

THE CORRELATION POWER OF LEGS AND COORDINATION EYES AND HANDS WITH JUMP SHOOT RESULT MEN'S CLUB BASKETBALL KERKAT TEAM OF TUALANG

Setia Ningsih,¹ Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO,² Aref Vai, S.Pd, M. Pd,³
Setianingsih140596@gmail.com, mr.ramadi59@gmail.com, aref.vai@lecturer.unri.ac.id
Phone Number: 082389419228

*Health Physical Education and Recreation Department
Faculty of Teacher Training and Education
University of Riau*

Abstract : *This problem aims to prove whether the correlation between power of legs and coordination eyes and hands with jump shoot result men's club basketball kerkat team of tualang. The forms of this research are the correlation study, the population in this study from the men's basketball club kerkat of tualang, and the sample in this study is the men's basketball club kerkat of tualang which have numbered 12 people. While the sampel technique used is total sampling (saturated sampe) where all the population is sampled. The sample in study amonted to 12 people of men's basketball club kerkat of tualang. After that, the data is processed with statistik, normality test with lilifors test and correlation at signifikan level α (0,05). The first power of legs (X_1) with jump shoot result (Y), where r_{table} at significant level α (0,05) = 0,602 means r_{result} (0,713) > r_{table} (0,602), which means the hypothesis is accepted and there is a meaningful correlation between power of legs with jump shoot result men's club basketball kerkat team of tualang, a secound analysis of in the calculation of the correlation between X_2 and Y , where r_{table} at significant level α (0,05) = 0,602 means r_{result} (0,606) > r_{table} (0,602), which means the hypothesis is accepted and there is a meaningful correlation between coordination eyes and hand with jump shoot result men's club basketball kerkat team of tualang. the analysis of the three correlation power of legs (X_1) and coordination eyes and hand (X_2) jump shoot results (Y) was ontained, which r_{table} at significant level α (0,05) = 0,602, means r_{result} (0,713) > r_{table} (0,602). Then it can be concluded that the correlation between (X_1) and (X_2) with results (Y) or the correlation between power of legs and coordination eyes and hand with jump shoot result men's club basketball kerkat team of tualang are significant.*

Keywords : *Power, coordination, jump shoot*

HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA DAN TANGAN DENGAN HASIL JUMP SHOOT TIM BOLA BASKET PUTRA CLUB KERKAT TUALANG

Setia Ningsih,¹ Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO,² Aref Vai, S.Pd, M. Pd,³
Setianingsih140596@gmail.com, 082389419228, mr.ramadi59@gmail.com,
aref.vai@lecturer.unri.ac.id

Program Studi Pendidikan jasmani dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak : Penelitian ini bertujuan mengetahui apakah terdapat Hubungan Power otot tungkai dan Koordinasi mata dan tangan dengan hasil *Jump shoot* tim bola basket putra club kerkat tualang. Bentuk penelitian ini adalah penelitian korelasi, populasi dalam penelitian ini adalah tim basket club kerkat tualang, sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang. Adapun teknik *sampel* yang dipergunakan adalah total *sampling* (sampel jenuh), dimana semua populasi dijadikan sampel . Dengan demikian sampel pada penelitian ini berjumlah 12 orang sampel tim bola basket putra club kerkat tualang. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilifors dan korelasi pada taraf signifikan α (0,05). Analisis pertama antara power otot tungkai (X_1) dengan hasil *Jump shoot* tim bola basket club kerkat tualang (Y), dimana r_{hitung} pada taraf signifikan α (0,05) = 0,602 berarti r_{hitung} (0,713) > r_{tab} (0,602), artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang kuat antara power otot tungkai dengan hasil *Jump shoot* tim bola basket putra club kerkat tualang, Dari perhitungan analisis kedua X_2 dan Y , dengan hasil *Jump shoot* dimana r_{hitung} pada taraf signifikan α (0,05) = 0,602 berarti r_{hitung} (0,606) > r_{tab} (0,602), artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang kuat antara Koordinasi mata dan tangan dengan hasil *Jump shoot* tim bola basket putra club kerkat tualang, analisis ketiga hubungan power otot tungkai (X_1) koordinasi mata dan tangan (X_2) dengan hasil *jump shoot* (Y) di peroleh, dimana r_{hitung} pada taraf signifikan α (0,05) = 0,602 berarti r_{hitung} (0,713) > r_{tab} (0,602). Maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara (X_1) dan (X_2) dengan (Y) atau hubungan power otot tungkai dan koordinasi mata dan tangan dengan hasil *Jump shoot* adalah signifikan.

Kata Kunci : Power, Koordinasi dan *Jump shoot*

PENDAHULUAN

Olahraga sebagai salah satu unsur yang berpengaruh dalam kehidupan manusia, telah ikut berperan dalam mengharumkan nama daerah dan bangsa, baik melalui kompetisi di tingkat Nasional maupun Internasional. Setiap bangsa di seluruh dunia berlomba-lomba menciptakan prestasi dalam kegiatan olahraga, karena prestasi olahraga yang baik akan meningkatkan citra bangsa di dunia Internasional. Untuk meningkatkan sumber daya manusia yang lebih berkualitas maka pembinaan prestasi olahraga juga perlu ditingkatkan melalui perencanaan dan pelaksanaan yang baik serta dilaksanakan secara terpadu dan merata di seluruh tanah air, hal ini dilakukan bukan hanya oleh pemerintah saja tetapi juga perlu di dukung oleh berbagai pihak.

