



**HUBUNGAN *EXPLOSIVE POWER* OTOT LENGAN BAHU DAN
KOORDINASI MATA TANGAN DENGAN HASIL *SHOOTING* PADA
TIM BOLABASKET PUTRI SMA 1 KAMPAR**

JURNAL

Oleh

**DIDIK GUSWANDI
1405166555**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU
2016**

THE CORRELATION BETWEEN EXPLOSIVE POWER ARM-SHOULDER MUSCLES AND HAND-EYE COORDINATION WITH THE BASKETBALL SHOOTING RESULT OF FEMALE BASKETBALL TEAM SMAN 1 KAMPAR

Didik Guswandi¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO², Ardiah Juita, M.Pd³
didikguswandi@yahoo.com¹, mr.ramadi59@gmail.com², ardiah_juita@yahoo.com³

**PHYSICAL EDUCATION HEALTH AND RECREATION
 FACULTY OF TEACHER TRAINING AND EDUCATION
 RIAU UNIVERSITY**

Abstract : Based on the researcher's of female basketball team SMAN 1 Kampar, research found the result of shooting basketball was not optimal. It influences physical condition that is explosive power arm-shoulder muscles and hand-eyes coordination. The purpose of this research is to see the correlation between explosive power arm-shoulder muscle with the result of shooting, the correlation hand-eye coordination with the result shooting and the coordination explosive power arm-shoulder muscles with the result of shooting of female basketball team SMAN 1 Kampar. Population in this research is all female basketball team SMAN 1 Kampar amount 12 people. Based on population that is not so large and within the limits the researchers set the whole population is used as a sample. The research sample as many as 12 people. Research instrument used two hand medicine ball put test, throwing a tennis ball catch test and set shoot test. Data were analyzed by product moment correlation. Based on research results, it can be concluded as follows : 1. Shows that there is correlation of explosive power arm-shoulder muscle with the result of shooting which shows correlation $r_{hitung} (0,668) > r_{tabel} (0,602)$ so H_a be accepted. 2 there is correlation hand-eye coordination with the result of shooting, which shows correlation $r_{hitung} (0,607) > r_{tabel} (0,602)$ so H_a be accepted. 3. There is correlation between explosive power arm-shoulder muscles and hand-eyes coordination with the result of, which shows $r = 0,771$ $r_{hitung} (0,771) > r_{tabel} (0,602)$ so H_a be accepted.

Key word : *explosive power arm-shoulder muscles, hand-eyes coordination, shooting.*

HUBUNGAN *EXPLOSIVE POWER* OTOT LENGAN BAHU DAN KOORDINASI MATA TANGAN DENGAN HASIL *SHOOTING* PADA TIM BOLABASKET PUTRI SMA 1 KAMPAR

Didik Guswandi¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO², Ardiah Juita, M.Pd³
didikguswandi@yahoo.com¹, mr.ramadi59@gmail.com², ardiah_juita@yahoo.com³

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

Abstrak: Berdasarkan observasi atau pengamatan secara langsung pada Tim Bolabasket Putri SMA 1 Kampar peneliti jumpai hasil *shooting* bolabasket kurang baik, ini terlihat pada saat siswa latihan dan berbagai pertandingan yang di ikuti. Hal ini dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik yaitu *explosive power* otot lengan dan bahu dan koordinasi mata tangan. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk melihat seberapa besar hubungan *explosive power* otot lengan-bahu dengan hasil *shooting*, hubungan koordinasi mata-tangan dengan hasil *shooting* dan hubungan *explosive power* otot lengan-bahu dan koordinasi mata-tangan dengan hasil *shooting* pada tim bolabasket SMA I Kampar. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler basket yang berjumlah 12 orang. Berdasarkan populasi yang tidak begitu besar dan dalam batas kemampuan maka peneliti menetapkan seluruh populasi dijadikan sampel (*total sampling*). Dengan demikian sampel yang diteliti adalah tim basket putri yang berjumlah 12 orang. Instrumen penelitian yang digunakan tes *two-hand medicine ball put*, tes lempar tangkap bolatenis dan tes kemampuan *set shoot (free throw)*. Data yang diperoleh di analisis dengan korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: 1. Terdapat hubungan hubungan *explosive power* otot lengan dan bahu dengan hasil *shooting* diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = 0,668$ dimana $r_{hitung} (0,668) > r_{tabel} (0,602)$ dengan demikian H_a diterima. 2. Terdapat hubungan koordinasi mata tangan dengan hasil *shooting* data diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = 0,607$ dimana $r_{hitung} (0,607) > r_{tabel} (0,602)$ dengan demikian H_a diterima. 3. Terdapat hubungan *explosive power* otot lengan dan bahu dan koordinasi mata tangan dengan hasil *shooting* diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = 0,771$ dimana $r_{hitung} (0,771) > r_{tabel} (0,602)$ dengan demikian H_a diterima.

