

THE CORRELATION EXPLOSIVE POWER OF LEG MUSCLE AND EYES – HAND COORDINATION WITH MEDIUM SHOOT RESULT IN BASKETBALL MEN’S TEAM SENIOR HIGH SCHOOL 1 RENGAT

Winda Wardani,¹ Drs. Saripin, M.kes, AIFO, ²Kristi Agust, S.Pd, M.Pd³.
 Email: Dbsikiting10@yahoo.co.id, Phone Number: 081276005866, Kristi.agust@yahoo.com,
Saripin88@yahoo.com

**HEALTH PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION DEPARTMENT
 FACULTY OF TEACHERS TRAINING AND EDUCATION
 UNIVERSITY RIAU**

***Abstract:** the problem in this research was less ability on medium shoot result in basketball men’s team senior high school 1 Rengat. It was suppose cause of less explosive power of leg muscle and eyes – hand coordination when did medium shoot. The aim of this research was to know about correlation on explosive power of leg muscle and eyes – hand coordination with medium shoot ability. Type of this research was correlation with aim to know extant connection between free variable and baound variable. After that, normality data test with Liliefors test with significant planed $\alpha = 0.05$, and find the normality test of variable’s value was X_1 , $L_{0maks} (0,0983) < L_{table} (0,242)$, normality test of variable X_2 , $L_{0maks} (0,1185) < L_{table} (0,242)$, normality test of variable Y , $L_{0maks} (0,1545) < L_{table} (0,242)$ with other word was normally of data distribution. Then continued to found r used product moment correlation analysis and double correlation, if $r_{result} > r_{table}$ so it was have significant correlation. The result of this research showed: it was significant correlation between explosive power of leg muscle and eyes – hand coordination with medium shoot result, $R_{result} (0,7764) > R_{table} (0,602)$. So, H_0 refused and H_a accepted. The conclusion was have significant correlation between explosive power of leg muscle and eyes – hand coordination with medium shoot result at male basketball team of SMAN 1 Rengat.*

Keywords: *explosive power of leg muscle, eyes – hand coordination, medium shoot.*

HUBUNGAN EXPLOSIVE POWER OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA-TANGAN DENGAN HASIL MEDIUM SHOOT TIM BASKET PUTRA SMAN 1 RENGAT

Winda Wardani,¹ Drs. Saripin, M.kes, AIFO,² Kristi Agust, S.Pd, M.Pd³.
Emile: Dbsikiting10@yahoo.co.id, No. HP: 081276005866, Kristi.agust@yahoo.com,
Saripin88@yahoo.com

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU.

Abstrack: Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya kemampuan medium shoot pada tim basket putra SMA Negeri 1 Rengat. Hal ini diduga kurangnya explosive power otot tungkai dan koordinasi mata-tangan pada saat melakukan medium shoot. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan explosive power otot tungkai dan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan medium shoot. Penelitian ini bersifat korelasional yang bertujuan mengetahui seberapa besar hubungan antara variable bebas dan terikat. Setelah itu, uji normalitas data dengan uji *liliefors* dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$, dan diperoleh hasil uji normalitas variable X_1 , $L_{0maks} (0,0983) < L_{tabel} (0,242)$, tes normalitas variable X_2 , $L_{0maks} (0,1185) < L_{tabel} (0,242)$, tes normalitas variabel Y , $L_{0maks} (0,1545) < L_{tabel} (0,242)$ dengan kata lain data berdistribusi normal. Kemudian dilanjutkan dengan menentukan r dengan menggunakan analisis korelasi *product moment* sederhana dan korelasi ganda, jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka terdapat hubungan yang signifikan. Hasil penelitian menunjukkan : terdapat hubungan yang signifikan antara explosive power otot tungkai dan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan medium shoot, $R_{hitung} (0,7092) > R_{tabel} (0,602)$. Sehingga H_0 di tolak dan H_a di terima. Dengan demikian kesimpulannya terdapat hubungan signifikan antara explosive power otot tungkai dan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan medium shoot permainan basket pada tim basket SMAN 1 Rengat

Kata kunci: Explosive Power Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Tangan, Medium Shoot

PENDAHULUAN

Olahraga yang memasyarakat sekaligus menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (*lifestyle*) akan semakin mempermudah lahirnya anggota masyarakat yang tangguh, sehat dan bugar, sekaligus akan semakin memperbanyak peluang lahirnya calon-calon pemain yang berpotensi dan berkualitas tinggi dari tengah-tengah mereka. Olahraga juga merupakan bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang di arahkan pada pembentukan watak, kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebangsaan nasional.

