

***RELATION OF SHOULDER ARM MUSCLE POWER AND HAND-EYE COORDINATION WITH THE RESULT OF SET SHOT ON MALE STUDENT BASKETBALL TEAM OF SMA N PLUS PEKANBARU***

Deni Clara Candra, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO, Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd  
Email: deniclaracandra@yahoo.co.id, Mr.Ramadi59@gmail.com, ardiah\_juita@yahoo.com  
No. HP: 082284612958

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

***Abstract:*** Purpose of this research is knowing relation of shoulder arm muscle power and hand-eye coordination with the result of set shot test on male student basketball team of SMA N Plus Pekanbaru. Method in this research is using quantitative method, type of this research is correlation or correlational research. Population is all players in male student basketball team of SMA N Plus Pekanbaru that have 12 members. Sampling technique that been used was total sampling with 12 players. Instrument that been used in this research was “two hand medicine ball put” test, “tennis ball throw and catch” test and “shooting set shot” test. After that data counted with statistic, for examine normality with lilifors test on significant level  $\alpha$  (0,05). Hipotesys that submitted is, there is a relation between shoulder arm muscle power and hand-eye coordination with the result of set shot test on male student basketball team of SMA N Plus Pekanbaru. Based on the result of the research and data processing with using statistic procedure have concluded that a significant relation between shoulder arm muscle power and hand-eye coordination with the result of set shot, because  $r_{hitung}$  on significant level  $\alpha$  (0,05) = 0,602 which is  $r_{hitung}(0,631) > r_{tabel}(0,602)$ .

***Keywords:*** Relation, Shoulder Arm Muscle Power, Hand-Eye Coordination, Set Shot

## HUBUNGAN *POWER* OTOT LENGAN BAHU DAN KOORDINASI MATA-TANGAN DENGAN HASIL *SET SHOT* PADA TIM BOLA BASKET PUTRA SMA N PLUS PEKANBARU

Deni Clara Candra, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO, Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd  
Email: deniclaracandra@yahoo.co.id, Mr.Ramadi59@gmail.com, ardiah\_juita@yahoo.com  
No. HP: 082284612958

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *power* otot lengan bahu dan koordinasi mata-tangan dengan hasil *set shot* pada tim bola basket putra SMA N Plus Pekanbaru. Metode penelitian ini adalah metode kuantitatif, jenis penelitian ini adalah korelasi atau penelitian korelasional. Populasinya adalah seluruh pemain tim basket putra SMA N Plus Pekanbaru yang berjumlah 12 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling dengan jumlah 12 pemain. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *two hand medicine ball put*, tes melempar tangkap bola tenis, dan tes *shooting set shot*. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilifors pada taraf signifikan  $\alpha$  (0,05). Hipotesis yang di ajukan adalah terdapat hubungan antara *power* otot lengan bahu dan koordinasi mata-tangan dengan hasil *set shot* pada tim bola basket pura SMA N Plus Pekanbaru. Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistic maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot lengan bahu dan koordinasi mata tangan dengan hasil *set shot*, dikarenakan  $r_{hitung}$  pada taraf signifikan  $\alpha$  (0,05) = 0,602 dimana  $r_{hitung}$  (0,631) >  $r_{tabel}$  (0,602).

**Kata Kunci:** Hubungan, *power* otot lengan bahu, koordinasi mata tangan, *set shot*.

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah perjuangan melawan diri sendiri dan melawan orang lain (Noerbai, 2003:10). Nuansa yang mencerminkan usaha yang keras dan semangat juang yang tinggi untuk melawan diri sendiri dan orang lain yang mengandung ciri permainan dan konfrontasi melawan tantangan, juga tercermin dalam rumusan yang dibuat oleh ICSPE (*International Council of Sport and Physical Education*) dalam buku "*Declaration on Sport*"; yang terjemahan dan penerbitnya diusahakan oleh Direktorat Jendral Olahraga dan Pemuda, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta. ICSPE memberi arti: "olahraga adalah kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan, dan berisi perjuangan dengan diri sendiri atau perjuangan dengan orang lain, atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam". Sedangkan definisi olahraga yang dirumuskan oleh Dewan Eropa pada tahun 1980 yang berbunyi "olahraga sebagai aktivitas spontan, bebas dan dilaksanakan selama waktu luang" merupakan interpretasi yang bersifat umum yang kemudian digunakan sebagai dasar bagi "*sport for all*" olahraga massal yang dimulai di Eropa pada tahun 1966, dan 27 tahun kemudian, pada tahun 1983 Indonesia mencanangkan panji olahraga "memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat".

