langsung menghadap ke keranjang dengan lutut sedikit ditekuk. Kaki diusahakan sejajar dan mata tetap memandang ke keranjang sambil memperhatikan letak lubangnya. Begitu tembakan dimulai, kaki direntangkan dan bola dipindahkan ke posisi di depan dan di atas kepala. Tangan yang memasukkan bola harus terletak di belakang bola dengan tangan yang lain mengarahkan dari samping. Siku dari tangan yang memegang bola ditarik ke arah tubuh dan dibawah bola. Dengan tubuh yang direntangkan sejauh mungkin sewaktu menembakkan bola, bola ini dilepaskan dengan gerakan dari pergelangan tangan dan jari-jari pada puncak lompatan. Tangan hendaknya terus mengikuti gerakan bola dan baru dilepaskan pada puncaknya, dengan sudut minimum  $60^{\circ}$ .

Dari penjelasan di atas dipahami bahwa gerakan *jump shoot* dilakukan dengan fokus terhadap ring basket lawan sewaktu melompat tinggi dan mendorong bola dengan jari-jari tangan disaat mencapai ketinggian maksimum karena salah satu faktor yang menentukan kemenangan dalam permainan bolabasket adalah dengan jumlah tembakan yang dihasilkan selama pertandingan.

Sedangkan menurut Salim (2007:107) *jump shoot* adalah tembakan yang paling umum dilakukan dalam permainan kelas tinggi. *Jump shoot* dimulai dari posisi yang seimbang menghadap ke arah ring basket. Kedua lutut harus ditekuk, lalu kedua kaki selebar bahu dan bola dipegang setinggi pinggang. Dari posisi ini, melompat ke udara sambil mengangkat bola ke posisi di depan kening. Tangan yang digunakan untuk menembak harus berada di antara bola dan kening. Lakukan lompatan ketika mencapai lompatan tertinggi, luruskan lengan, dan gunakan pergelangan tangan yang kuat kemudian jari-jari beraksi menjentikkan

bola ke keranjang basket. Ritme dari tembakan tersebut adalah melompat dan kemudian menembak.

Suatu tim yang sangat hebat dalam bertahan tidak dapat memenangkan suatu pertandingan apabila tidak dapat melakukan *shooting*. Semakin banyak suatu tim melakukan *shooting* salah satunya dengan *shooting jump shoot*, maka semakin banyak peluang tim tersebut untuk mencetak angka, karena kebanyakan hasil *jump shoot* ini mendapatkan nilai 3 angka.

Kemudian menurut Syaukani (2014:2) *Jump shoot* merupakan teknik yang cukup sulit untuk dikuasai karena selain harus menciptakan titik vertikal yang maksimal, penembak juga harus selalu menjaga keseimbangan tubuh maupun *mechanical shoot* untuk memastikan akurasi masuknya bola ke dalam keranjang.

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa *jump-shoot* merupakan salah satu cara untuk melakukan serangan dengan cara menembakkan bola ke ring basket dari jarak yang agak jauh dari jaring basket, melompat setinggi mungkin kemudian berusaha memasukkan bola ke dalam jaring basket yang jauh dari jangkauan musuh atau *defender* sehingga semakin mengurangi resiko tembakan terkena *block* atau hadangan dari pemain bertahan

Menurut Danny (2008: 51) *jump shoot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan. Ada yang perlu diperhatikan saat melakukan *jump shoot*, yakni pemain harus mulai dari lantai (*quick stance*) lalu melompat dan menjaga *verticality*.

### **b. Teknik *Jump Shoot***

Bola basket termasuk jenis permainan yang kompleks gerakannya. Artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinir rapi. Menurut Rosmi (2016:5) Tembakan dalam permainan bolabasket tersebut di atas terdapat salah satu jenis tembakan yang mana sering kali digunakan oleh setiap pemain dalam pertandingan untuk membuat angka, yaitu tembakan lompat. Tembakan lompat adalah suatu gerakan tembakan dengan disertai lompatan dan kemudian pada puncak lompatan tembakan bola harus sudah dilepaskan melalui lengan, pergelangan, jari tangan, dengan seluruh tenaga, kemudian angkat bola secara serentak ke atas dengan kaki, punggung dan bahu. Dalam tembakan lompat bola harus diangkat tinggi dan menembak setelah melompat.

Sodikin Chandra dan Achmad Esnoe Sanoesi (2010:29) menembak sambil melompat (*jump shoot*)

Pelaksanaannya:

1. Pertama-tama dilakukan dengan berdiri diam ditempat dengan salah satu kaki didepan atau kaki sejajar
2. Bola dipegang didepan dada
3. Bersamaan dengan gerakan melompat ke atas, maka bola diangkat ke atas didepan kepala
4. Pada saat mencapai titik tertinggi, maka dilakukan gerakan menembak ke ring basket ( gerakan menembak pada *set shoot*)
5. Pada saat mendarat, kaki harus lentur ( tidak kaku)
6. Pandangan ke arah ring basket

Dengan berdasarkan uraian diatas, *jump shoot* merupakan salah satu teknik shooting yang cukup sulit dilakukan oleh pemain dalam permainan bola basket. Jump shoot adalah suatu gerakan menembak bola ke arah ring sambil melompat. Jump shootakan terasa apabila melepas bola pada saat melompat, dibandingkan pada saat beradadi puncak lompatan.

