

THE RELATIONSHIP OF EXPLOSIVE POWER AND SHOULDER AND ARM MUSCLES EYE-HAND COORDINATION WITH RESULT SET SHOOT BASKETBALL THE SON OF SMA MUHAMMADIYAH 1 PEKANBARU

Mila Fadhila¹, Saripin, M.Kes.AIFO², Kristi Agust, S.Pd, M.Pd³

Email: mila12775@gmail.com/085376159000.Saripin 53@yahoo.com.kristi.agust@yahoo.com

HEALTH AND PHYSICAL RECREATION EDUCATION FACULTY OF TEACHER TRAINING AND EDUCATIONAL SCIENCES OF THE UNIVERSITY OF RIAU

***Abstract:** The Problems in this research starting and observation the author found in the field is. the researchers encountered deficiencies at the time of the shooting in a way set shoot at SMA MUHAMMADIYAH 1 son's basketball team hasn't been satisfying so that Pekanbaru this skill develops better it takes practice and discipline son team basketball SMA MUHAMMADIYAH 1 in doing exercises, in addition to the physical condition also required a skill whether unaccompanied so that achievements can be reached. The research is the research of the correlation. The methods used in this research are methods with test and measurement. This research was conducted against 12 people sample is the basketball team the son SMA MUHAMMADIYAH 1. The tests used in this research is Two-hand Medicine Ball Put which is a test to measure Explosive Power arm and shoulder muscles and throwing a tennis ball catch for eye-hand coordination measure as well as shoot 30 seconds to shoot basketball set of results. The data obtained are statistically analysis, analysis of the data by using a binary correlation analysis. Based on the analysis of the data yields the relationship where there are explosive power arm and shoulder muscles (X_i) and eye-hand coordination (X') with the result set of the shoot (Y) son of SMA MUHAMMADIYAH 1 basketball team in Pekanbaru calculation produces $r_{count} 0,887 > r_{table} 0,602$ there is a relationship of explosive power arm and shoulder muscles (X) and hand-eye coordination (X') with result set shoot basketball (Y). It can be concluded that H_0 was rejected and accepted it shows there is H_a relationship between three variables together.*

Keywords: *Explosive Power arm and shoulder Muscles, Eye-hand Coordination, the results Set of the shoot Was*

HUBUNGAN *EXPLOSIVE POWER* OTOT LENGAN DAN BAHU DAN KOORDINASI MATA-TANGAN DENGAN HASIL *SET SHOOT* TIM BASKET PUTRA SMA MUHAMMADIYAH 1 PEKANBARU

Mila Fadhila, Drs. Saripin, M.Kes, AIFO, Kristi Agust, S.Pd, M.Pd.
Email: mila12775@gmail.com/085376159000,Saripin_53@yahoo.com,kristi.agust@yahoo.com

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

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi yang penulis temukan di lapangan yaitu peneliti menemui kekurangan-kekurangan pada saat melakukan shooting dengan cara set shoot pada tim basket putra SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru belum memuaskan agar keterampilan ini berkembang lebih baik dibutuhkan latihan dan kedisiplinan tim basket putra SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru dalam melakukan latihan, selain kondisi fisik juga diperlukan skil yang baik sehingga prestasi dapat dicapai maksimal. Penelitian ini adalah penelitian korelasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode dengan tes dan pengukuran. Penelitian ini dilakukan terhadap 12 orang sampel yaitu tim basket putra SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah Two-Hand Medicine Ball Put yang merupakan tes untuk mengukur Explosive Power otot lengan dan bahu dan lempar tangkap bolatenis untuk mengukur koordinasi mata-tangan serta menembak 30 detik untuk hasil set shoot bolabasket. Data yang diperoleh dianalisis secara statistik, analisis data dengan menggunakan analisis korelasi ganda. Berdasarkan analisis data menghasilkan dimana terdapat hubungan explosive power otot lengan dan bahu (X_1) dan koordinasi mata-tangan (X_2) dengan hasil set shoot (Y) tim basket putra SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru secara perhitungan menghasilkan $r_{hitung} = 0,887 > r_{tabel} = 0,602$. "Terdapat hubungan explosive power otot lengan dan bahu (X_1) dan koordinasi mata-tangan (X_2) dengan hasil set shoot bolabasket (Y)". Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima ini menunjukkan terdapat hubungan antara tiga variabel tersebut secara bersama-sama.