Olahraga dapat membantu manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan pada akhirnya terbentuk manusia yang berkualitas. Dengan kondisi manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani ini baru dapat dicapai apabila manusia sadar dan mau melaksanakan gerakan hidup sehat melalui pendidikan jasmani dan olahraga. Sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia NO.3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional Pasal 25 Ayat 4 yang berbunyi : "Olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler".

Bola basket adalah salah satu olahraga paling populer di dunia. Pengemarnya yang berasal dari segala usia merasakan bahwa bola basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Kepopuleran olahraga yang berasal dari Negara Amerika Serikat (*United States of America*) ini terlihat dari pemberitaan yang ada di berbagai media, baik itu media elektronik maupun media cetak. Olahraga bola basket tidak hanya mengedapankan aspek olahraga, tetapi juga aspek hiburan yang sangat menarik untuk ditonton, sehingga olahraga ini banyak digemari masyarakat terutama kalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui kegiatan olahraga bola basket ini para remaja banyak memperoleh manfaat yang positif, khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental dan sosial.

Olahraga bola basket diciptakan oleh Dr. James Naismith pada tahun 1891, tepatnya pada tanggal 15 Desember. Awalnya olahraga ini tercipta karena ketidak sengajaan. Dr. James Naismith yang bekerja sebagai guru olahraga pada sebuah perguruan tinggi YMCA (sebuah wadah pemuda umat Kristen) di Springfield, Massachusetts, membuat permainan di ruang tertutup sebagai pengisi waktu luang pada masa liburan musim dingin. Di Pekanbaru bola basket perkembangannya sangat pesat dan digemari, khususnya pada kalangan pelajar. Hal ini terbukti dengan banyaknya diadakan kompetisi bola basket di kota Pekanbaru. Oleh karena itu SMA Plus Pekanbaru sebagai salah satu sekolah menengah atas di kota Pekanbaru ikut berpartisipasi dalam berbagai kompetisi bola basket di kota Pekanbaru, namun prestasi yang dimiliki tim ini belum baik, contohnya di 4 kompetisi terakhir, mereka belum bisa

meraih satu gelar juara pun. Kompetisi LBC mereka hanya mampu sampai 4 besar. Firstman Cup mereka langsung gugur pada pertandingan pertama, DBL mereka dapat mencapai 16 besar, dan HSBL mereka menelan kekalahan pada pertandingan pertama.

Keterampilan-keterampilan perseorangan seperti tembakan, umpan, *dribble*, dan *rebound*, serta kerja tim untuk menyerang atau bertahan, adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini (Jon Oliver 2004 :vi). Keterampilan permainan dalam bola basket ini dibagi enam, yaitu : teknik melempar dan menangkap bola, 2. Teknik menggiring bola, 3. Teknik menembak, 4. Teknik gerakan berporos, 5. Teknik tembakan *lay up*, 4. Teknik merayah (Imam Sodikun, 1992 : 48). (Kosasih, 2008 :46-47) *shooting* adalah *skill* dasar bolabasket yang paling dikenal dan paling digemari. Dalam permainan bola basket *shooting* adalah salah satu teknik menembakkan bola ke jaring lawan. Dalam bola basket, teknik ini paling banyak dilakukan untuk mencetak angka dan sangat menentukan dalam pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk kedalam ring basket. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk dapat melakukan *shooting*, oleh karena itu unsur *shooting* ini merupakan teknik dasar yang harus dipelajari secara baik dan benar serta ditingkatkan keterampilannya dengan latihan. Teknik dasar seperti operan, *dribbling*, bertahan, *rebounding*, mungkin akan mengantarkan pemain untuk memperoleh peluang besar membuat skor, tetapi tetap saja pemain harus melakukan *shooting* (Wissel, 2000: 43).