*Jump-shoot* merupakan teknik dasar yang berguna untuk mencetak skor agar mendapatkan kemenangan dalam permainan ini. Menurut Oliver (2004:18) *jump-shoot* dapat dilakukan dengan cara:

1. Memosisikan bola dengan kokoh diantara kedua tangan
2. Melompat kuat dengan kedua kaki sebagai tumpuan
3. Saat melayang julurkan kedua lengan ke arah ring dan papan sehingga bola dipegang pada posisi yang tinggi
4. Ketika mencapai puncak lompatan, pindahkan bola dengan lembut dari kedua tangan ke telapak jari tangan yang akan digunakan untuk menembakkan bola ke dalam jaring.



Gambar 2. Pelaksanaan *Jump-Shoot*  
(Oliver, 2004:28)

Berdasarkan kutipan di atas maka dapat diketahui bahwa pelaksanaan *jump-shoot* dapat dilakukan dengan empat langkah. Dengan *jump-shoot* pemain dapat mencari peluang yang lebih baik untuk menembak. Teknik ini merupakan teknik yang digunakan untuk menghasilkan tujuan dari permainan.

### **B. Kerangka Pemikiran**

*Jump-shoot* merupakan teknik yang sering digunakan ketika seorang pemain penyerang yang berada di dekat ring basket menerima sebuah umpan, merebut bola dari *rebound*, atau melakukan *jump-stop*, setelah melakukan *dribble drive* ke arah ring basket. Teknik ini merupakan teknik yang penting digunakan untuk menghasilkan tujuan permainan yakni memasukkan bola sebanyak-banyaknya untuk mendapatkan poin.

Dalam melakukan *jump-shoot* terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang menunjang seperti *power* otot lengan dan koordinasi mata dan tangan. *Power* merupakan gabungan beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan unsur kecepatan. Artinya kemampuan daya ledak otot dapat dilihat dari hasil suatu unjuk kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan yang berguna untuk menolak bola ke ring basket.

Sedangkan koordinasi mata dan tangan akan menghasilkan *jump shoot* yang tepat dan terarah dengan baik ke ring basket, dimana pada saat melakukan *jump shoot* koordinasi mata dan tangan yang baik akan menghasilkan perhitungan jarak ke ring dengan jumlah tenaga yang diperlukan untuk memasukkan bola sehingga mendapatkan hasil tembakan yang akurat atau tepat pada sasaran (ring) sehingga tim mendapatkan perolehan *point*.

### C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir maka hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap kemampuan *jump shoot* pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru
2. Terdapat kontribusi koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *jump shoot* pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru
3. Terdapat kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *jump shoot* pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan penelitian korelasi atau korelasional. Menurut Arikunto (2013:313) Penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan itu. Koefisien korelasi adalah suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini.

#### B. Populasi dan Sampel

##### a. Populasi

Menurut Kusmawati (2015:93) populasi adalah keseluruhan objek ( baik manusia, hewan, maupun tumbuhan) yang akan dijadikan sebagai data penelitian. Penentuan populasi yang akan dijadikan penelitian adalah dengan berbagai pertimbangan yaitu, berada disuau lingkungan yang sama, jumlah yang cukup banyak, dan memiliki kesesuaian dengan masalah yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Bina Muda Basket Club Pekanbaru 18 orang.

##### b. Sampel

Menurut Sugiyono (2013:118) sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu.

Menurut Kusmawati (2015:94) sampel adalah sebagian dari populasi yang akan dijadikan sebagai data untuk diteliti, artinya tidak ada sampel jika tidak ada populasi. Apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua hingga penelitiannya berupa penelitian populasi. Tetapi jika jumlah subjeknya besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25%. Pada penelitian ini penulis menggunakan teknik *total sampling* sehingga seluruh populasi di jadikan sampel.

### C. Defenisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian terhadap judul penelitian ini maka penulis menjelaskan sebagai berikut :

- a. Kontribusi yaitu keterkaitan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *jump shoot*
- b. Koordinasi merupakan kemampuan otot untuk menjaga atau mengontrol suatu gerakan agar tetap bisa bergerak dengan cepat dan efisien.
- c. *Jump shoot* adalah suatu gerakan menembak bola ke arah ring sambil melompat.
- d. Permainan bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim dengan 5 pemain pada masing-masing tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (score) dengan memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah tim lawan melakukan hal serupa.

### D. Pengembangan Instrumen

Instrument penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih muda dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih muda diolah

(Arikunto, 2013:203). Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan pengukuran terhadap variable-variable yang terdapat dalam penelitian ini, instrument yang digunakan adalah:

**a. Tes Power Otot Lengan: *Overhead Medicine Ball Throw* (Widiastuti, 2011:109):**

Tujuan : tes ini mengukur daya ledak otot lengan atas

Peralatan yang dibutuhkan : 2 – 5 Kg bola *medicine*, meteran, lantai yang rata.

Prosedur Pelaksanaan:

1. Subjek berdiri di sebuah garis dengan sisi kaki sejajar dengan sisi kaki yang lainnya.
2. Berada di atas garis *start* dengan posisi kaki dibuka selebar bahu, serta menghadap arah mana bola harus dilempar.
3. Bola dipegang dengan kedua tangan di atas kepala. Tindakan melempar mirip dengan yang digunakan untuk bola *throw in* pada permainan bola basket dan sepakbola.
4. Subjek melakukan lemparan melalui atas kepala sejauh mungkin.
5. Pelaksanaan dilakukan sebanyak 3 kali percobaan

Skor:

1. Jarak di catat dari garis *start* sampai dengan bola jatuh, dari 3 kali percobaan lemparan terjauh yang di ambil.



Gambar 3. Tes *Overhead Medicine Ball Throw*  
(Widiastuti, 2011:109)

**b. Tes Koordinasi Mata Dan Tangan menurut Widiastuti (2017:106)**

1. Tujuan

Mengukur koordinasi mata dan tangan

2. Perlengkapan

- a) Bola tenis
- b) Sarung tangan
- c) Sasaran bundar (berwarn hitam) berdiameter 30 cm
- d) Pita pengukur (sepanjang 3 meter dengan tingkat ketelitian hingga 1 cm)
- e) Agar lebih efisien *tester* 2 atau 3 sasaran dan menugaskan di antara *testee* saling menilai, sedangkan *tester* mengawasi pelaksanaannya

3. Pelaksanaan

- a) Sasaran harus ditempatkan pada dinding dengan ujung bawah setingkat dengan bahu *testee*.