Dalam undang-undang nomor 3 tahun 2005 disebutkan bahwa “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. Jadi untuk menciptakan olahragawan dan membina olahraga diperlukan ilmu pengetahuan dan teknologi, karna untuk mencapai prestasi di perlukan rencana yang baik, bertingkat dan berkelanjutan. Logikanya dengan semakin seringnya di adakan kompetisi pasti makin banyak olahragawan yang muncul, dan jika tidak ada kompetisi maka tidak akan ada olahragawan dan prestasi. Ilmu pengetahuan dan teknologi juga mendukung kegiatan kompetisi untuk mencapai prestasi.

Olahraga bola basket merupakan salah satu olahraga prestasi yang berupa permainan tim. Permainan olahraga basket termasuk permainan yang menggunakan bola besar yang terdiri dari dua tim yang tiap tim berjumlah lima orang yang saling bertanding dengan tujuan untuk memasukkan bola ke ring lawan atau untuk mencetak point. Sampai saat ini permainan olahraga basket mulai berkembang ke arah yang lebih baik, sebagai bukti, belakangan ini olahraga basket sudah mulai terlihat dengan sering di adakan kompetisi oleh berbagai pihak dengan bantuan sponsor dan mempunyai tempat yang cukup tepat di hati masyarakat khususnya para remaja.

Perkembangan permainan bola basket sudah terlihat dengan di selenggarakannya berbagai pertandingan di banyak kota atau provinsi. Minsalkan, di Surabaya dengan kepedulian pihak sponsor untuk menyelenggarakan kegiatan bola basket di kalangan siswa sekolah menengah pertama (SMP) dan sekolah menengah atas (SMA) bisa di katakan sangat sukses, sehingga olahraga permainan bola basket sangat di gemari para remaja di sekolah-sekolah, bahkan pertandingan antar kelas disuatu sekolah tidak akan ramai tanpa pertandingan bola basket. Ini menunjukkan minat para remaja sangat besar, yang semakin memperluas lahirnya calon-calon pemain berkualitas tinggi.

Hampir di seluruh kota di Indonesia, olahraga permainan basket sukses dilaksanakan. Di Riau pun khususnya pekanbaru, permainan olahraga basket sangat di gemari khususnya pada kalangan remaja yang ditunjukkan pada event-event besar seperti DBL. Semangat untuk bermain bola basket yang tinggi, di buktikan dengan antusias dari tiap tim sekolah berlatih sungguh-sungguh untuk bisa bersaing dengan sekolah-sekolah yang lain.

Permainan bola basket merupakan jenis olahraga yang kompleks gerakannya. Oleh karena itu diperlukan beberapa unsur gerakan yang harus di kuasai. Unsur-unsur gerakan tersebut di golongkan sebagai teknik-teknik permainan yang pokok atau dasar. Untuk

bisa bermain dengan baik, maka teknik-teknik dasar perlu di kuasai atau di pelajari lebih dulu. Teknik-teknik dasar tersebut meliputi teknik melempar, menangkap, menggiring, menembak, gerakan berporos dan merayah bola (*rebound*).

Dalam suatu pertandingan bola basket akan banyak sekali terjadi usaha kedua tim untuk melakukan shooting untuk bersaing mencetak poin sebanyak-banyaknya. Setiap tim punya karakteristik masing-masing untuk mencetak poin, menghasilkan poin dari daerah 2 poin maupun di daerah 3 poin, dengan perolehan poin yang lebih banyak. Perolehan poin lebih banyak diperoleh dari daerah 2 poin atau medium shoot. Medium shooting adalah usaha memasukkan bola yang dilakukan dari jarak sedang. Oleh karena itu, unsur menembak ini merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan lagi keterampilannya dengan latihan. Dalam melakukan tembakan dibutuhkan teknik yang baik dan memerlukan komponen kondisi fisik yang mendukung mekanismenya, seperti: 1. Daya tahan (*endurance*), 2. Daya tahan muskuler (*maskuler endurance*), 3. Kekuatan otot (*strenght*), 4. Kelentukan (*flexibility*), 5. Komposisi tubuh, 6. Daya ledak (*power*). Menurut Imam Sodikun (1992:36).