Kata Kunci : ExplosivePowerOtot Lengan Dan Bahu, Koordinasi Mata-Tangan, Hasil Set shoot Bolabasket

PENDAHULUAN

Melalui olahraga banyak negara-negara 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.

Salah satunya adalah olahraga bola basket yang termasuk ke dalam salah satu cabang olahraga yang populer dan olahraga prestasi di dunia. Permainan bola basket ini terbentuk tepatnya sejak tahun 1891 oleh seorang pengajar olahraga yaitu Dr. James Naismith di Springfield, Massachusetts, Amerika. Pertandingan resmi digelar pada 20 Januari 1892 dan semakin berkembang ke negara-negara lainnya dan pada tahun 1936 olahraga bola basket dipertandingkan pada olimpiade berlin yang diikuti 22 negara. Di Indonesia sendiri olahraga ini mulanya diperkenalkan oleh pedagang yang berasal dari cina atau perantau Tionghoa. Permainan bola basket ini pada mulanya hanya berkembang di beberapa kota besar seperti Medan, Jakarta, Bandung, Surabaya, Semarang dan Yogyakarta.

Bola basket adalah olahraga permainan yang dimainkan secara berkelompok yang terdiri dari dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain dengan target utama memasukkan bola ke dalam ring/keranjang lawan dan mencegah regu lawan memasukkan bola atau membuat angka/skor ke ring atau keranjang sendiri. Tujuan dari permainan basket sendiri adalah mencetak point angka dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah tim lawan mencetak angka PERBASI (2012:1). Oleh karena itu perlu adanya penguasaan teknik-teknik dasar yang baik dalam olahraga bola basket tersebut untuk mencapai hasil yang optimal.

Menurut Imam Sodikun (1992:47) ada enam teknik dasar dalam permainan bola basket yaitu : 1) teknik melempar dan menangkap, 2) teknik menggiring bola (*dribbling*), 3) teknik menembak (*shooting*), 4) teknik gerakan berporos, 5) teknik *lay up shoot*, 6) merayah bola. Untuk menguasai keterampilan teknik dasar dalam permainan bola basket bukanlah suatu hal yang mudah karena dalam permainan bola basket menuntut keterampilan yang kompleks.

Dari ke enam teknik dasar permainan bola basket yang dikemukakan di atas salah satu unsur terpenting dan harus dikuasai oleh setiap pemain adalah menembak bola (*shooting*). Hal ini senada dengan Vic Ambler (2013:11), keterampilan terpenting dalam permainan bola basket ini adalah kemampuan untuk menembak bola (*shooting*) kedalam keranjang atau jala lawan.

Ada beberapa teknik dalam menembak bola (*shooting*), menurut Nuril Ahmadi (2007:18-21), secara umum teknik dasar menembak (*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 salah satu teknik dasar menembak (*shooting*) dalam permainan bola basket yang sering dilakukan jika ada kesempatan tanpa ada halangan dan rintangan dari

lawan. Untuk melakukan *set shoot* yang baik membutuhkan penggunaan teknik, dan koordinasi mata-tangan yang baik dalam mengontrol bola.

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).

Dalam dunia pendidikan sendiri olahraga bola basket sudah masuk dalam kurikulum mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan si sekolah menengah pertama (SMP) maupun sekolah menengah atas (SMA). Dalam pembelajaran disekolah selain masuk kedalam kurikulum yang diajarkan waktu proses belajar mengajar bola basket juga menjadi salah satu ekstrakurikuler di sekolah.