- b) Beri tanda dengan sebuah garis di tanah atau lantai berjarak 2,5 meter dari sasaran dengan menggunakan pita pembatas
- c) Testee berdiri dibelakang garis tersebut
- d) Testee melempar bola dengan tangan yang disukai kearah sasaran kemudian menangkap dengan tangan yang sama. Percobaan diperkenankan sehingga testee memahami tugas tersebut dan telah merasakan (*“feel for it”*) gerakan tersebut
- e) Bola harus dilemparkan dengan under arm dan tidak diperbolehkan memantulan di lantai sebelum ditangkap
- f) Tiap lemparan dianggap sah, apabila bola mengenai sasaran (bagian bola yang mana saja mengenai sasaran dapat diterima) dan testee dapat menangkapnya
- g) Tangkapan dianggap sah, apabila bola ditangkap dengan *“bersih”* dan tidak mengenai tubuh
- h) Testee tidak diperbolehkan berdiri didepan garis batas pada waktu menangkap dengan tangan yang disukai, kemudian diikuti dengan 10 kali kesempatan untuk melempar dengan tangan yang disukai dan menangkap dengan tangan yang lain
- i) Testee yang menggunakan kacamata diperkenankan menggunakan kacamata pada saat melakukan tugas ini

#### 4. Penilaian

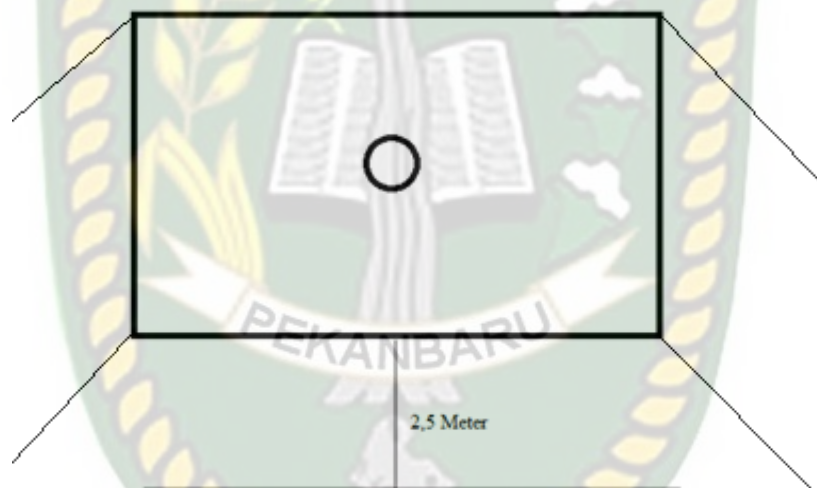
- a. Tiap lemparan yang mengenai sasaran dan tertangkap dengan memperoleh satu nilai

b. Untuk dapat memperoleh 1 nilai :

- 1) Bola harus dilemparkan dengan under arm
- 2) Bola harus mengenai sasaran
- 3) Bola harus berhasil ditangkap tanpa terhalang badan
- 4) Testee tidak beranjak atau berpindah kedepan garis batas untuk menangkap bola

c. Jumlahkan skor hasil 10 lemparan pertama dan 10 lemparan kedua

d. Skor total yang mungkin dapat dicapai adalah 20



Gambar 4. Lapangan Tes Koordinasi Mata-Tangan (Ilustrasi)  
(Ismaryati, 2008:54)

### c. Tes *Jump Shoot*

Pada tes *jump shoot*, peneliti menggunakan salah satu dari jenis *jump shoot*, yaitu *standing jump shoot*. *standing jump shoot* adalah *jump shoot* dalam posisi bebas, analogi dalam permainan adalah pemain menerima *passing* dalam daerah kosong dan melakukan *jump shoot*.

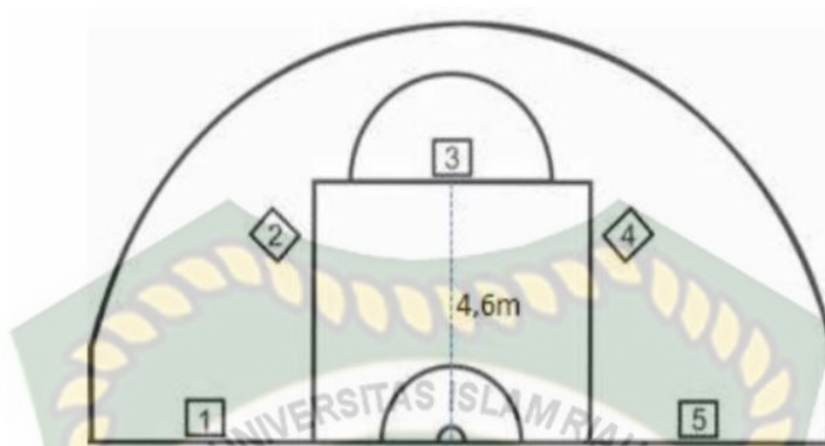
*Jump shoot* dilakukan dalam daerah *shooting medium shoot* yang berjarak 4,6 meter dari ring basket dengan 5 (lima) titik *shooting*

alasan mengapa menggunakan lima daerah *shooting* karena dalam permainan bola basket terdapat lima daerah *shooting* dirjen olahraga (1976, hlm. 69) Rafdal (2013, hlm. 52). Lima titik *shooting* yaitu dari samping kiri ring, samping kiri atas ring, tengah ring, samping atas kanan ring, dan samping kanan ring. Dengan masing-masing tempat melakukan 1 kali *shooting* sehingga untuk keseluruhan tembakan dalam 5 titik yaitu 5 kali *shooting*.