Dalam permainan bola basket, teknik menembak yang baik sangat di perlukan pada saat bertanding. Pada saat bertanding, musuh pasti akan menghalangi pemain melakukan tembakan ke arah ring, sehingga selain dibutuhkan kemampuan menembak yang baik, pemain juga membutuhkan daya ledak otot tungkai yang baik pada saat melakukan tembakan *jump shoot*, agar pada saat pemain melakukan tembakan, musuh kesulitan untuk menghalangi pemain tersebut melakukan tembakan ke arah ring. Semakin baik daya ledak otot tungkai yang dimiliki seorang pemain dalam melakukan tembakan, maka keuntungan yang di dapat pemain pada saat menembak semakin banyak. Karena inti dari tembakan *jump shoot* adalah semakin tinggi lompatan maka semakin baik, karena semakin tinggi lompatan maka akan lebih mudah untuk menghindari *block shoot*. Selain itu dibutuhkan pula koordinasi yang baik antara mata untuk melihat sasaran dan tangan untuk melempar bola, sehingga bola bisa masuk ke ring.

Menurut (Danny Kosasih, 2007 : 51) yang di maksud *jump shoot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan shooting. Dimana bola di lepaskan pada saat titik tertinggi lompatan. Jadi ketinggian melompat secara vertikal yang optimal akan memudahkan seorang pemain basket untuk melakukan *jump shoot* karena pemain bola basket di tuntutan untuk mempunyai kemampuan melompat yang optimal. Hal ini semakin jelas, bahwasanya semakin tinggi lompatan pemain basket, maka semakin baik dalam melakukan *jump shoot*.

Seorang pemain yang baik harus mengetahui kapan waktu dan posisi yang tepat untuk melakukan tembakan dalam permainan, sehingga tembakan yang dilakukan akan mendapat angka. Pemain harus mengetahui apakah dalam posisi menguntungkan untuk melakukan tembakan atau apakah harus mengoperkan bola yang dikuasai kepada teman yang dalam posisi menguntungkan. Keputusan itu harus di ambil dengan segera bila permainan tidak di kuasai lawan. Untuk itu koordinasi mata-tangan sangat diperlukan pada saat permainan berlangsung, sebagaimana menurut Muhammad Muhyi Faruq (2009:20), yang mengatakan bahwa koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan yang saling melengkapi antara satu dengan yang lain sehingga akan menghasilkan suatu gerakan yang sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Di sini penulis tertarik pada sebuah tim bola basket SMA N 1 Rengat yang latihannya dilakukan di lapangan sekolah SMA N 1 Rengat yang beralamat di Jl.Sultan Ibrahim, karena tim SMA N 1 Rengat ini terus berupaya dalam meningkatkan prestasinya. Terbukti dari beberapa prestasi yang diraih di berbagai event dan kompetisi yang di selenggarakan baik di Rengat maupun di luar kota Rengat, seperti juara 1 HSBL (*Honda Student Basketball League*), juara 1 forlet inhu (*forum lintas etnis*), pertandingan IHSBT (*Inter High School Basketball Tournament*), dan event DBL (*Development Basketball League*). Hal ini juga dapat di lihat dengan rutinitas latihan yang dilakukan tim tersebut terjadwal dan teratur sesuai kenyataan di lapangan.