Disini penulis tertarik pada sebuah team bolabasket SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru yang latihannya dilakukan di lapangan sekolah SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru yang beralamat di Jl.KH.Ahmad Dahlan,karena team SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru ini terus berupaya dalam meningkatkan prestasinya.Terbukti dari beberapa prestasi yang diraih di berbagai event dan kompetisi yang diselenggarakan baik di kota Pekanbaru maupun di luar daerah Pekanbaru. Hal ini juga dapat dilihat dengan rutinitas latihan yang di lakukan tim tersebut terjadwaldan teratur baik secara administrasi dan kenyataannya di lapangan.

Dari hasil kejuaraan yang pernah diikuti oleh team yang bernaung di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru,dan penulis melihat permainan team masih kurang dalam melakukan menembak bola (*shooting*) dengan cara *set shoot*. Itu dilihat dari kesempatan *set shoot* yang dapat hanya sedikit yang bisa mencetak angka, sehingga tim basket putra SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru yang harusnya bisa memenangkan pertandingan tersebut mengalami kekalahan. Penulis melihat karena keterampilan dasar dari team tersebut kurang baik,yaitu : pada teknik *set shoot* 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 melakukantembakan (*shooting*) dengan cara *set shoot* dalam permainan bola basket komponen kondisi fisik yang sangat berpengaruh adalah daya ledak (*explosive power*) otot lengan dan bahu sebagai penunjang untuk bisa melakukan gerakan memasukkan bola ke dalam ring dari jarak dekat baik menggunakan satu tangan maupun dua tangan tanpa melompat. Untuk menghasilkan *shooting* tepat pada sasaran haruslah memiliki kondisi fisik yang baik yaitu bagaimanadapat mengkoordinasikan gerakan tangan,kaki, dan mata serta daya ledak otot lengan dan bahu.

Atlet 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.

Berdasarkan permasalahan yang penulis temukan diatas diduga terdapat adanya hubungan antara *explosive power* otot lengan dan bahu dan koordinasi mata-tangan dengan hasil *set shoot*. Karena pada umumnya tim bolabasket SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru ini bisa melakukan *shooting*. Hal ini membuat penulis tertarik melakukan penelitian untuk membuktikan lebih lanjut yang berjudul "**Hubungan *explosive power* otot lengan dan bahu dan koordinasi mata tangan dengan hasil *set shoot* tim basket putra SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru**".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasi yang bertujuan yaitu untuk menyelidiki seberapa jauh variabel-variabel pada suatu faktor yang berkaitan dengan faktor lain. Korelasi adalah suatu penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan-hubungan variabel yang berbeda dalam suatu populasi yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara variabel bebas dan variabel terikat (Arikunto, 2006:131).

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang seberapa besarnya hubungan Hubungan *Explosive Power* Otot Lengan dan Bahu dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Hasil *Set Shoot* Tim Basket Putra SMA MUHAMMADIYAH 1 Pekanbaru. Dalam penelitian ini terdapat populasi sebanyak 12 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini bersifat menyeluruh, atau mencakup seluruh populasi penelitian. Peneliti mengambil teknik pengambilan sampel berfokus pada teknik *total sampling*.

INSTRUMEN PENELITIAN

1. Tes *Two-hand medicine ball put*

Tujuan untuk mengukur *Explosive power* otot lengan dan bahu

Perlengkapan tes : Bola medisn seberat 2,7216 kg (6 pound), kapur atau isolasi berwarna, tali yang lunak untuk menahan tubuh, Bangku, Meteran.

Pelaksanaan : Testi duduk dibangku dengan punggung lurus. Testi memegang bola medisn dengan dua tangan, di depan dada dan dibawah dagu. Testi mendorong bola ke depan sejauh mungkin, punggung tetap menempel di sandaran bangku. Agar punggungnya tetap menempel pada sandaran bangku ketika mendorong bola, tubuh testi ditahan dengan menggunakan tali oleh pembantu tester. Testi melakukan ulangan sebanyak 3 kali. Sebelum melakukan tes, testi boleh mencoba melakukan 1 kali.