Dalam skripsi Fahrul Fahmi Al Faruqi (2014:36) Tes ini sudah memenuhi standar reabilitas karena memiliki nilai Cronbach's Alpha = 0,748 > 0,600.

Pelaksanaan : *Testee* sudah ada di tempat yang telah di tandai dengan posisi siap menembak atau *tripple threat position* dan menerima *passing* kemudian melakukan *jump shoot*. Setiap pelaksanaan *jump shoot* terdapat kotak berukuran 1m x 1m *testee* melakukan *jump shoot* didalam kotak tersebut. Setiap *testee* melakukan 5 kali *shooting*

Skor : Penilaian yang diberikan bila bola masuk di berikan nilai 2 (dua) dan apabila bola tidak masuk mendapat 0 (nol).



Gambar 5. Lapangan Tes *Jump Shoot*  
(Fahrul Fahmi Al Faruqi , 2014, hlm. 36)

Keterangan :

- Kotak 1 : pos 1 samping kiri *ring*.
- Kotak 2 : pos 2 samping kiri atas *ring*.
- Kotak 3 : pos 3 atas *ring*.
- Kotak 4 : pos 4 samping kanan atas *ring*.
- Kotak 5 : pos 5 samping kanan *ring*.

#### E. Teknik Analisis Data

##### 1) Pengamatan (observasi)

Arikunto (2013:199) didalam pengertian psikologik, observasi atau yang disebut pula dengan pengamatan, meliputi kegiatan pemuatan perhatian terhadap sesuatu objek dengan menggunakan alt indra. Jadi mengobservasi dapat dilakukan dengan penglihatan, penciuman, pendengaran, peraba dan pengecap. Apa yang dikatakan ini sebenarnya adalah pengamatan langsung. Di dalam arian. Penelitian observasi dapat dilakukan dengan tes, kuisisioner, rekaman gambar, rekaman suara. Jadi, observasi ini dilakukan langsung kelapangan tempat penelitian untuk mendapat informasi atau data yang diperlukan pada penelitian ini.

## 2) Kepustakaan atau Teori

Teori adalah konsep-konsep dan generalisasi hasil penelitian yang dapat dijadikan sebagai landasan teoritis untuk pelaksanaan penelitian ini.

## 3) Tes dan Pengukuran

Tes adalah instrument atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek. Pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi yang dilakukan secara objektif. Melalui kegiatan pengukuran segala program yang menyangkut pengembangan dalam bidang apa saja dapat dikontrol dan dievaluasi.

### F. Teknik Analisis Data

Untuk menentukan besar kecilnya hubungan antara *power* otot lengan (Variabel  $X_1$ ) dan koordinasi mata dan tangan (Variabel  $X_2$ ) terhadap kemampuan *Jump Shoot* (Variabel Y) pada tim bola basket Bina Muda Basket Club Pekanbaru. Tersebut dilakukan analisis data dengan menggunakan korelasi ganda (Sugiyono, 2013:233) dengan rumus :

$$R_{yx_1x_2} = \frac{r^2_{x_1y} + r^2_{x_2y} - 2(rx_1y)(rx_2y)(rx_1x_2)}{1 - r^2_{x_1x_2}}$$

Arti unsur unsur tersebut :

- R = Korelasi antara variabel  $X_1$   $X_2$  dan Y
- $R_{x_1y}$  = Hasil product moment antara variabel  $X_1$  dan variabel Y
- $R_{x_2y}$  = Hasil product moment antara variabel  $X_2$  dan variabel Y
- $R_{x_1x_2}$  = Hasil product moment antara variabel  $X_1$  dan variabel  $X_2$

Untuk menentukan besar kecilnya hubungan antara *power* otot lengan (Variabel  $X_1$ ) terhadap kemampuan *Jump Shoot* (Variabel Y) pada tim bola

basket Bina Muda Basket Club Pekanbaru. Tersebut dilakukan analisis data dengan menggunakan korelasi ganda (Sugiyono, 2013:233) dengan rumus :

$$r_{x_1y} = \frac{n \cdot \sum x_1y - n \cdot \sum x_1 \cdot \sum y}{\sqrt{n \cdot \sum x_1^2 - (\sum x_1)^2} \sqrt{n \cdot \sum y^2 - (\sum y)^2}}$$

Arti unsur tersebut :

- r = Korelasi antara variabel  $X_1$  dan Y
- $X_1$  = skor variabel  $X_1$
- y = skor pada variabel Y
- $\sum x_1$  = jumlah skor variabel  $X_1$
- $\sum y$  = jumlah skor variabel Y
- $\sum x_1^2$  = jumlah dari kuadrat skor  $X_1$
- $\sum y^2$  = jumlah skor kuadrat Y
- $X_1Y$  = skor  $X_1$  kali Y
- n = jumlah subjek