Kata kunci: *Explosive power* otot lengan, Koordinasi Mata-tangan, *Shooting*

PENDAHULUAN

Melalui olahraga banyak negara-negara yang kecil menjadi negara yang besar. Olahraga juga bisa menjadi alat pemersatu karena tidak ada perbedaan ras dan golongan. Olahraga juga turut menunjang pembangunan mental dan karakter bangsa yang kuat dengan ditanamkan nilai sportifitas. Dengan berolahraga manusia dapat menjaga kesehatan dan kebugaran tubuhnya. Selain menjaga kesegaran tubuh, banyak cabang olahraga yang dijadikan ajang untuk meraih prestasi. Olahraga prestasi merupakan olahraga yang diperlombakan baik skala nasional ataupun internasional yang diatur dengan seperangkat peraturan yang telah dibakukan. Olahraga prestasi semakin berkembang seiring dengan keinginan bangsa Indonesia untuk memajukan bidang olahraga. Pembinaan-pembinaan olahraga prestasi terus dilakukan. Pemerintah memasukkan tentang pembinaan olahraga kedalam undang-undang keolahragaan.

Undang-undang No. 3 Tahun 2005 dalam pidato presiden pada peresmian Undang-undang keolahragaan dimana Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa, "Pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan *global* memerlukan sistem keolahragaan nasional".

Dari kutipan di atas, jelaslah bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga nasional dapat meningkatkan kebugaran dan dapat menghadapi rintangan dalam peningkatan kebugaran untuk menunjang prestasi yang diinginkan. Dari berbagai jenis olahraga yang ada salah satunya adalah dari cabang olahraga permainan bola besar yaitu bolabasket merupakan cabang olahraga yang di gemari di seluruh Negara selain sepakbola. Hal ini di karenakan penggemarnya berasal dari berbagai usia dan yang merupakan olahraga yang menyenangkan, *kompetitif*, mendidik, menghibur, juga menyehatkan.

Permainan bolabasket dalam perkembangannya semakin dapat diterima dan banyak digemari oleh masyarakat, gejala ini terjadi karena permainan bolabasket merupakan olahraga yang cukup menarik dan peraturannya yang begitu banyak, seseorang dapat bermain dengan baik bila mampu melakukan gerakan-gerakan yang benar sesuai dengan peraturan permainan. Permainan bolabasket sendiri diciptakan oleh James A. Naismith pada Desember 1891. Permainan bolabasket dapat juga dilakukan pada lapangan tertutup (*indoor*) dan lapangan terbuka (*outdoor*). Permainan bolabasket adalah olahraga yang sangat melelahkan dan menguras tenaga. Oleh karena itu orang yang melakukan permainan bolabasket haruslah mempunyai kondisi fisik yang baik. Pada prinsipnya jika kita melakukan permainan bola basket, seluruh komponen kondisi fisik kita pergunakan. Menurut Sajoto (1995: 8) komponen yang harus di latih adalah : 1. Kekuatan (*strenght*), 2. Daya tahan (*endurance*), 3. Daya otot (*muscular power*), 4. Kecepatan (*speed*), 5. Daya lentur (*flexibility*), 6. Kelincahan (*agility*), 7. Koordinasi (*coordination*), 8. Keseimbangan (*balance*), 9. Ketepatan (*accuracy*), 10. Reaksi (*reaction*).