2. Tes Lempar Tangkap Bolatenis

Tujuan untuk mengukur Koordinasi Mata-Tangan

Perlengkapan tes : Bola tenis, Tembok sasaran.

Pelaksanaan tes : Melempar dengan satu tangan dan ditangkap dengan tangan yang lain. Sebelum melakukan tes testi boleh mencoba terlebih dahulu sampai merasa terbiasa. Lemparan dilakukan sebanyak 2x10 lemparan. Nilai akhir adalah jumlah lemparan 10 pertama dan jumlah lemparan 10 kedua.

3. Tes Set Shoot

Testi berdiri dibawah ring basket dengan memegang bola. Mendengar aba-aba "ya" lalu melakukan tembakan ke ring basket boleh dengan satu tangan atau dua tangan.

Menangkap bola lagi , menembak lagi beberapa kali selama 30 detik (setelah ada aba-

aba “stop”). Bila bola lepas, ia boleh mengambil dan meneruskan tembakan. Percobaan dilakukan dua kali 30 detik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

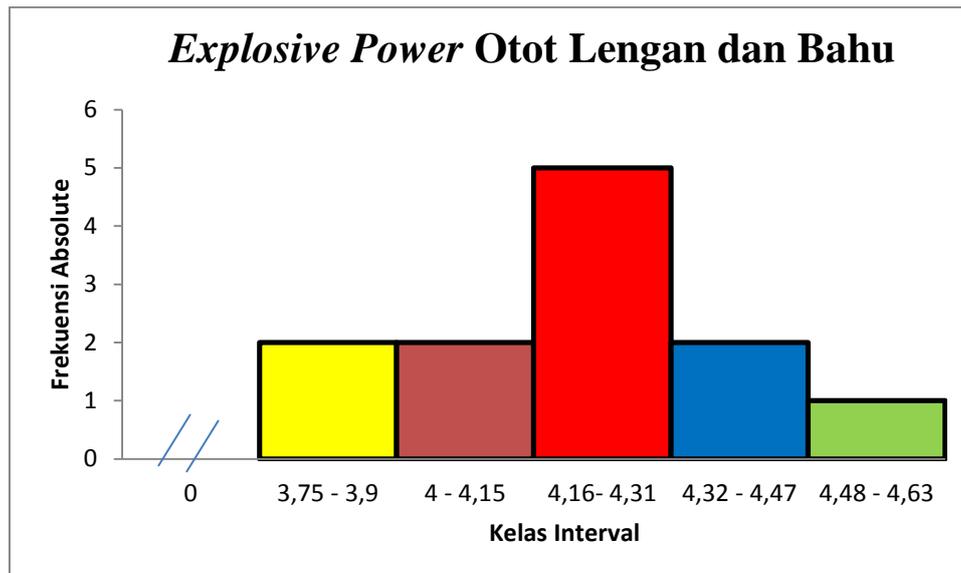
Explosive Power Otot Lengan dan Bahu

Penelitian *explosive power* otot lengan dan bahu menggunakan tes *two-hand medicine ball put* dari 12 orang sampel team basket putra SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru dengan melakukan tiga kali percobaan maka diperoleh hasil sebagai berikut : data tertinggi yaitu 4,50 meter dan data terendah 3,75 meter, rata-rata 4,17 standar deviasi 0,22. Lebih jelas tentang hasil pengukuran dapat dilihat pada distribusi frekuensi dibawah ini :

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi *Explosive Power* Otot Lengan Dan Bahu

NO	KELAS INTERVAL	FREKUENSI	FREKUENSI RELATIF(%)
1	3.75 – 3.9	2	16.67%
2	4.00 – 4.15	2	16.67%
3	4.16 – 4.31	5	41.67%
4	4.32 – 4.47	2	16.67%
5	4.48 – 4.63	1	8.33%
Jumlah		12	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas dari 12 sampel, ternyata 2 orang sampel = (16.67%) dengan rentang nilai 3.75 – 3.9, selanjutnya 2 orang sampel = (16.67%) dengan rentang nilai 4.00 – 4.15, kemudian 5 orang sampel = (41.67%) dengan rentang nilai 4.16 – 4.31, kemudian 2 orang sampel = (16.67%) dengan rentang nilai 4.32 – 4.47, kemudian 1 orang sampel = (8.33%) dengan rentang nilai 4.48 – 4.63. Untuk lebih jelasnya perhatikan histogram berikut :