Namun dari hasil kejuaraan terakhir seperti DBL tahun 2014 yang di ikuti oleh tim basket SMA N 1 Rengat, penulis melihat permainan team belum optimal dalam melakukan tembakan dengan *jump shoot*. Hal ini dilihat dari kesempatan yang ada dalam melakukan tembakan *jump shoot*, hanya sedikit bola yang bisa masuk ke ring lawan dan menambah poin, selebihnya saat melakukan *jump shoot* bola tidak menyentuh bibir ring, hanya mengenai papan pantul dan juga dapat di tahan oleh lawan (*block shoot*). Sehingga tim basket putra SMA N 1 Rengat yang harusnya bisa memimpin pertandingan mengalami kekalahan. Penulis menduga penyebabnya adalah kondisi fisik yang kurang mendukung, terutama daya ledak otot tungkai pada saat melakukan *jump shoot* dan koordinasi mata-tangan. Daya ledak otot tungkai sangat di butuhkan pada saat melakukan *jump shoot* sebagaimana menurut Arsil (2000:71) menyatakan bahwa daya ledak akan menentukan seberapa keras orang memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat dan seberapa cepat berlari. Selain itu dibutuhkan pula koordinasi yang baik antara mata untuk melihat sasaran dan tangan untuk melempar bola, sehingga bola bisa masuk ke ring. Hal ini di dukung teori yang menyatakan bahwa koordinasi dalam permainan basket meliputi koordinasi antara tangan dengan kaki, antara tangan dengan mata, antara tangan, kaki dan mata (Muhammad Muhyi Faruq 2007:21).

Berdasarkan permasalahan yang penulis temukan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut, dengan judul “**Hubungan Explosive Power Tungkai dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Hasil Medium Shoot Tim Basket Putra SMA N 1 Rengat**”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Korelasional adalah suatu penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan variabel-variabel yang berbeda dalam populasi dan bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara variabel bebas yaitu *explosive power* otot tungkai (X_1) dan koordinasi mata-tangan (X_2) terhadap variabel terikat yaitu hasil *medium shoot* (Y). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain tim bola basket putra SMA N 1 Rengat. Berdasarkan informasi dari pelatih, tim bola basket putra SMA yang terdaftar berjumlah 12 orang. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:131) sampel adalah bagian atau wakil dari populasi yang akan

diteliti. Penentuan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan total sampling karena populasi yang hanya 12 orang sebagaimana di ungkapkan Arikunto (2006:134) apabila jumlah populasi kurang dari 100, maka lebih baik sampel diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini dilakukan tes pada sampel sesuai kebutuhan dengan menggunakan instrument sebagai berikut : (1) tes Explosive Power Jump (Ismaryati 2008: 60), tujuannya adalah untuk mengukur daya ledak otot tungkai, (2) tes koordinasi mata tangan (ismaryati,2006:54), tujuannya adalah untuk mengukur koordinasi mata-tangan. (3) tes tembakan sisi samping (imam sodikun, 1992:), tujuannya untuk mengukur keterampilan menembak dari sisi samping lapangan dekat sudut lapangan. Setelah mendapat data dari masing-masing variabel, langkah selanjutnya adalah menguji normalitas dari masing-masing variabel untuk mengetahui kenormalan data yang diteliti. Setelah diuji kenormalannya maka data bisa dilanjutkan untuk analisis korelasi dengan korelasi *product moment*. Untuk korelasi *product moment* dengan membandingkan r hitung dengan r table Dengan ketentuan: (1) “apabila r hitung lebih kecil dari r tabel ($r_h < r_t$), maka H_0 diterimadan H_a ditolak. Tetapi sebaliknya bila r hitung lebih besar dari r tabel ($r_h > r_t$) maka H_a diterima.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data penelitian ini terdiri dari tiga variable, yaitu variable bebas *Explosive power* otot tungkai (X_1) dan Koordinasi Mata-Tangan(X_2) dengan hasil tembakan medium shoot (Y). Deskripsi data dari masing-masing variable ini dapat dikemukakan sebagai berikut.