Untuk menentukan besar kecilnya hubungan antara koordinasi mata dan tangan (Variabel  $X_2$ ) terhadap kemampuan *jump shoot* (Variabel Y) pada tim bola basket Bina Muda Basket Club Pekanbaru. Tersebut dilakukan analisis data dengan menggunakan korelasi ganda (Sugiyono, 2013:233) dengan rumus :

$$r_{x_2y} = \frac{n \cdot \sum x_2y - n \cdot \sum x_2 \cdot \sum y}{\sqrt{n \cdot \sum x_2^2 - (\sum x_2)^2} \sqrt{n \cdot \sum y^2 - (\sum y)^2}}$$

Arti unsur tersebut :

- r = Korelasi antara variabel  $X_2$  dan Y
- $X_2$  = skor variabel  $X_2$
- y = skor pada variabel Y
- $\sum x_2$  = jumlah skor variabel  $X_2$
- $\sum y$  = jumlah skor variabel Y
- $\sum x_2^2$  = jumlah dari kuadrat skor  $X_2$
- $\sum y^2$  = jumlah skor kuadrat Y
- $X_2Y$  = skor  $X_2$  kali Y
- n = jumlah subjek

Untuk menentukan besar kecilnya hubungan anatara *power* otot lengan (Variabel  $X_1$ ) dan koordinasi mata dan tangan (Variabel  $X_2$ ) pada tim bola basket

Bina Muda Basket Club Pekanbaru. Tersebut dilakukan analisis data dengan menggunakan korelasi ganda (Sugiyono, 2013:233) dengan rumus :

$$r_{x_1x_2} = \frac{n \cdot \sum x_1x_2 - \sum x_1 \cdot \sum x_2}{\sqrt{n \cdot \sum x_1^2 - (\sum x_1)^2} \sqrt{n \cdot \sum x_2^2 - (\sum x_2)^2}}$$

Arti unsur tersebut :

- r = Korelasi antara variabel  $X_1$  dan  $X_2$
- $X_1$  = skor pada variabel  $X_1$
- $X_2$  = skor pada variabel  $X_2$
- $\sum x_1$  = jumlah skor variabel  $X_1$
- $\sum x_2$  = jumlah skor variabel  $X_2$
- $\sum x_1^2$  = jumlah dari kuadrat skor  $X_1$
- $\sum x_2^2$  = jumlah dari kuadrat skor  $X_2$
- $X_1X_2$  = skor  $X_1$  kali  $X_2$
- n = jumlah subjek

koefisien determinasi (membedakan) adalah suatu hubungan yang dinyatakan dalam bentuk persentase mengenai sumbangan variabel  $X_1X_2$  dan variabel Y. Koefisien determinan  $R = r^2 \times 100\%$ .

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kontribusi *Power* Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Jump Shoot* Pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru. Untuk mengetahui hal tersebut maka akan dibahas secara berturut-turut mengenai deskripsi data dari masing-masing variabel, pengujian hipotesis, pembahasan penelitian yang telah dilakukan.

#### A. Deskripsi Data

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap Pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru dengan menggunakan tes *overhead medicine ball throw*, tes koordinasi mata dan tangan dan tes *jump shoot* bolabasket, maka didapatkan rincian data sebagai berikut:

##### 1. Deskripsi Data Hasil Tes *Power* Otot Lengan ( $X_1$ ) Pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru

Pengukuran terhadap kelincahan dengan menggunakan tes *overhead medicine ball throw*, diperoleh *power* otot lengan terendah yang dicapai adalah 484 dan *power* otot lengan maksimal adalah 744 dengan rata-rata = 567.38, simpangan baku = 77.07, nilai median (nilai tengah) = 545, dari total sampel yang berjumlah 13 orang.

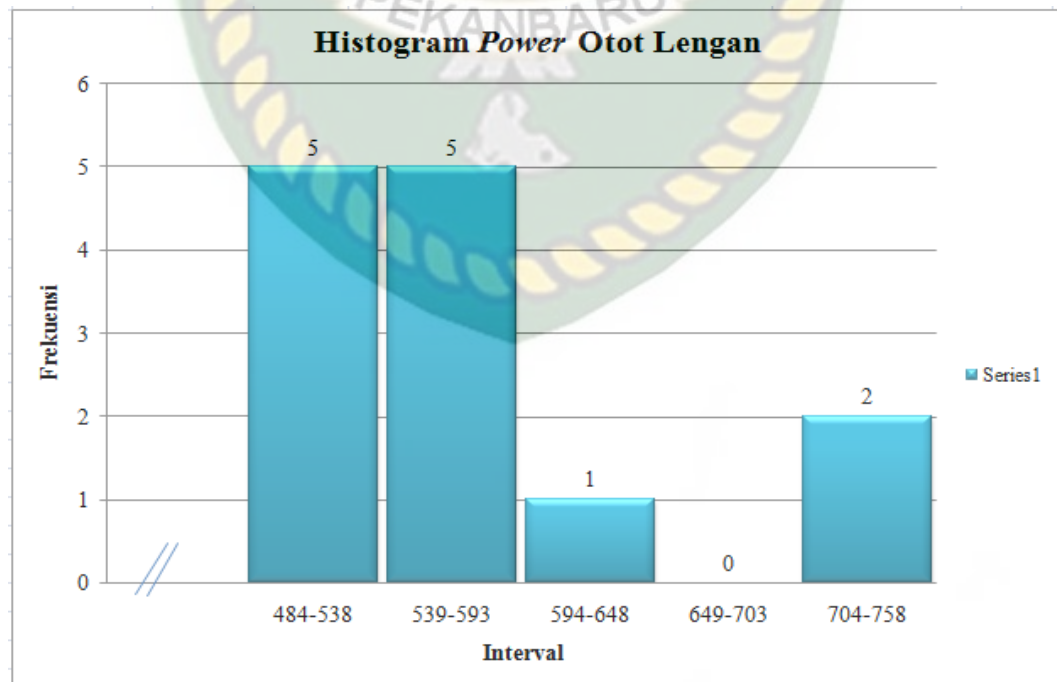
Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel distribusi frekuensi dengan jumlah kelas interval sebanyak 5, panjang interval adalah 55 yaitu pada *interval* pertama 484-538 terdapat 5 orang atau 38.46%, pada *interval* kedua 539-593 terdapat 5 orang atau 38.46%, pada *interval* ketiga 594-648 terdapat 1 orang

atau 7.69%, pada *interval* keempat 649-703 tidak ada, pada *interval* kelima 704-758 terdapat 2 orang atau 15.38%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Power* Otot Lengan ( $X_1$ ) Pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru**