Gambar 4.1. Histogram Distribusi Frekuensi *ExplosivePower* Otot Lengan Dan Bahu

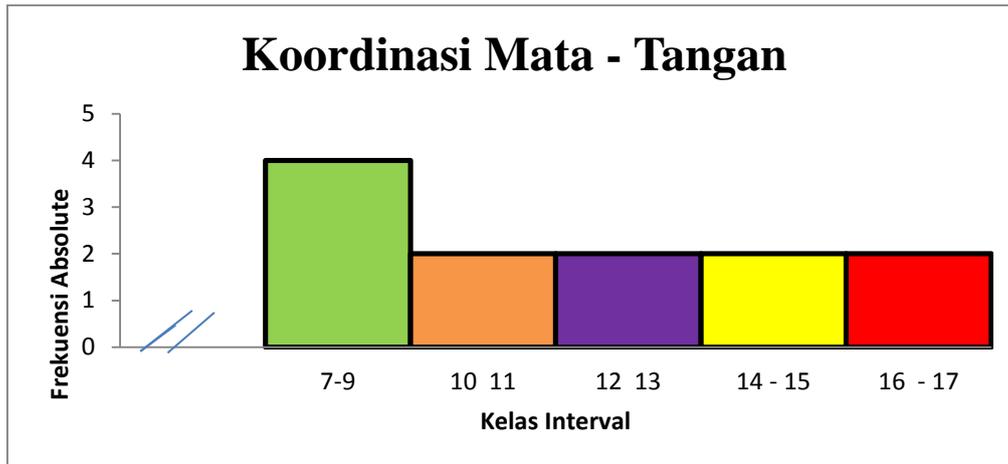
1. Koordinasi Mata-Tangan

Setelah dilakukan tes koordinasi mata-tangan dengan menggunakan tes lempar tangkap bolatenis dari 12 orang sampel team basket putra SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru diperoleh data tertinggi 17 dan data terendah 7, rata-rata 11,75, standar deviasi 3,28. Agar lebih jelas perhatikan tabel distribusi frekuensi berikut :

Tabel 4.2. Daftar Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-Tangan

NO	KELAS INTERVAL	FREKUENSI	FREKUENSI RELATIF(%)
1	7 – 9	4	33.33%
2	10 – 11	2	16.67%
3	12 – 13	2	16.67%
4	14 – 15	2	16.67%
5	16 – 17	2	16.67%
Jumlah		12	100%

Berdasarkan hasil tabel distribusi frekuensi diatas dari 12 orang sampel ternyata 4 orang sampel = (33.33%) dengan rentang nilai 7– 9,selanjutnya 2 orang sampel = (16.67%) dengan rentang nilai 10 – 11,kemudian 2 orang sampel = (16.67%) dengan rentang nilai 12 – 13,kemudian 2 orang sampel = (16.67%) dengan rentang nilai 14 – 15,dan ada 2 orang sampel = (16.67%) dengan rentang nilai 16 – 17. Untuk lebih jelasnya perhatikan histogram dibawah ini :



Gambar 4.2. Histogram Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-Tangan