Ada beberapa teknik dalam melakukan teknik *shooting* menurut Nuril Ahmadi (2007:18-21) secara umum teknik dasar *shooting* ada 3 jenis yaitu: 1). Tembakan satu tangan (*one-hand set shoot*), 2). Tembakan dua tangan (*two-hand set shoot*), 3). Tembakan *lay-up*. *Set shoot* adalah cara untuk seluruh pemain mendapatkan poin dengan melakukan tembakan apabila memiliki peluang, oleh karena itu para pemain harus memiliki teknik dan kondisi fisik yang baik agar dapat memanfaatkan semua peluang yang ada dalam pertandingan. (Sajoto, 1988:58-59) kondisi fisik para pemain yang perlu dikembangkan adalah: 1) Kekuatan (*strenght*), 2) Daya tahan (*endurance*), 3) Kecepatan (*speed*), 4) Daya ledak otot (*muscular power*), 5)Kelentukan (*flexibility*), 6) Keseimbangan (*balance*), 7) Koordinasi (*coordination*), 8) Kelincahan (*agility*), 9) Ketepatan (*accuracy*), 10) Reaksi (*reaction*). Hall Wissel (1996 : 46) menyatakan bahwa secara teknik, kunci pokok dalam melakukan *shooting* adalah pola gerakan (dasar mekanika) *shooting* tersebut. Dasar dalam melakukan tembakan antara lain pandangan, keseimbanganm posisi tangan, pengaturan siku, irama tembakan dan pelaksanaan.

Kondisi fisik setiap pemain juga sangat berpengaruh dalam keberhasilan seseorang dalam melakukan *set shot*, diantaranya tinggi badan, kekuatan, koordinasi, power, keseimbangan. Selain itu ada beberapa hal lainnya yang berpengaruh yaitu mencakup mental, konsentrasi, dan pengaruh penonton disekitarnya.

Berdasarkan observasi peneliti dilapangan saat latihan dan pertandingan serta wawancara yang peneliti lakukan dengan pelatih, peneliti menemukan bahwa kemampuan *shooting* para pemain masih belum baik, terdapat beberapa masalah yang peneliti lihat dan temukan, seperti: *shooting* yang dihasilkan para pemain hanya mampu menghantarkan bola menyentuh ring basket bahkan tidak sampai ke ring basket, serta belum pernah diketahui secara pasti *power* otot lengan bahu dan koordinasi mata-tangan yang dimiliki para pemain tim bola basket putra SMA N Plus Pekanbaru.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti memiliki keinginan untuk mengadakan penelitian dengan judul **“Hubungan Power Otot Lengan Bahu dan Koordinasi**