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	484 - 538	5	38.46%
2	539 - 593	5	38.46%
3	594 - 648	1	7.69%
4	649 - 703	0	0.00%
5	704 - 758	2	15.38%
<b>Jumlah</b>		<b>13</b>	<b>100%</b>

Penyebaran distribusi frekuensi dari *power* otot lengan tubuh dapat ditunjukkan pada gambar berikut.



**Grafik 1. Histogram Frekuensi Data *Power* Otot Lengan ( $X_1$ ) Pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru**

## 2. Deskripsi Data Hasil Tes Koordinasi Mata dan Tangan ( $X_2$ ) Pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru

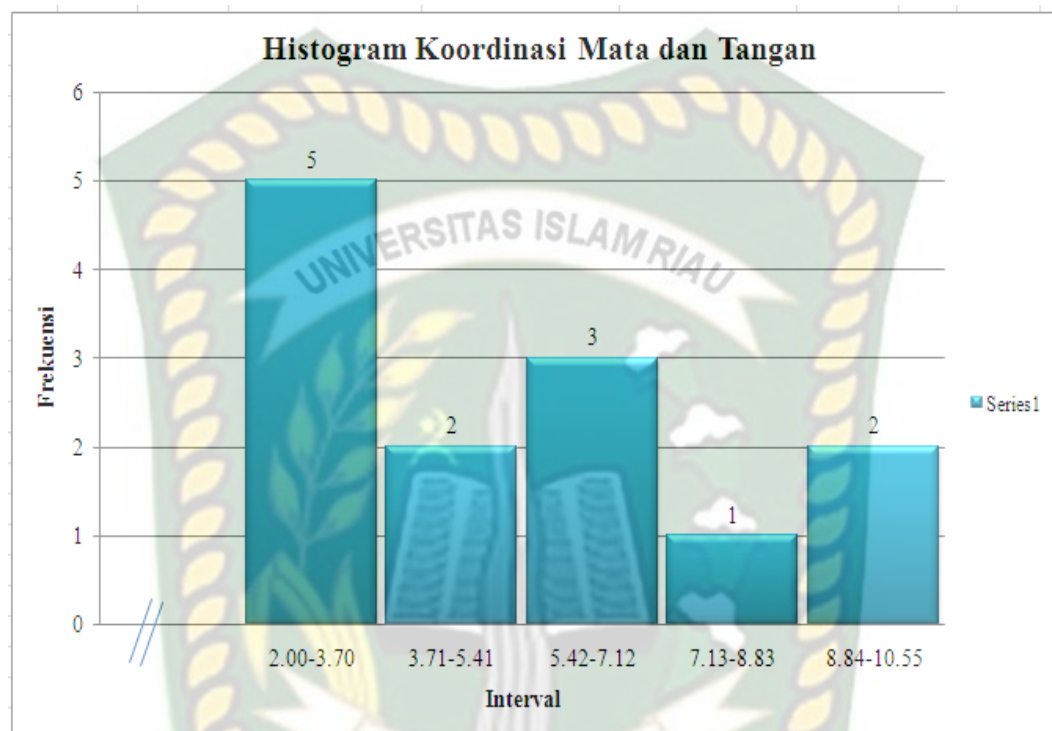
Berdasarkan hasil tes koordinasi mata dan tangan pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru. Diperoleh koordinasi mata dan tangan terendah yang dicapai pemain adalah 2 dan koordinasi mata dan tangan tertinggi adalah 10, Perhitungan terhadap distribusi skor tersebut menghasilkan: rata-rata = 5.08, simpangan baku = 2.66, median (nilai tengah)= 4 dan modus (nilai yang sering muncul)= 6 dengan sampel yang berjumlah 13 orang.

Sebaran data koordinasi mata dan tangan pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru diurutkan dengan tabel distribusi frekuensi dengan jumlah kelas ada 5 dan interval kelas 1.71 yaitu pada *interval* 2.00-3.70 terdapat 5 orang atau 38.46%, pada *interval* 3.71-5.41 terdapat 2 orang atau 15.38%, pada *interval* 5.42-7.12 terdapat 3 orang atau 23.08%, pada *interval* 7.13-8.83 terdapat 1 orang atau 7.69%, pada *interval* 8.84-10.55 terdapat 2 orang atau 15.38%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Dan Tangan ( $X_2$ ) Pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru**

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	2.00 - 3.70	5	38.46%
2	3.71 - 5.41	2	15.38%
3	5.42 - 7.12	3	23.08%
4	7.13 - 8.83	1	7.69%
5	8.84 - 10.55	2	15.38%
<b>Jumlah</b>		<b>13</b>	<b>100%</b>

Penyebaran distribusi frekuensi dari koordinasi mata dan tangan Pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



**Grafik 2. Histogram Sebaran Data Koordinasi Mata Dan Tangan ( $X_1$ ) Pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru**

### 3. Deskripsi Data Hasil Tes Kemampuan *Jump Shoot* Bola Basket (Y) Pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru

Berdasarkan hasil perhitungan terhadap kemampuan *jump shoot* bola basket, nilai minimal yang dicapai adalah 0 dan nilai maksimal adalah 8 dengan rata-rata = 2, simpangan baku = 2.03, median (nilai tengah) = 2, modus (nilai yang sering muncul) = 2 dengan sampel yang berjumlah 13 orang.