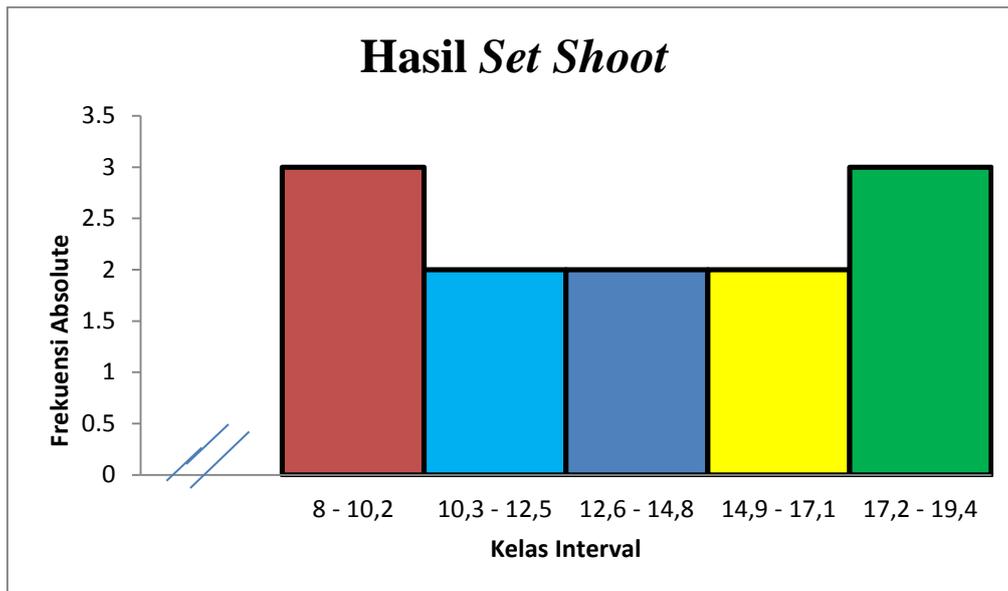
2. *Set Shoot (Freethrow)*/ tembakan 30 detik

Berikut diuraikan dari data hasil *set shoot* dari 12 orang sampel didapat nilai tertinggi 19 dan nilai terendah 8, rata-rata 13.50, dengan standar deviasi 3.61. Agar lebih jelas perhatikan tabel distribusi frekuensi berikut :

Tabel 4.3. Daftar Distribusi Frekuensi *Set Shoot (Freethrow)*

NO	KELAS INTERVAL	FREKUENSI	FREKUENSI RELATIF(%)
1	8 – 10.2	3	25%
2	10.3 – 12.5	2	16.67%
3	12.6 – 14.8	2	16.67%
4	14.9 – 17.1	2	16.67%
5	17.2 – 19.4	3	25%
Jumlah		12	100%

Berdasarkan hasil tabel distribusi frekuensi diatas dari 12 orang sampel ternyata 3 orang sampel = (25%) dengan rentang nilai 8 – 10.2, selanjutnya 2 orang sampel = (16,67%) dengan rentang nilai 10.3 – 12.5, kemudian 2 orang sampel = (16,67%) dengan rentang nilai 12.6 – 14.8, kemudian 2 orang sampel = (16,67%) dengan rentang nilai 14.9 – 17.1, dan ada 3 orang sampel = (25%) dengan rentang nilai 17.2 – 19.4. Untuk lebih jelasnya perhatikan histogram dibawah ini:



Gambar 4.3. Histogram Distribusi Frekuensi SetShoot (Freethrow)

A. Analisis Data

Sebelum data dianalisis terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data yang dilakukan dengan *Uji Liliefors*. Kemudian dilanjutkan dengan menentukan r dari masing-masing variabel X_1 dengan variabel Y , dan X_2 dengan variabel Y dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi *product moment*. Untuk mengetahui berhubungan atau tidaknya data dengan membandingkan nilai r hitung atau nilai korelasi *product moment* dengan r tabel, sedangkan untuk menentukan nilai R variabel X_1 dan X_2 dengan Y dilakukan dengan menggunakan rumus korelasi ganda, selanjutnya nilai r hitung dibandingkan dengan r tabel untuk mengetahui berhubungan atau tidaknya data. Karena sampel adalah jumlah dari keseluruhan populasi maka tidak perlu lagi di uji kesignifikannya.