Disamping itu dikarenakan bolabasket termasuk dalam olahraga dengan karakteristik *invasion* atau saling menyerang yang dimainkan oleh dua regu atau tim yang tiap regu beranggotakan lima orang pemain. PERBASI (2008: 1) menyatakan permainan bolabasket di mainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan dan masing-masing regu adalah untuk memasukkan bola ke keranjang lawan dan berusaha mencegah regu lawan memasukkan bola. Maka dari itu perolehan poin dalam permainan bolabasket bisa mencapai seratus maupun lebih. Hal ini menyebabkan bolabasket tidak menjenuhkan untuk di tonton. Ada berbagai macam-macam teknik dasar dalam bermain bolabasket. Menurut Jon Oliver (2007: vi) mengemukakan, yaitu keterampilan-keterampilan perseorangan seperti tembakan, umpan, *dribel*, dan *rebounds* serta kerja sama tim untuk menyerang atau bertahan, adalah persyaratan agar berhasil dalam memainkan olahraga ini.

Menembak adalah gerakan terakhir yang mendapatkan angka, Perbasi (2006 : 18). unsur yang menentukan dalam kemenangan dalam pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke keranjang. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk dapat menembak. Setiap serangan selalu berusaha dapat berakhir dengan tembakan. Oleh karena itu unsur menembak ini merupakan teknik dasar yang harus di pelajari dengan baik dan benar serta di tingkatkan keterampilan dengan latihan. Gerakan menembak ini bukan hanya sekedar melempar bola saja, tetapi juga meliputi gerakan mengarahkan dan mengusahakan agar bola jatuh tepat pada sasaran, terutama dengan satu tangan kearah target yang tingginya di atas kepala. Ini merupakan dasar dari keterampilan *shooting*. Berlatihlah mengarahkan bola sedemikian rupa, sehingga bola masuk tepat kedalam keranjang. Latihan mengarahkan ini bisa dilakukan dari jarak dekat maupun jarak jauh. *Shooting* merupakan suatu keterampilan yang paling penting, dan untuk memiliki keterampilan ini di butuhkan latihan yang berulang-ulang agar mendapatkan hasil yang memuaskan. Dalam melakukan tembakan di butuhkan teknik yang baik dan memerlukan komponen kondisi fisik yang mendukung mekanismenya, seperti : 1. Daya tahan (*endurance*), 2. Daya tahan muskuler (*maskulerenduren*), 3. Kekuatan otot (*strenght*), 4. Kelentukan (*flexibility*), 5. Komposisi tubuh, 6. Daya ledak (*power*). Menurut Imam Sodikun (1992 : 36).

Disini penulis tertarik pada sebuah timbolabasket putri SMA Negeri 1 kampar, karena timbolabasket putri SMA Negeri 1 kampar ini terus berupaya dalam meningkatkan prestasinya. Ini dapat dilihat dengan rutinitas latihan yang di lakukan tim tersebut terjadwal dan teratur baik secara administrasi dan kenyataannya dilapangan. Dengan adanya kemauan keras dan motivasi yang ada pada timbolabasket putri SMA Negeri 1 kampar ini maka penulis mencoba untuk membantu meningkatkan prestasi tim tersebut.

Dari hasil kejuaraan yang pernah diikuti oleh tim yang bernaung di kampar, dan kebetulan penulis juga sebagai guru olahraga atau pembimbing ekstrakurikuler basket maka penulis melihat permainan tim masih kurang dalam melakukan *shooting*. Itu dilihat dari kesempatan tembakan bebas (*freethrow*) yang didapat hanya sedikit yang bisa mencetak angka, sehingga tim bolabasket putri SMA Negeri 1 kampar yang harusnya bisa memenangkan pertandingan tersebut

mengalami kekalahan. Penulis melihat karena keterampilan dasar dari tim tersebut kurang baik, yaitu : pada kemampuan *shooting* (tembak) dan penulis menduga penyebabnya adalah kondisi fisik yang kurang mendukung, misalnya kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi. Jadi penulis berfikir dalam melakukan *shooting*, pemain haruslah memiliki kondisi fisik yang baik dan bagaimana mengkoordinasikan gerakan tangan, kaki, mata untuk melakukan shooting, sehingga hasil *shooting* tepat pada sasaran.

Seorang pemain bolabasket haruslah bisa menguasai keseluruhan keterampilan dasar bola basket seperti : *Dribbling*, *Passing* (mengoper), *Catching* (menangkap) dan *Shooting* (menembak). Keterampilan tersebut harus dikuasai oleh masing-masing pemain bolabasket agar ia mampu menjadi pemain yang baik.