***Explosive power* otot tungkai (X_1)**

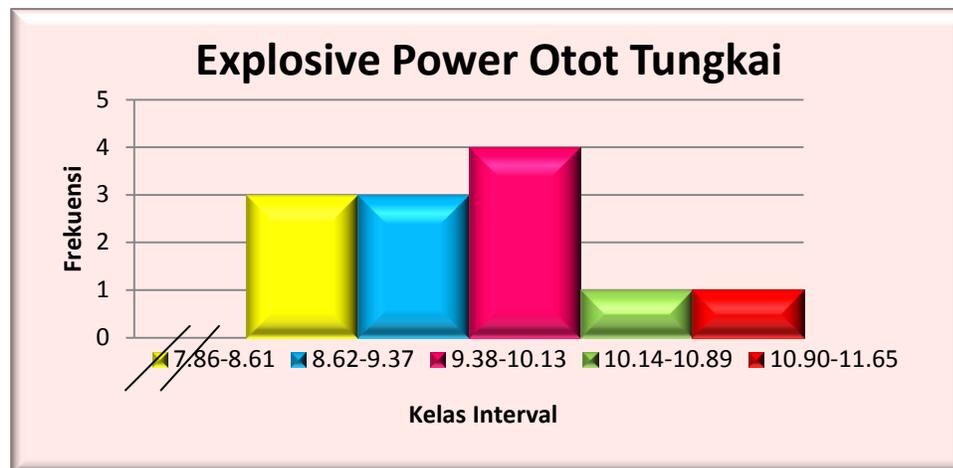
Data yang diperoleh dari variabel *explosive power* otot tungkai (X_1) diukur menggunakan tes vertical power jump (Ismaryati,2008:60) yang diikuti oleh sampel sebanyak 12 orang, setelah ditentukan frekuensi tiap-tiap data maka dapat disimpulkan skor tertinggi adalah 11,3 dan skor terendah 7,86. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (*mean*) 0,28, standar deviasi adalah 0,97.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Explosive Power* Otot Tungkai (X_1)

KELAS INTERVAL	FREKUENSI	FREKUENSI RELATIF (%)
7,86-8,61	3	25
8,62-9,37	3	25
9,38-10,13	4	33,33
10,14-10,89	1	8,33
10,90-11,65	1	8,33
Jumlah	12	100

Berdasarkan Tabel 1, dari 12 sampel terdapat 3 orang (25,00%) yang memiliki skor dengan interval 7,86-8,61, 3 orang (25,00%) yang memiliki skor dengan interval 8,62-9,37, 4 orang (33,33%) yang memiliki skor dengan interval 9,38-10,13, 1 orang (8,33%) yang memiliki skor dengan interval 10,14-10,89, 1 orang (8,33%) yang memiliki skor dengan interval 10,90-11,65. Untuk lebih jelasnya data explosive power otot tungkai dapat dilihat pada gambar 3. berikut ini.

Gambar 3. Histogram data explosive power otot tungkai



Koordinasi Mata-Tangan

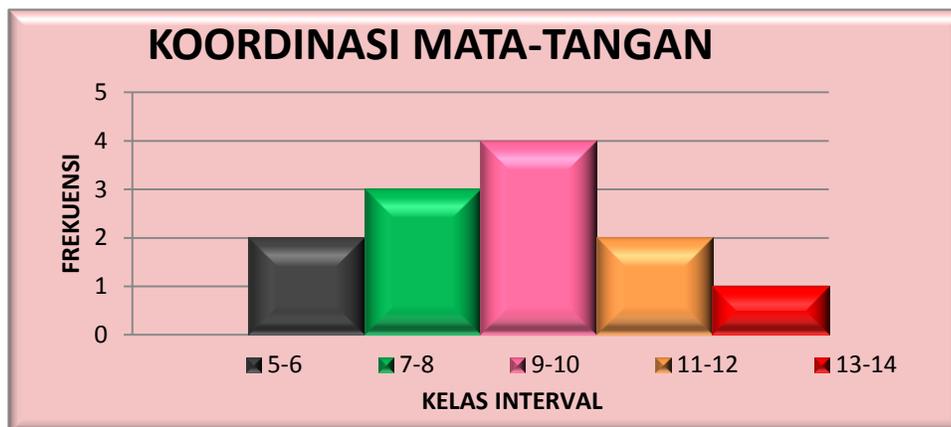
Data yang diperoleh dari variabel koordinasi mata-tangan (X_2) diukur menggunakan tes lempar tangkap bola tenis (Ismaryati,2008:54) yang diikuti oleh sampel sebanyak 12 orang, setelah ditentukan frekuensi tiap-tiap data maka dapat disimpulkan skor tertinggi adalah 12 dan skor terendah 4. Distribusi skor menghasilkan

rata-rata (*mean*) 8,83, standar deviasi adalah 23,3. Untuk lebih jelasnya penyebaran skor koordinaasi mata-tangan ini dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-Tangan (X_2)