## **Mata-Tangan Dengan Hasil *Set Shot* Pada Tim Bola Basket Putra SMA N Plus Pekanbaru”.**

### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian (Suharsini Arianto, 2006 : 160). Salah satu tugas penting dalam penelitian ilmiah adalah menetapkan ada tidaknya hubungan sebab akibat antara fenomena-fenomena dan menarik hukum-hukum tentang hubungan sebab akibat itu. Syarat mutlak dalam menelitian itu adalah metode penelitian. Berbobot tidaknya penelitian tergantung pada pertanggung jawaban metode penelitian tersebut. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis penelitian korelasi. Suharsimi Arikunto (2013:4) mengemukakan bahwa “Penelitian korelasi atau penelitian korelasional adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada. Adapun hubungan yang akan diteliti dalam penelitian ini yaitu *power* otot lengan bahu dan koordinasi mata-tangan dengan hasil *set shot* pada tim bola basket putra SMA N Plus Pekanbaru. Populasi adalah sejumlah individu yang akan disajikan obyek penelitian dan keseluruhan dari individu-individu tersebut paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. Suharsimi Arikunto (2013:173-174) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Populasi dalam penelitian ini yaitu timbola basket putra SMA N Plus Pekanbaru yang berjumlah 12 orang. Sampel penelitian ini adalah tim bola basket putra SMA N Plus Pekanbaru yang berjumlah 12 orang. Arikunto mengatakan apabila subjeknya kurang dari 100 orang, maka seluruhnya dijadikan sampel, dan apabila subjeknya lebih dari 100 orang, maka sampel yang akan digunakan 20-25% dari keseluruhan populasi. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah 12 orang pada tim bola basket putra SMA N Plus Pekanbaru. Instrumen penelitian adalah suatu alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan suatu data agar hasilnya lebih baik dan lebih mudah untuk diolah (Suharsimi Arikunto, 2013:202). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: 1. Tes *Power* Otot Lengan Bahu. 2. Tes Pengukuran koordinasi Mata-Tangan. 3. Tes *Shooting* (Jon Oliver : 34). Setelah data diperoleh hasil tes yang dilakukan oleh atlit dan untuk mengetahui tingkat hubungan antara *power* otot lengan bahu, koordinasi mata-tangan, hasil *set shot* tim bola basket putra SMA N Plus Pekanbaru. Sebelum data dianalisis terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data dengan uji lilliefors dengan langkah-langkah pengujian sebagai berikut: 1. Urutan data sampel dari yang terendah ke yang terbesar dan tentukan frekuensi tiap-tiap data. 2. Tentukan nilai Z dari tiap-tiap data dengan rumus

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Hubungan *Power* otot lengan dan bahu dengan *Set Shot***

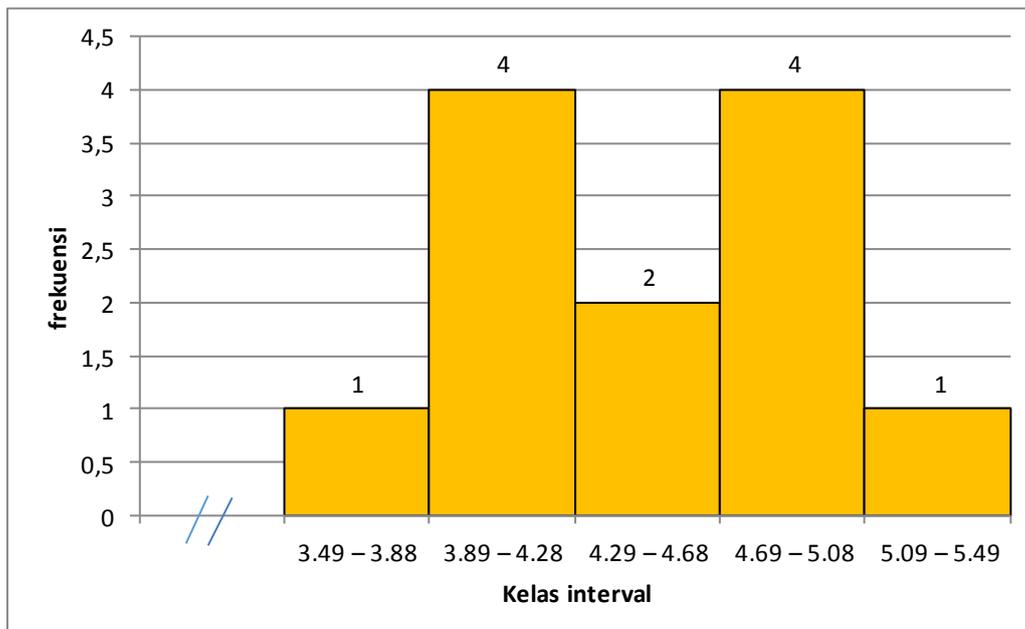
Setelah Data *Power* otot lengan dan bahu diambil dengan menggunakan tes *two hand medicine ball put*. Berdasarkan hasil analisis data tes adalah sebagai berikut : skor

tertinggi 5.4 m, skor terendah 3.49 m, dengan mean 4.47, standar deviasi 0.50 dan berikut dijelaskan tentang distribusi frekuensi data power otot lengan dan bahu.