Penulis tertarik untuk melakukan penelitian pada tim bolabasket bolabasket putri sma 1 kampar, karena pada umumnya tim bolabasket putri SMA Negeri 1 kampar ini bisa melakukan *shooting* tapi belum sempurna, karena dalam hal ini sepuluh kali percobaan yang pernah peneliti lakukan, yang masuk hanya 5-6 kali. Hal ini membuat penulis tertarik melakukan penelitian untuk membuktikan seberapa besar hubungan *explosive power* otot lengan dan bahu dan koordinasi mata tangan dengan hasil *shooting*.

METODOLOGI PENELITIAN

Tempat penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMA 1 Kampar kecamatan Kampar Kabupaten kampar. Waktu penelitian ini dilaksanakan Pada Tanggal 20 April 2016. Metode penelitian adalah cara yang di gunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006 : 160). Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional yang bertujuan untuk menyelidiki seberapa jauh variabel-variabel pada suatu faktor yang berkaitan dengan faktor lain. Korelasi adalah suatu penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan variabel-variabel yang berbeda dalam suatu populasi dan bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat (Suharsimi Arikunto, 2006: 131).

Populasi merupakan keseluruhan objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah ekstrakurikuler bola basket putri SMA 1 kampar yang berjumlah 12 orang. Arikunto mengatakan apabila subjeknya kurang dari 100 orang, maka seluruhnya dijadikan sampel dan apabila subjeknya lebih dari 100 orang maka yang akan diambil/digunakan 20-25% dari keseluruhan sampel. Mengingat populasi sedikit, maka keseluruhan populasi akan dijadikan sampel (*Total sampling*). Jadi, sampel dalam penelitian ini adalah ekstrakurikuler bola basket putri sebanyak 12 orang.

Data yang diambil dalam penelitian ini adalah cara yang langsung diambil dan diperoleh dari sampel yang telah ditetapkan, yaitu berupa angka-angka dari hasil tes *two-hand medicine ball put*, tes lempar tangkap bola tenis dan tes kemampuan *set shoot (free throw)*. Sumber data dari penelitian ini adalah tim basket putri SMAN 1 kampar. Menurut Suharsini Arikunto (2006 : 160), Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam

mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah. Tujuan dari adanya pelaksanaan tes adalah agar testee tidak salah dalam melakukan tes yang sesungguhnya. Sehingga dalam pelaksanaan benar-benar di pahami. Adapun prosedur pelaksanaannya adalah sebagai berikut : Tes yang digunakan dalam mengukur *explosive power* otot lengan dan bahu adalah dengan *Two-Hand Medicine Ball Put*, Tes yang digunakan dalam mengukur *koordinasi mata dan tangan* adalah dengan *tes lempar tangkap bolatenis* (Kirkendall :1987:412). Instrumen penelitian yang digunakan adalah memberikan kesempatan kepada sampel sepuluh kali melakukan tembakan bebas.

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Data yang melalui tes dan pengukuran terhadap 12 orang subjek penelitian membahas tentang hubungan *explosive power* otot lengan dan bahu yang dilambangkan dengan (X_1), koordinasi mata-tangan yang dilambangkan dengan (X_2) sebagai variabel bebas dan hasil *shooting* dilambangkan dengan (Y) sebagai variabel terikat. Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kuantitatif melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 12 orang siswa yang merupakan sampel dari Tim Bolabasket Putri SMA 1 Kampar, Adapun data dari masing-masing variabel bebas dan variabel terikat yaitu sebagai berikut :