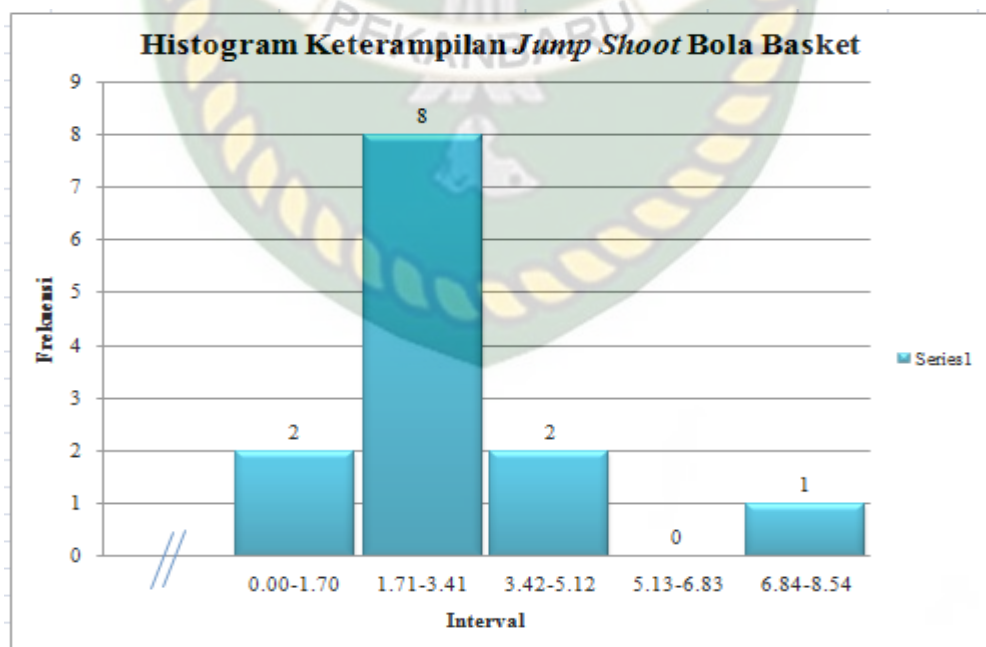
Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel distribusi frekuensi dengan banyak kelas 5 dan panjang interval 1.71 yaitu pada *interval* pertama 0.00-1.71 terdapat 2 orang atau 15.38%, pada *interval* kedua 1.71-3.41 terdapat 8 orang atau 61.54%, pada *interval* ketiga 3.42-5.12 terdapat 2 orang atau 15.38%, pada

*interval* keempat 5.13-6.83 tidak ada, pada kelas *interval* kelima 6.84-8.54 terdapat 1 orang atau 7.69%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Jump Shoot* Bola Basket (Y) Pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru**

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	0.00 - 1.70	2	15.38%
2	1.71 - 3.41	8	61.54%
3	3.42 - 5.12	2	15.38%
4	5.13 - 6.83	0	0.00%
5	6.84 - 8.54	1	7.69%
<b>Jumlah</b>		<b>13</b>	<b>100%</b>

Penyebaran distribusi frekuensi dari kemampuan *jump shoot* bola basket dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



**Grafik 3. Histogram Frekuensi Skor Variabel Kemampuan *Jump Shoot* Bola Basket (Y) Pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru**

## B. Analisa Data

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis, yang menjadi variabel  $X_1$  adalah *power* otot lengan dan  $X_2$  adalah koordinasi mata dan tangan dan yang menjadi variabel  $Y$  adalah kemampuan *jump shoot* bola basket . Adapun hipotesis yang akan diuji yaitu:

### 1) Terdapat Kontribusi $X_1$ ke $Y$ (*Power Otot Lengan Terhadap Kemampuan Jump Shoot Bola Basket* )

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi *power* otot lengan dengan hasil kemampuan *jump shoot* bola basket Pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru didapat nilai  $r_{hitung} = 0,698 > r_{tabel} = 0,553$  sehingga dengan demikian hipotesis terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap kemampuan *jump shoot* bola basket pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru diterima dengan nilai kontribusi sebesar 48,72%.

### 2) Terdapat Kontribusi $X_2$ ke $Y$ (*Koordinasi Mata Dan Tangan Terhadap Kemampuan Jump Shoot Bola Basket* )

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *jump shoot* bola basket pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru didapat nilai  $r_{hitung} = 0,611 > r_{tabel} = 0,553$  sehingga dengan demikian hipotesis terdapat kontribusi koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *jump shoot* bola basket pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru diterima dengan nilai kontribusi sebesar 37,33% .

### 3) Terdapat Kontribusi $X_1$ dan $X_2$ Ke Y (Power Otot Lengan dan Koordinasi Mata dan Tangan Terhadap Kemampuan *Jump Shoot* Bola Basket )

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan *power* otot dan koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *jump shoot* bola basket Pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru secara bersamaan (simultan) adalah  $0,817 > r_{\text{tabel}} = 0,553$  , hal ini menunjukkan adanya korelasi secara bersamaan antara variabel  $X_1$  dan  $X_2$  ke variabel Y atau ada hubungan yang signifikan antara *power* otot lengan dan koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *jump shoot* bola basket pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru sehingga hipotesis terdapat kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *jump shoot* bola basket pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru diterima dengan nilai kontribusi sebesar 66,75%.