**Tabel 1.** Distribusi frekuensi data Power Otot Lengan dan bahu ( $X_1$ )

No.	Interval Kelas	Frekuensi Absolute (fa)	Relatif (fr)
1	3.49 – 3.88	1	8.3
2	3.89 – 4.28	4	33.33
3	4.29 – 4.68	2	16.67
4	4.69 – 5.08	4	33.33
5	5.09 – 5.49	1	8.3
	Jumlah	12	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, ternyata 1 orang sampel = 8.3 % mendapat nilai tes *two hand medicine ball put* rentangan nilai 3.49 – 3.88 dan berada pada norma 2,63 – 3,67 berkategori **kurang sekali**, kemudian 4 orang sampel = 33.33% mendapat nilai rentangan 3.89 – 4.28 berada pada norma 3,68 – 4,52 berkategori **kurang**, kemudian 2 orang sampel = 16.67 % mendapat nilai tes dengan rentangan 4.29 – 4.68 berada pada norma 4,53 – 5,37 berkategori **cukup**, kemudian 4 orang sampel = 33.33% mendapat nilai dengan rentangan 4.69 – 5.08 berada pada norma 4,53 – 5,37 berkategori **cukup**. Serta 1 orang sampel = (8.3%) mendapat nilai dengan rentang 5.09 – 5.49 berada pada norma 5,88 – 6,22 berkategori **baik**. Untuk lebih jelasnya berikut diagram batang hasil tes *two hand medicine ball put*.



**Gambar 1.** Diagram Batang Data Hasil Tes Power otot Lengan dan bahu Sumber: Data Hasil Penelitian

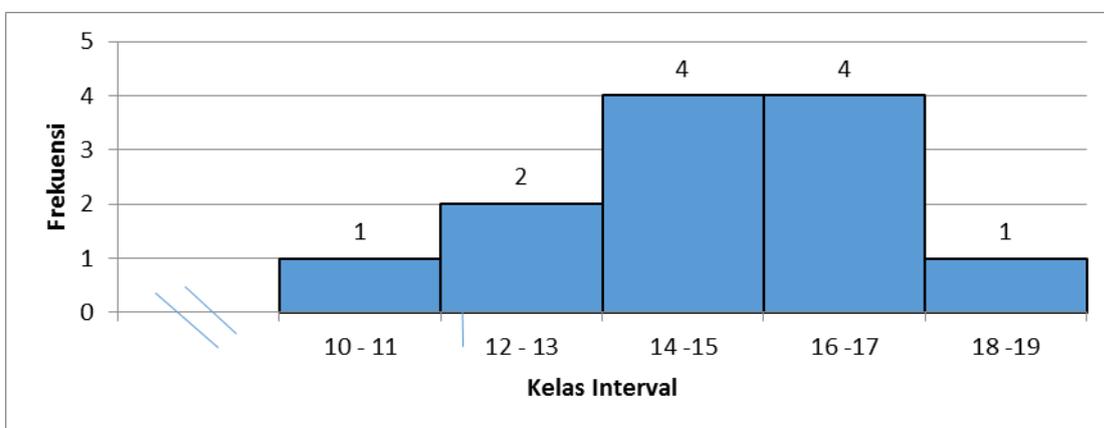
### Hubungan Koordinasi Mata Tangan dengan *Set Shot*

Data yang diperoleh dari variabel koordinasi mata-tangan (X2) diukur dengan menggunakan tes lempar tangkap bola tenis yang diikuti oleh sampel sebanyak 12 orang, setelah ditentukan frekuensi tiap-tiap data maka dapat disimpulkan skor tertinggi adalah 18 dan terendah adalah 10, dengan mean 14,75 dan standar deviasi adalah 2,2. Untuk lebih jelas tentang hasil pengukuran dapat di lihat pada distribusi frekuensi berikut ini :