1. *Explosive Power* Otot lengan dan bahu

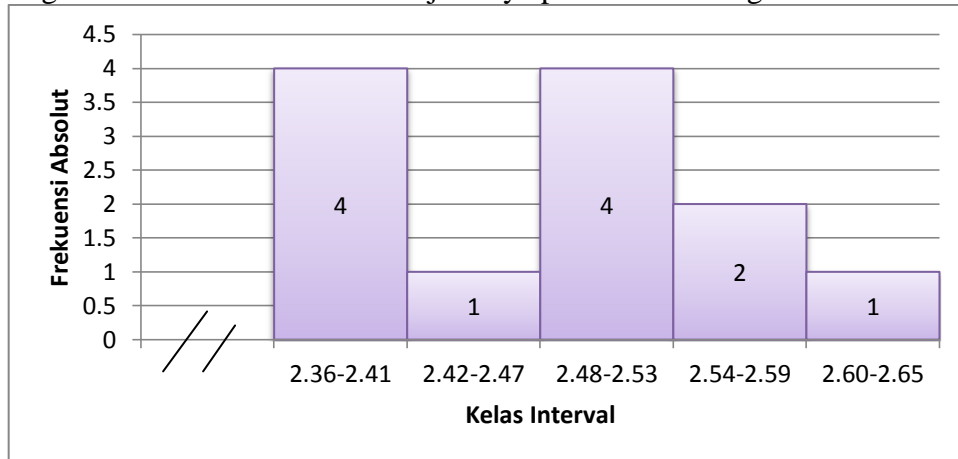
Penelitian *explosive power* otot lengan dan bahu menggunakan tes *two hand medicine ball put* dari 12 orang sampel Tim Bolabasket Putri SMA 1 Kampar dengan melakukan tiga kali percobaan maka diperoleh hasil sebagai berikut : data tertinggi yaitu 2,60 meter dan data terendah 2,36 meter, rata-rata 2,47 meter, standar deviasi 0.08. Lebih jelas tentang hasil pengukuran dapat dilihat pada distribusi frekuensi dibawah ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Explosive Power* Otot lengan dan bahu

No	KI	Fa	Fr
1	2.36-2.41	4	33.33
2	2.42-2.47	1	8.33
3	2.48-2.53	4	33.33
4	2.54-2.59	2	16.67
5	2.60-2.65	1	8.33
Jumlah		12	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas dari 12 sampel, ternyata 4 orang sampel = (33.33%) dengan rentang nilai 2.36-2.41, selanjutnya 1 orang sampel = (8.33%) dengan rentang nilai 2.42-2.47, kemudian 4 orang sampel =

(33.33%) dengan rentang nilai 2.48-2.53, kemudian 2 orang sampel = (16.67%) dengan rentang nilai 2.54-2.59, kemudian 1 orang sampel = (8.33%) dengan rentang nilai 2.60-2.65. Untuk lebih jelasnya perhatikan histogram berikut :



Gambar 1. Histogram Distribusi Frekuensi *ExplosivePower* Otot lengan dan bahu

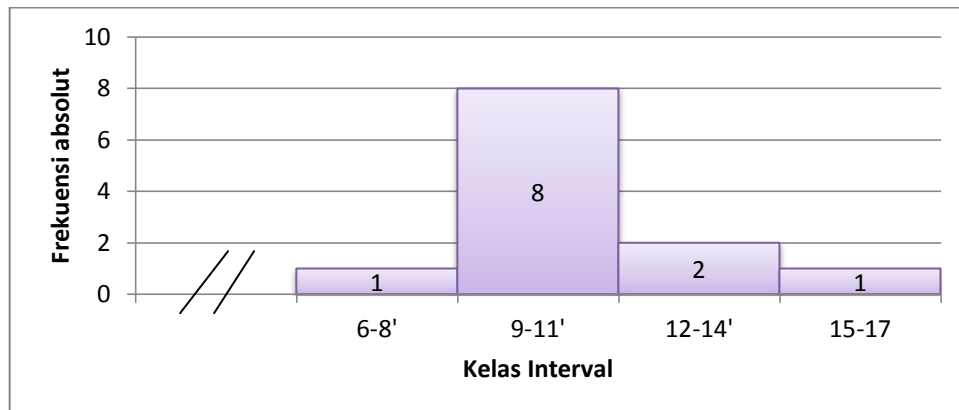
2. Koordinasi Mata-Tangan

Setelah dilakukan tes koordinasi mata-tangan dengan menggunakan tes lempar tangkap bolatennis dari 12 orang sampel team basket putra SMA Negeri 3 Pekanbaru diperoleh data tertinggi 16 dan data terendah 6, rata-rata 10.75, standar deviasi 2.24. Agar lebih jelas perhatikan tabel distribusi frekuensi berikut :

Tabel 2. Daftar Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-Tangan

No	KI	Fa	Fr
1	6-8	1	8.33
2	9-11	8	66.67
3	12-14	2	16.67
4	15-17	1	8.33
Jumlah		12	100%