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas adalah suatu analisa yang dilakukan untuk menguji apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui lebih lanjut apakah data yang diolah dapat digunakan teknik korelasi. Pengujian normalitas data diuji dengan analisis *Liliefors* pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Dasar pengambilan keputusan pengujian normalitas adalah apabila $L_{omaks} < L_{tabel}$ maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. Kesimpulan hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4.4. Rangkuman Uji Normalitas Variabel *Explosive Power* Otot Lengan Bahu dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Hasil *Set Shoot*.

NO	Variabel	$L_{omaks} < L_{tabel}$		Kesimpulan
1	<i>Explosive Power</i> Otot Lengan Bahu	0,0909	0,242	Normal
2	Koordinasi Mata-Tangan	0,2162	0,242	Normal
3	Hasil <i>Set Shoot</i>	0,0882	0,242	Normal

Keterangan :

L_{0maks} : Selisih harga mutlak terbesar antara skor baku dengan proporsi skor baku yang lebih kecil atau dengan skor baku yang sedang dihitung.

L_{tabel} : Nilai kritis Uji *Liliefors*.

Berdasarkan tabel diatas, variabel *Explosive Power* Otot Lengan Bahu (X_1) pada taraf signifikan 0,05 diperoleh $L_{0maks} 0,0909 < L_{tabel} 0,242$, variabel Koordinasi Mata-Tangan (X_2) pada taraf signifikan 0,05 diperoleh $L_{0maks} 0,2162 < L_{tabel} 0,242$ dan variabel *Set Shoot* (Y) diperoleh $L_{0maks} 0,0882 < L_{tabel} 0,242$. Pada taraf signifikan 0,05 jika L_{0maks} lebih kecil dari L_{tabel} berarti populasi berdistribusi normal.

2. Analisis Korelasi

Berdasarkan hasil analisis korelasi *Explosive Power* Otot Lengan Bahu (X_1) dengan hasil *Set Shoot* (Y) diperoleh koefisien korelasi $r_1 = 0,855$, kemudian analisis korelasi Koordinasi Mata-Tangan (X_2) dengan Hasil *Set Shoot* (Y) diperoleh koefisien korelasi $r_2 = 0,837$, Selanjutnya untuk hasil analisis korelasi ganda variable X_1 dan X_2 dengan hasil *Set Shoot* diperoleh korelasi $R = 0,887$ untuk mengetahui data tersebut berhubungan atau tidak yaitu dengan membandingkan secara masing-masing r hitung (r_1 , r_2 dan R) dengan r tabel dengan $\alpha = 0,05$ dan N (jumlah sampel) = 12 diperoleh $r_{tabel} = 0,602$ dan hasilnya adalah r_{hitung} (r_1 , r_2 dan R secara masing-masing) $> r_{tabel}$. Dan berdasarkan Tabel 2 halaman 23 Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r (Riduan dan Sunarto, 2011:81), maka hubungan variabel-variabel X_1 dengan Y, X_2 dengan Y, dan X_1 dan X_2 secara bersama dengan variabel Y hubungannya dikategorikan **sangat kuat**.

Tabel 4.5. Uji signifikan Korelasi X_1, X_2 dengan Y

Korelasi Antara	Nilai	Kesimpulan
X1 dengan Y	$r_{hitung} = 0,855$	$r_{tabel} = 0,602$ Signifikan
X2 dengan Y	$r_{hitung} = 0,837$	
X1 dan X2 dengan Y	$R_{hitung} = 0,887$	

3. Pengujian Hipotesis

Setelah data diperoleh dari hasil analisis, selanjutnya adalah menguji Hipotesis penelitian yang diajukan sesuai dengan masalah yang diajukan. Berdasarkan analisis data diperoleh koefisien korelasi X_1 dengan Y sebesar $r_1 = 0,855$, X_2 dengan Y sebesar $r_2 = 0,837$ dan X_1 dan X_2 secara bersamaan dengan Y sebesar $R = 0,887$ dimana untuk mengetahui hubungan korelasi X_1 dengan Y dan X_2 dengan Y membandingkan dengan r tabel, dan hasilnya adalah $r_{x1y} (0,855) > r_{tabel} (0,602)$ dan $r_{x2y} (0,837) > r_{tabel} (0,602)$ dan r_{x1x2y} adalah $(0,887) > r_{tabel} (0,602)$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kesimpulan : Hipotesis diterima pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dengan kata lain:

- Terdapat hubungan yang signifikan antara *Explosive Power* Otot Lengan dan Bahu (X_1) dengan hasil *Set Shoot* (Y) pada tim basket putra SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru.