**Tabel 2.** Distribusi frekuensi koordinasi mata-tangan

No	Kelas Interval	FR	FA
1	10-11	8.3	1
2	12-13	16.7	2
3	14-15	33.3	4
4	16-17	33.3	4
5	18-19	8.3	1
Jumlah		100%	12

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas dari 12 sampel, ternyata 1 orang sampel (8.3 %) dengan rentang nilai 10-11, kemudian 2 orang sampel ( 16.7%) dengan rentangan 12-13, kemudian 4 orang sampel (33.3%) dengan rentangan 14-15, kemudian 4 orang sampel (33.3%) dengan rentangan 16-17, kemudian 1 orang sampel (8.3%) dengan rentang 18-19.



**Gambar 2.** Diagram Batang Data Hasil Tes Koordinasi Mata-Tangan Sumber: Data Hasil Penelitian

### Hubungan *Power*Otot Lengan dan Bahudan Koordinasi Mata Tangan Dengan Hasil *Set Shot*.

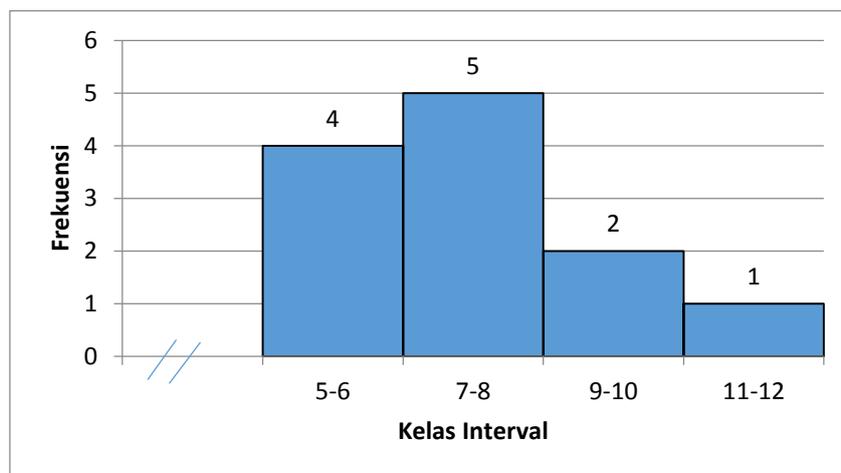
Setelah dilakukan tes *Set Shot* maka dapat diperoleh data dengan perincian dalam analisis hasil *Set Shot*, berdasarkan hasil analisis *Set Shot* dapat disimpulkan

sebagai berikut : skor tertinggi 12, skor terendah 5, dengan mean 7,08, standar diviasi 2,19. Berikut dijelaskan tentang distribusi frekuensi data *Set Shot*.

**Tabel 3.** Distribusi frekuensi hasil *Set Shot* (Y)

No.	Interval Kelas	Frekuensi Absolute (fa)	Relatif (fr)
1	5-6	4	33,33
2	7-8	5	41,67
3	9-10	2	16,67
4	11-12	1	8,33
	Jumlah	12	100%

Berdasarkan hasil frekuensi di atas dari 12 orang sampel, ternyata 1 orang sampel = 8.33 % mendapat nilai *shooting* dengan rentangan 11-12 berkategori **baik sekali**, kemudian 2 orang sampel = 16.67% mendapat nilai dengan rentangan 9-10 berkategori **baik**, kemudian 5 orang sampel = 41.67% mendapat nilai dengan rentangan 7-8 berkategori **sedang**, kemudian 4 orang sampel = 33,33% mendapat nilai dengan rentangan 6-5 berkategori **kurang**. Untuk lebih jelasnya berikut diagram batang sebagai berikut.



Gambar 3 Diagram Batang Data Hasil Tes *Set Shot*.