Berdasarkan hasil tabel distribusi frekuensi diatas dari 12 orang sampel ternyata 1 orang sampel = (8.33%) dengan rentang nilai 6-8, selanjutnya 8 orang sampel = (66.67%) dengan rentang nilai 9-11, kemudian 2 orang sampel = (16.67%) dengan rentang nilai 12-14, dan ada 1 orang sampel = (8.33%) dengan rentang nilai 15-17. Untuk lebih jelasnya perhatikan histogram dibawah ini :



Gambar 2. Histogram Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-Tangan

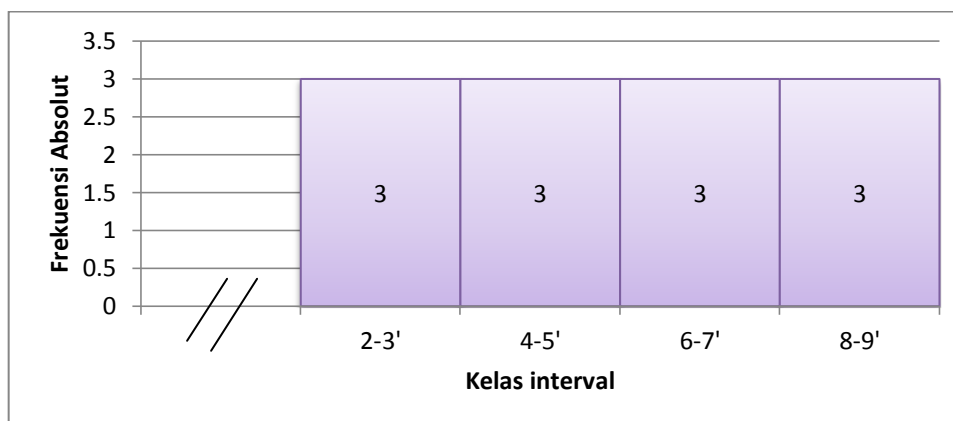
3. Hasil Shooting

Berikut diuraikan dari data hasil *shooting* dari 12 orang sampel didapat nilai tertinggi 9 dan nilai terendah 2, rata-rata 5,58, dengan standar deviasi 2,25. Agar lebih jelas perhatikan tabel distribusi frekuensi berikut :

Tabel 3. Daftar Distribusi Frekuensi *Shooting*

No	KI	Fa	Fr
1	2-3	3	25
2	4-5	3	25
3	6-7	3	25
4	8-9	3	25
Jumlah		12	100%

Berdasarkan hasil tabel distribusi frekuensi diatas dari 12 orang sampel ternyata 3 orang sampel = (25%) dengan rentang nilai 2-3, selanjutnya 3 orang sampel = (25%) dengan rentang nilai 4-5 – 96, kemudian 3 orang sampel = (25%) dengan rentang nilai 6-7, kemudian 3 orang sampel = (25%) dengan rentang nilai 8-9. Untuk lebih jelasnya perhatikan histogram dibawah ini:



Gambar 3. Histogram Distribusi Frekuensi *SetShoot* (*Shooting*)

B. Uji Persyaratan analisis dengan Lilliefors

Sebelum data di analisis terlebih dahulu dilakukan uji lilliefors. Nilai lilliefors observasi maksimum dilambangkan $L_{0 \text{ maks}}$, dimana nilai $L_{0 \text{ maks}} < L_{\text{tabel}}$ maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal (Ritonga, 2007:63).

Tabel 4. Uji normalitas data dengan uji lilliefors

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Power otot lengan dan bahu	0.131	0.242	Normal
2	Koordinasi mata tangan	0.204	0.242	Normal
3	Shooting	0.125	0.242	Normal

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil L_0 variabel *shooting*, powerotot lengan dan bahu, dan koordinasi mata-tangan lebih kecil dari L_t , maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

C. Pengujian Hipotesis

1. Hipotesis Pertama

Setelah data diperoleh, dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya adalah menguji Hipotesis penelitian yang diajukan sesuai dengan masalah yang diajukan. Hipotesis (H_0) berbunyi: Tidak terdapat hubungan yang berarti antara *explosivepowerotot* lengan dan bahu (X_1) dengan hasil *shooting*(Y) Tim Bolabasket Putri SMA 1 Kampar. H_a : Terdapat hubungan hubungan *explosivepowerotot* lengan dan bahu dan koordinasi mata tangan dengan hasil *shooting*Tim Bolabasket Putri SMA 1 Kampar. Berdasarkan analisis data diperoleh koefesien korelasi sebesar $r = 0,668$ dimana $r_{\text{hitung}} (0,668) > r_{\text{tabel}} (0,602)$ dengan demikian H_a diterima.