#### C. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *power* otot lengan dan koordinasi mata dan tangan seorang pemain mempengaruhi kemampuannya dalam melakukan *jump shoot* bola basket, ini menandakan bahwa kelincahan dan koordinasi mata dan tangan mempunyai kontribusi yang baik terhadap kemampuan *jump shoot* bola basket Pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru. *power* otot lengan dan koordinasi mata dan tangan akan memaksimalkan kemampuan seorang pemain sewaktu melakukan *jump shoot* bola basket sehingga bola dapat dengan tepat masuk ke ring basket.

Dalam permainan bola basket unsur *power* otot lengan dan koordinasi mata dan tangan sangatlah penting dan harus dimiliki secara maksimal oleh para



Kemudian juga relevan dengan penelitian Rosmi (2016:5) bahwa : Berdasarkan hasil perhitungan korelasi berganda, hasil dari nilai signifikansi sebesar  $F$  change sebesar  $0,005 < 0,05$  artinya ada hubungan antara variabel bebas (Daya ledak otot tungkai (X1) dan Koordinasi mata tangan (X2)) dengan variabel terikat (Kemampuan *jump* shoot (Y)) secara signifikan. Nilai R (Koefisien korelasi) sebesar 0,617 maka dapat disimpulkan tingkat hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai (X1) dan Koordinasi Mata Tangan (X2) terhadap Kemampuan *Jump Shoot* (Y) secara simultan memiliki hubungan yang kuat. Sedangkan nilai koefisien determinasi sebesar 0,325 artinya pengaruh dari variabel daya ledak otot tungkai (X1) dan koordinasi mata tangan (X2) terhadap kemampuan *jump shoot* adalah sebesar 32,5% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap kemampuan *jump shoot* pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru sebesar 48,72% dengan nilai  $r_{hitung} = 0,698$  dengan  $r_{tabel} = 0,553$ .
2. Terdapat kontribusi koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *jump shoot* pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru sebesar 37,33% dengan nilai  $r_{hitung} = 0,611$  dengan  $r_{tabel} = 0,553$ .
3. Terdapat kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *jump shoot* pemain Bina Muda Basket Club Pekanbaru sebesar 66,75% dengan nilai  $r_{hitung} = 0,817$  dengan  $r_{tabel} = 0,553$ .

#### B. Saran

1. Kepada pemain diharapkan lebih giat lagi dalam melakukan latihan fisik, melalui latihan *power* otot lengan dan koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *jump shoot* dapat terus ditingkatkan.
2. Bagi pelatih, disamping melatih teknik *jump shoot* bola basket juga diimbangi dengan latihan fisik seperti latihan *power* otot lengan dan koordinasi mata dan tangan agar kemampuan *jump shoot* bola basket pemain semakin baik.

3. Kepada pihak pengurus klub untuk memperhatikan kelengkapan sarana dan prasarana latihan olahraga, khususnya olahraga bolabasket agar atlet dapat meningkatkan prestasinya dalam olahraga bolabasket.
4. Kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam lagi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *jump shoot* bola basket .



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2007). *Permainan bola basket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Amber, V. (2013). *Petunjuk Untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket*. Bandung: Pionir Jaya.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Danny, K. (2008) *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang: CV.Elwas Offset.
- Fahrul Fahmi, Al-Faruqi. (2014). *Perbandingan Hasil Tembakan Antara Dribble Jump Shoot Dengan Passing Jump Shoot Dalam Permainan Bola Basket* . Diss. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hermawan, R, D. (2016). Analisis Tingkat Keberhasilan *Jump Shoot 2 Point* Pada Pemainputera Tim Bolabasket Ikor Unesa. *Jurnal Unesa*, 5(3).
- Illahi, A., Alexon, A., & Sutisyana, A. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Jump Shoot Bola Basket Pada Club “Sangpati” Di Kabupaten Mukomuko. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 1-13.
- Irawadi, H. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP.
- Ismaryati (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*, UNS Surakarta.
- Khoeron, N. (2017). *Buku Pintar Basket*. Jakarta Timur: Anugrah.
- Kusmawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung: Alfabeta.
- Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Oliver, J, (2004). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Pakar Raya : Human Kinetics.
- Rosmi, Y, F. (2016). Kontribusi Power Otot Tungkai, Persepsi Kinestetik Dan Kelenturan Pegelangan Tangan Terhadap Keberhasilan Tembakan Lompat (*Jump Shoot*) Bolabasket. 2016. *Jurnal Buana*, 12(22).
- Salim, A. (2007). *Buku Pintar Bola Basket*. Bandung: Jembar.

- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sodikin, Chandra, dan Achmad Esnoe Sansoe. (2010). “*Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*”. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional tahun 2010: Jakarta.
- Syaifuddin. (2009). *Anatomi Fisiologi Untuk Siswa Perawat Edisi 2*. Jakarta: EGC
- Syaukani, A, A. (2014). Hubungan Komposisi Massa Tubuh, Kekuatan Otot Perut, Dan Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Jump Shoot Atlet Bola Basket PPLPD Jawa Tengah Tahun 2013. *Journal of Sport Sciences and Fitness*,3(1).
- Wanena, T. (2018). Kontribusi power otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *jump shoot* bolabasket pada mahasiswa FIK Uncen tahun 2017. *Journal Power Of Sports*, 1(2), 8-13.
- Widaninggar. (2003). *Ketahuilah Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta : Bagian Proyek Peningkatan Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Widiastuti (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Wissel, H. (2000). *Permainan Bola Basket Secara Praktis*. Jakarta: Tambak kesuma