Sumber: Data Hasil Penelitian

## Pembahasan

### *Power* Otot Lengan Bahu

Berdasarkan hasil analisis yang dikemukakan di atas ternyata hipotesis alternatif yang diajukan diterima kebenarannya, selanjutnya akan dikemukakan pembahasan yang lebih rinci sehubungan dengan diterimanya hipotesis tersebut. Dari hasil analisis yang telah diajukan terhadap pengujian hipotesis ini ternyata

kedua variabel  $X_1$  dengan Variabel Y menunjukkan hubungan yang positif antara variabel *power* otot lengan dan bahu dengan hasil *Set Shot*. Berdasarkan analisis tersebut dapat dijelaskan bahwa penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *power* otot lengan dan bahu dengan hasil *Shooting Set Shot* Pada tim bola basket SMA N Plus Pekanbaru. Seperti diketahui juga peran *power* otot lengan dan bahu dalam melakukan *Shooting* sangat dibutuhkan. Otot lengan dan bahu yang mempunyai *power* akan menghasilkan *Shooting* yang baik menuju ring basket. Kita ketahui bersama untuk mendapatkan *shooting* sudah pasti membutuhkan *power* otot lengan dan bahu, dikarenakan semakin seseorang memiliki *power* otot lengan dan bahu maka semakin baik melakukan *shooting*.

### **Koordinasi Mata Tangan**

Berdasarkan hasil analisis yang dikemukakan di atas ternyata hipotesis alternatif yang diajukan diterima kebenarannya, selanjutnya akan dikemukakan pembahasan yang lebih rinci sehubungan dengan diterimanya hipotesis tersebut. Dari hasil analisis yang telah diajukan terhadap pengujian hipotesis ini ternyata kedua variabel  $X_2$  dengan Variabel Y menunjukkan hubungan yang positif antara variabel koordinasi mata tangan dengan hasil *Set Shot*. Berdasarkan analisis tersebut dapat dijelaskan bahwa penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara koordinai mata tangan dengan hasil *Shooting Set Shot* Pada tim bola basket SMA PLUS Pekanbaru. Seperti diketahui peran koordinasi mata tangan dalam permainan bola basket sangat dibutuhkan, terutama dalam melakukasn *shooting*. Kita ketahui bersama untuk mendapatkan hasil *shooting* yang bagus sudah pasti membutuhkan koordinasi mata tangan, dikarenakan semakin baik koordinasi mata tangan seseorang, maka semakin baik hasil *shooting* yang dilakukan.

### ***Shooting Set Shot***

Dari hasil analisis yang telah diajukan terhadap pengujian hipotesis ini ternyata antara variabel  $X_1$ , variabel  $X_2$  secara bersamaan berhubungan dengan Variabel Y menunjukkan hubungan yang positif. Berdasarkan analisis tersebut dapat dijelaskan bahwa hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif secara bersamaan antara *power* otot lengan bahu dan koordinasi mata tangan dengan hasil *set shot* pada tim bola basket SMA N Plus Pekanbaru. Kekuatan dan kecepatan sangat dominan dan sangat dibutuhkan pada olahraga yang menuntut ledakan (*eksplosive*) tubuh, karena *eksplosive power* merupakan kemampuan otot untuk mengatasi tahanan kecepatan kontraksi tinggi. Diterimanya hipotesis ini membuktikan bahwasanya untuk mendapatkan kemampuan *shooting* yang baik sangat diperlukan kemampuan *power* otot lengan dan bahu serta koordinasi mata tangan yang baik. Ini dibuktikan dengan teori yang disampaikan di atas, semakin bagus kemampuan *power* otot lengan bahu dan koordinasi mata tangan seseorang, maka semakin baik pula *shooting* yang akan dihasilkan. Untuk itu setiap pelatih dalam melatih kemampuan seorang pemain basket khususnya bagi *Shooter*, perlu membuat program latihan yang

dapat meningkatkan kemampuan power otot lengan dan bahu serta koordinasi mata tangan.

## SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Masalah dalam penelitian ini adalah banyaknya peluang yang terbuang sia-sia dikarenakan *Shooting* yang dilakukan para pemain masih tidak menghasilkan poin artinya banyak bola yang di tembakkan masih tidak masuk kedalam ring basket. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan *power* otot lengan bahu dan koordinasi mata tangan dengan hasil *Set Shot* pada tim bola basket putra SMA N Plus Pekanbaru. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis penelitian korelasi. “Penelitian korelasi atau penelitian korelasional adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada. Penelitian ini dimulai dengan pengambilan data pada sampel dengan tes *two hand medicine ball put*, lempar tangkap bola tenis dan melakukan tembakan *set shot*. Kemudian data mentah tersebut dicari normalitasnya dengan metode lilliefors, setelah data berdistribusi normal kemudian data dianalisis menggunakan analisis korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bola basket putra SMA N Plus Pekanbaru yang berjumlah 12 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*, dimana keseluruhan populasi tim bola basket putra SMA N Plus Pekanbaru yang berjumlah 12 orang dipilih sebagai sampel. Instrument yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes *two hand medicine ball put*, yang bertujuan untuk mengukur seberapa besar *power* otot lengan dan bahu sampel, tes lempar tangkap bola tenis, yang bertujuan untuk mengukur seberapa besar koordinasi mata tangan yang dimiliki sampel dan tes melakukan *shooting set shot*, yang bertujuan untuk mengukur kemampuan *shooting set shot* yang dimiliki sampel. Setelah itu, data di olah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilifors pada taraf signifikan  $\alpha$  0,05. Berdasarkan dari hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut. Dari hasil yang diperoleh *power* otot lengan bahu dan koordinasi mata tangan memiliki hubungan dengan hasil *shooting set shot*, dikarenakan dimana  $r_{hitung}$  pada taraf signifikan  $\alpha$  (0,05) = 0,602 berarti  $r_{hitung}$  (0,631) >  $r_{tab}$  (0,602).

### Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti memberikan rekomendasi yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian “hubungan *power* otot lengan bahu dan koordinasi mata tangan dengan hasil *Set Shot* pada tim bola basket putra SMA N Plus Pekanbaru” diantaranya sebagai berikut: Pelatih, dalam upaya meningkatkan kemampuan *shooting* secara efektif hendaknya menggunakan metode latihan yang meningkatkan *power* dan koordinasi. Bagi siswa yang menggeluti olahraga permainan bola basket yang ingin meningkatkan keterampilan *shooting* hendaknya melakukan metode latihan yang meningkatkan *power* dan koordinasi. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kemampuan *shooting*. Peneliti yang hendak meneliti permasalahan ini lebih lanjut, agar kiranya dapat mempertimbangkan berbagai keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian

ini. Peneliti selanjutnya agar dalam pengambilan sampel mempertimbangkan jumlah sampel yang diambil, dikarenakan semakin besar sampel diambil, maka semakin besar peluang hipotesis diterima. Peneliti selanjutnya harus mempertimbangkan dalam pengambilan data, jangan sampai salah dalam penggunaan instrument.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Arma; Manadji Agus. 1994. *Dasar – Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga Depdikbud
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola basket*. Surakarta: Era Intermedia
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Ismaryati 2008. Tes dan pengukuran olahraga. Surakart: UNS Press
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bola basket*. Jakarta: Depdikbud
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball*. Semarang: Karmedia
- Molten Official FIBA Special Edition Basketball. <http://moltenusa.com/molten-official-fiba-special-edition-basketball/>. Diakses, 3 maret 2017.
- Oliver, Jon. *Dasar - Dasar Bola Basket. USA (United States of America)*: Pakar Raya
- Perbasi. 2006. *Bola Basket untuk Semua*. Jakarta: PB Perbasi
- \_\_\_\_\_. 2010. *Terjemahan Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta: PB Perbasi
- Sajoto, M..1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta :Depdikbud
- Setiadi. 2007. *Anatomi & Fisiologi Manusia*.
- Sugiyono(2008), *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif. Kualitatif dan R&D)*. Alfabeta. Bandung
- Wissel, Hall. 2000. *Bola Basket: Langkah Untuk Sukses*. Jakarta: Grafindo Persada