2. Hipotesis Kedua

Setelah data diperoleh, dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya adalah menguji Hipotesis penelitian yang diajukan sesuai dengan masalah yang

diajukan. Hipotesis (H_0) berbunyi: Tidak terdapat hubungan yang berarti antara dan koordinasi mata-tangan (X_2) dengan hasil *shooting* (Y) Tim Bolabasket Putri SMA 1 Kampar. H_a : Terdapat hubungan hubungan *explosive power* otot lengan dan bahu dan koordinasi mata tangan dengan hasil *shooting* Tim Bolabasket Putri SMA 1 Kampar. Berdasarkan analisis data diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = 0,607$ dimana $r_{hitung} (0,607) > r_{tabel} (0,602)$ dengan demikian H_a diterima.

3. Hipotesis Ketiga

Setelah data diperoleh, dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya adalah menguji Hipotesis penelitian yang diajukan sesuai dengan masalah yang diajukan. Hipotesis (H_0) berbunyi: Tidak terdapat hubungan yang berarti antara *explosive power* otot lengan dan bahu (X_1) dan koordinasi mata-tangan (X_2) dengan hasil *shooting* (Y) Tim Bolabasket Putri SMA 1 Kampar. H_a : Terdapat hubungan hubungan *explosive power* otot lengan dan bahu dan koordinasi mata tangan dengan hasil *shooting* Tim Bolabasket Putri SMA 1 Kampar. Berdasarkan analisis data diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = 0,771$ dimana $r_{hitung} (0,771) > r_{tabel} (0,602)$ dengan demikian H_a diterima.

Pembahasan

Daya ledak merupakan salah satu komponen biometrik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa tinggi melompat, dan seberapa cepat berlari. *Explosive power* atau daya ledak adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan yang maksimal dalam waktu yang sangat cepat (Harsono, 1998 : 13). Disamping teknik dan kondisi fisik lainnya *explosive power* otot lengan dan bahu sangat berperan dalam rangka meningkatkan kemampuan jauh tolakan, karena kemampuan ini merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan atau power.

Seorang atlet bisa dikatakan memiliki koordinasi yang baik apabila atlet tersebut mampu melakukan gerakan dengan mudah, lancar dalam melakukan rangkaian gerakannya, serta irama gerakan terkontrol dengan baik. Gerakan yang terkoordinasi dengan baik tidak akan menimbulkan ketegangan otot yang tidak perlu sebagaimana yang dikatakan oleh Sugianto (1992 : 19-262) : “koordinasi merupakan kerja otot secara bersama dengan timing dan keseimbangan yang baik dalam suatu gerakan. Salah satu faktor penting dalam mempraktekkan gerakan keterampilan olahraga adalah koordinasi antara mata dengan anggota tubuh lain, seperti : tangan, kaki dan kepala. Untuk bisa melakukan *shooting* (tembakan) yang tepat sangat bergantung dari ke-serasian gerak mata dan gerak tangan yang disebut koordinasi mata-tangan.

Dalam permainan bolabasket ada beberapa jenis tembakan, antara lain: 1. Tembakan dengan dua tangan di dada, 2. Tembakan dua tangan di atas kepala, 3. Tembakan dengan satu tangan, 4. Tembakan *lay-up*, 5. Tembakan didahului dengan mengiring bola dan langsung mengadakan *lay-up*, 6. Tembakan loncat, 7. Tembakan loncat dengan satu tangan, 8. Tembakan kaitan, 9 tembakan lain-lain gaya (Imam Sodikun, 1992: 59). Untuk dapat berhasil dalam menembak perlu