KELAS INTERVAL	FREKUENSI	FREKUENSI RELATIF (%)
5-6	2	16,67
7-8	3	25
9-10	4	33,33
11-12	2	16,67
13-14	1	8,33
JUMLAH	12	100

Berdasarkan Tabel 2, dari 12 sampel terdapat 2 orang (16,67 %) yang memiliki skor dengan interval 5-6, 3 orang (25%) yang memiliki skor dengan interval 7-8, 4 orang (33,33 %) yang memiliki skor dengan interval 9-10, 2 orang (16,67 %) yang memiliki skor dengan interval 11-12 , 1 orang (8,33%) yang memiliki skor dengan interval 13-14. Untuk lebih jelasnya data koordinasi Mata-Tangan dapat dilihat pada gambar 4. berikut ini.



Hasil tembakan *medium shoot* (Y)

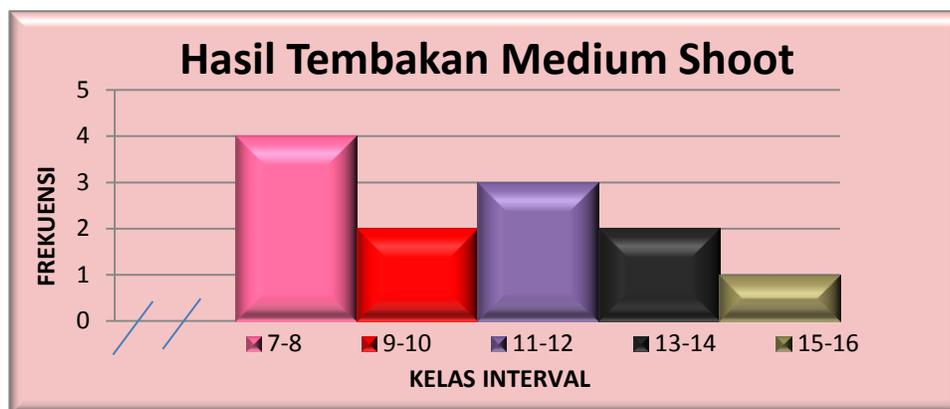
Data yang diperoleh dari variabel hasil tembakan *medium shoot* (Y) diukur menggunakan tes tembakan sisi samping (Imam sodikun,1992:129) yang diikuti oleh sampel sebanyak 12 orang, setelah ditentukan frekuensi tiap-tiap data maka dapat

disimpulkan skor tertinggi adalah 15 dan skor terendah 7. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (*mean*) 10,42, standar deviasi adalah 2,64.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tembakan *Medium Shoot* (Y)

KELAS INTERVAL	FREKUENSI	FREKUENSI RELATIF (%)
7-8	4	33,33
9-10	2	26,67
11-12	3	25
13-14	2	16,67
15-16	1	8,33
JUMLAH	12	100

Berdasarkan Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tembakan Medium Shoot dari 12 sampel terdapat 4 orang (33,33 %) yang memiliki skor dengan interval 7-8 , 2 orang (26,67 %) yang memiliki skor dengan interval 9-10, 3 orang (25 %) yang memiliki skor dengan interval 11-12, 2 orang (16,67 %) yang memiliki skor dengan interval 13-14, 1 orang (8,33 %) yang memiliki skor dengan interval 15-16. Untuk lebih jelasnya distribusi skor hasil tembakan *medium shoot* basket dapat dilihat pada gambar 5. berikut ini.



Gambar 5. Histogram hasil tembakan medium shoot (Y)

Uji Normalitas Data

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji lilliefors. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini, dan perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 4. rangkuman Uji Normalitas Variabel *Explosive Power* Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Tangan dengan hasil Tembakan *Medium Shoot* bola basket.