- b. Terdapat hubungan yang signifikan antara Koordinasi Mata-Tangan (X_2) dengan *Set Shoot* (Y) pada tim basket putra SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru.
- c. Terdapat hubungan yang signifikan antara *Explosive Power* Otot Lengan dan Bahu (X_1) dan Koordinasi Mata-Tangan (X_2) dengan hasil *Set Shoot* (Y) Pada tim basket putra SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

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

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel X_1 dengan Y yang di peroleh $r_1=0,855$. Dimana r hitung lebih besar dari r tabel , sehingga H_0 ditolak H_a diterima dengan tingkat hubungan **sangat kuat**.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel X_2 dengan Y yang di peroleh $r_2=0,837$. Dimana r hitung lebih besar dari r tabel , sehingga H_0 ditolak H_a diterima dengan tingkat hubungan **sangat kuat**.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel X_1 dan X_2 dengan Y yang diperoleh $R=0,887$. Dimana r hitung lebih besar dari r tabel , sehingga H_0 ditolak H_a diterima dengan tingkat hubungan **sangat kuat**.

Rekomendasi

1. Bagi guru olahraga, pelatih dan pembina olahraga bolabasket khusus nya, dapat memberikan latihan *explosivepower* otot lengan dan bahu dan koordinasi mata-tangan karna komponen tersebut sangat berperan terhadap hasil *shooting(set shoot)*.
1. Bagi mahasiswa FKIP Penjaskes Universitas Riau untuk dapat meneliti unsur lain yang dapat yang meningkatkan kemampuan *shooting(set shoot)*.
2. Penelitian ini sebagai bahan evaluasi dan acuan kepada pelatih juga atlit bolabasket untuk meningkatkan prestasi yang baik.
3. Melakukan penelitian lanjutan untuk menyelidiki faktor-faktor kondisi fisik yang mendukung mekanismenya dan dapat memberikan sumbangan yang positif dalam meningkatkan kemampuan *shooting(set shoot)*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambler (1982). *Petunjuk untuk Pelatihan dan Permainan Bola Basket*. Bandung: CV Pioner
- Syafruddin(2012).*Ilmu Kepeatihan Olahraga*.UNP PRESS
- Asril.2000. *PembinaanKondisiPisik*.Padang :FIK UNP
- Arikunto, Suharsimi (2006) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Dra. M. Sajoto Mpd (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Hall Wissel (2000). *Bolabasket dilengkapi dengan Program pemahiran Teknik dan Taktik*. Terjemahan Bagus Pribadi.Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Harsono (1998). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Semarang: IKIP
- Imam sodikun (1992). *Olahraga bola basket*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPTK
- Ismaryati (2008). Tes dan pengukuran olahaga. Surakarta
- Jon Oliver (2007). Dasar dasar bola basket. Jakarta. Pakar Raya.
- Perbasi (2004). Buku pegangan bagi pencipta bola basket. Jakarta.
- Perbasi (2008). Peraturan resmi bola basket. Jakarta
- Ritonga, Zulfan. 2007. *Statistik Untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Pekanbaru. Cendikia Insani
- Muhajir. (2006).*Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMA Kelas XI*.Jakarta:Erlangga.
- Moh Gilang. (2007).*Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untukSMA*.Jakarta: Ganeca exact.
- Sugiyono.(2006).*Statistika Untuk Penelitian*.Bandung:Alfabeta.
- Vic Ambler.(2013).*Petunjuk Untuk Pelatih Dan Pemain Bola Basket*.Bandung: CV.Pionir Jaya.