dilakukan teknik-teknik yang benar, karna tembakan yang di kuasai dengan baik dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : hubungan *explosivepower* otot lengan dan bahu dan koordinasi mata-tangan dengan hasil *shooting* Tim Bolabasket Putri SMA 1 Kampar, dimana $r_{hitung} > r_{tabel}$.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, jelas bahwa untuk mendapatkan shooting yang baik, maka perlu dilatih explosive power otot lengan dan bahu maupun koordinasi mata-tangan. Hal ini sudah terbukti dari penelitian yang dilakukan, dimana terdapat hubungan antara ketiga variable tersebut. Akan tetapi disini peneliti hanya melihat dua factor saja, sebenarnya masih banyak factor yang dapat meningkatkan shooting seperti daya ledak otot lengan dan bahu salah satunya.

Harapan yang diharapkan peneliti ialah semakin baik explosive power otot lengan dan bahu, maka semakin baik pula shooting yang di hasilkan, begitu juga dengan koordinasi mata-tangan. Setelah data di analisis maka harapan yang inginkan peneliti terjawab dari hipotesis yang di ajukan bahwa terdapat hubungan dari kedua variable tersebut. Ini membuktikan bahwa penelitian ini bisa di lanjutkan. Untuk itu harapan peneliti adalah penelitian ini bias di gunakan oleh penelitian lain dengan sampel yang lebih banyak.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik penelitian maka disimpulkan bahwa

1. Terdapat hubungan hubungan *explosive power* otot lengan dan bahu dan koordinasi mata tangan dengan hasil *shooting* Tim Bolabasket Putri SMA 1 Kampar. Berdasarkan analisis data diperoleh koefesien korelasi sebesar $r = 0,668$ dimana $r_{hitung} (0,668) > r_{tabel} (0,602)$ dengan demikian H_a diterima.
2. Terdapat hubungan hubungan *explosive power* otot lengan dan bahu dan koordinasi mata tangan dengan hasil *shooting* Tim Bolabasket Putri SMA 1 Kampar. Berdasarkan analisis data diperoleh koefesien korelasi sebesar $r = 0,607$ dimana $r_{hitung} (0,607) > r_{tabel} (0,602)$ dengan demikian H_a diterima.
3. Terdapat hubungan hubungan *explosive power* otot lengan dan bahu dan koordinasi mata tangan dengan hasil *shooting* Tim Bolabasket Putri SMA 1 Kampar. Berdasarkan analisis data diperoleh koefesien korelasi sebesar $r = 0,771$ dimana $r_{hitung} (0,771) > r_{tabel} (0,602)$ dengan demikian H_a diterima.

Rekomendasi

1. Bagi guru olahraga, pelatih dan pembina olahraga bolabasket khususnya, dapat memberikan latihan *explosivepower* otot lengan dan bahu dan koordinasi mata-tangan karna komponen tersebut sangat berperan terhadap hasil *shooting*

2. Bagi Tim Bolabasket Putri SMA 1 Kampar untuk dapat meneliti unsur lain yang dapat meningkatkan kemampuan *shooting*.
3. Penelitian ini sebagai bahan evaluasi dan acuan kepada pelatih juga atlet bolabasket untuk meningkatkan prestasi yang baik.
4. Melakukan penelitian lanjutan untuk menyelidiki faktor-faktor kondisi fisik yang mendukung mekanismenya dan dapat memberikan sumbangan yang positif dalam meningkatkan kemampuan *shooting*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. UNP. Padang
- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Fundamental Basketball*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hall Wissel. (1996). *Bola Basket: Langkah Untuk Sukses*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Harsono. 2001. *Latihan kondisi fisik* :Bandung
- Jon oliver. (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket. Pakar Raya*:PT. Intan Sejati.
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMA Kelas XI*. Jakarta: Erlangga.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Permainan Bolabasket.Solo: Era Intermedia*
- Sajoto, (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sugiyono.(2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Syaifuddin, (2006). *Anatomi fisiologi untuk mahasiswa keperawatan*. Jakarta: penerbit buku kedokteran EGC.
- Syaifuddin, (2009). *Anatomi tubuh manusia untuk mahasiswa keperawatan*. Jakarta: Selemba Medika.
- Vic Ambler. (2013). *Petunjuk Untuk Pelatih Dan Pemain Bola Basket*. Bandung: CV. Pionir Jaya.