No	Variabel	$L_{maks} < L_{tabel}$		Kesimpulan
1	<i>Explosive Power</i> Otot Tungkai	0,0983	0,242	Normal
2	Koordinasi Mata-Tangan	0,1185	0,242	Normal
3	Hasil Tembakan <i>Medium Shoot</i> Basket	0,1545	0,242	Normal

Berdasarkan Tabel diatas, dapat dilihat bahwa L_{maks} variabel hasil *Explosive power* otot tungkai , koordinasi mata-tangan, dan tembakan medium shoot lebih kecil dari L_{tabel} . Pada taraf signifikan 0,05 jika L_{maks} lebih kecil dari L_{tabel} berarti populasi berdistribusi normal.

Analisis Korelasi

Berdasarkan hasil analisis korelasi *Explosive Power* Otot Tungkai (X_1), terhadap Hasil Tembakan *Medium Shoot* Basket (Y) diperoleh koefisien korelasi $r_{x_1y} = 0,6832$, kemudian analisis korelasi koordinasi mata-tangan (X_2) terhadap hasil tembakan *Medium Shoot* Basket (Y) diperoleh koefisien korelasi $r_{x_2y} = 0,6175$, selanjutnya untuk hasil analisis korelasi ganda variabel (X_1) dan (X_2) terhadap hasil tembakan *Medium Shoot* Basket (Y) diperoleh korelasi $R = 0,7092$ untuk mengetahui data tersebut berhubungan atau tidak yaitu dengan membandingkan secara masing-masing r_{hitung} dengan r_{tabel} dengan $\alpha = 0,05$ dan N (jumlah sampel) = 12 diperoleh $r_{tabel} = 0,602$ maka terdapat hubungan antara variabel- variabel tersebut. Berdasarkan analisis data yang diperoleh koefisien korelasi ganda variabel X_1 , dan X_2 dengan Y sebesar $R = 0,7092$. Karena seluruh hubungan yang ditunjukkan pada analisis data tersebut signifikan, maka dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan yaitu : " terdapat hubungan antara *explosive power* otot tungkai, dan koordinasi mata-tangan dengan hasil tembakan *medium shoot* pada tim basket putra SMA N 1 Rengat. ". Hal ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $R = 0,7092$ besar dari $r_{tabel} = 0,602$. Sehingga dapat disimpulkan $r_{hitung} > r_{tabel}$ (**berhubungan**).

Rekomendasi

Berdasarkan uraian di atas, bahwa *Explosive Power* Otot Tungkai, dan koordinasi mata-tangan mempunyai hubungan terhadap hasil tembakan *medium shoot* bola basket, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Kepada tim bola basket putra SMA N 1 Rengat, diharapkan senantiasa melakukan latihan untuk meningkatkan *Explosive power* otot tungkai dan koordinasi mata-tangan agar kemampuan melakukan *medium shoot* lebih akurat dan lebih baik.
2. Kepada guru, dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat membawa manfaat guna menambah pengetahuan tentang bola basket khususnya tembakan *medium shoot*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Arsil.2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang :FIK UNP
- Atmasubrata, Ginanjar.2012.*Serba Tahu Dunia Olahraga*. Surabaya :Dafa Publishing.
- Harsono.2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung
- <http://nyobi-nyob.blogspot.com/2013/11/dasar-dasar-bermain-bolabaket.html>.
Diakses 28-07-2015. 21.39
- Ismaryati.2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta :LPP dan UNS Press Universitas Sebelas Maret .
- Kosasih, Danny.2007. *Fundamental Basketball*. Semarang :Karangturi Media.
- Muhammad Muhyi Faruq.2007.*Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Permainan Dan Olahraga Bola Basket*. Surabaya : Mentri Negara Pemuda dan Olahraga
- M.Sajoto.1995. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Efhar Offset.
- Perbasi.2006.*Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta: Pengurus Besar Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia.
- Rahmani, Mikanda.2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta :Dunia Cerdas.
- Ritonga,Zulfan.2007. *Statistic Untuk Ilmu-Ilmu Social*. Pekanbaru : Cendikia Insani.
- Sodikun, Imam .1992. *Olahraga pilihan bola basket*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPTK.

Sugiono.2009. Statistika Untuk Penelitian .Bandung : CV.ALFABETA.

Sukiro, dkk.2012. Palembang : Unsri Press.