Olahraga merupakan salah satu bentuk dari upaya manusia yang diarahkan pada pembentukan kepribadian, serta sportivitas yang tinggi, dan di kembangkan pada peningkatan kualitas dan prestasi. Tujuan olahraga tidak hanya sekedar untuk mencapai kesegaran jasmani dan rohani, olahraga juga merupakan bentuk-bentuk kegiatan permainan dan perlombaan yang bertujuan memperoleh pendidikan, rekreasi, kesehatan dan prestasi yang optimal.

Melalui prestasi olahraga bangsa indonesia dikenal oleh bangsa lain, hal tersebut sesuai dengan Undang - Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 ayat 13, yang berbunyi “ Olahraga Prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Mengingat tujuan olahraga yang beragam seperti yang telah di uraikan di atas, oleh sebab itu perlu di sebar luaskan keseluruh masyarakat indonesia, dengan demikian masyarakat indonesia akan memiliki minat yang cukup tinggi terhadap olahraga dan berprestasi dalam setiap bidang olahraga.

Dalam berolahraga ada hal penting yang diperhatikan itu adalah prestasi, Untuk mencapai prestasi olahraga tersebut, setiap orang harus memiliki kemauan, kemampuan, bakat dan juga potensi. Salah satu olahraga yang perlu dibina dan juga ditingkatkan prestasinya adalah olahraga bola basket, dibutuhkan dukungan dan kerja sama yang baik antara persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI).

Olahraga Bola basket merupakan salah satu cabangn olahraga permainan yang menarik dan menjadi salah satu olahraga yangn berkembang pada saat sekarang ini. Olahraga bola basket berasal dari Negara Amerika serikat yang terbentuk pada 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, pada tahun 1936 olahraga bola basket di pertandingan pada olimpiade berlin yang di ikuti 22 negara. Olahraga ini dari tahun ketahun semakin berkembang di setiap negaranya salah satunya di Indonesia,olahraga ini mulanya diperkenalkan oleh pedagang yang berasal dari cina perantau Tionghoa. Permainan bola basket ini pada mulanya berkembang di beberapa kota besar seperti medan, Jakarta, Bandung, dan Yogyakarta.

Permainan Bola basket adalah salah satu olahraga permainan bola berkelompok yang beranggotakan masing-masing 5 pemain yang saling bertanding mencetak skor. Dalam permainan bola basket, terdapat beberapa teknik dasar yang dapat dipelajari, Menurut Jon Oliver (2007) keterampilan-keterampilan dasar yang terdapat pada permainan bola

basket seperti: *Rebound*, umpan (*passing*), menggiring (*dribel*), *Pivot*, dan tembakan (*shooting*).

Menurut Danny Kosasih (2008:45-52) Permainan bola basket semakin menarik ketika para pemain memperagakan teknik *shooting* dengan berbagai bentuk antara lain, *Lay-up Shoot*, *Free Throw*, *Three Point Shoot*, *Hook Shoot*, *Under the basket shoot*, dan *Jump shoot*. *Shooting* merupakan salah satu teknik permainan bola basket yang mempunyai peranan penting, karena kemampuan *shooting* banyak mendukung kemenangan suatu tim yang diukur melalui pengumpulan skor terbanyak. Untuk setiap regu akan berusaha memasukan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan regu lain berusaha menjaga lawan agar tidak memasukan bola ke keranjangnya, hal ini merupakan tujuan dari permainan bola basket.

Menurut Jon Oliver (2007: 28) *Jump shoot* merupakan salah satu bentuk teknik *shooting* yang mana di lakukan pada saat melompat kemudian mengarahkan bola ke dalam keranjang , *jump shoot* sering digunakan ketika dalam pertandingan, ada beberapa macam *Jump shoot* antara lain : *drive and Jump* (melakukan *dribble* lalu *shoot*), *standing Jump shoot* (Menerima *passing* lalu *shoot*). Selain teknik seorang pemain basket harus memiliki kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik terbagi dua yaitu kondisi fisik umum dan kondisi fisik secara khusus dalam permainan basket.

Kondisi fisik adalah suatu keadaan seseorang yang mampu memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik dan psikis. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan mengikuti prinsip-prinsip dasar latihan. Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet, yang tujuannya ialah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat.

Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik prima maka pencapaian prestasi akan mengalami banyak kendala, dan mustahil dapat berprestasi tinggi. Unsur-unsur kondisi fisik secara umum yang perlu di perhatikan dan di kembangkan adalah : Kekuatan (*strength*), Daya Tahan (*endurance*), Daya Ledak (*power*), Kecepatan (*speed*), Kelentukan (*fleksibilitas*) Kelincahan (*agility*), Koordinasi, Keseimbangan (*balance*), Ketepatan (*accuracy*), dan Reaksi.(M. Sajoto 1995:8)

Unsur-unsur Kondisi fisik khusus yang perlu diperhatikan dan di kembangkan adalah : 1) Daya tahan kardiovaskular, 2) Muscular endurance, 3) kekuatan otot (*strenght*), 4) Kelentukan (*fleksibility*), 5) Kecepatan, 6) komposisi tubuh, dan 7) power (Imam Sodikun, 1992:36). Ada istilah berkaitan dengan teknik *shooting* dalam bola basket yang perlu dikenalkan kepada pemain sejak dini yaitu **BEEF** : **B (Balance)** : Gerakan selalu dimulain dari lantai, saat menangkap bola tekukan lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang, **E (Eyes)** : Agar *shooting* menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring), **E (Elbow)** : Pertahankan posisi siku agar gerakan lengan akan tetap vertical, **F (Follow through)** : Kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring. (Danny Kosasih 2008: 47)

Berdasarkan hasil dari observasi peneliti yang lakukan pada tim bola basket putra Club Kerkat Tualang pada saat latihan yang di laksanakan di lapangan basket perawang, didapati masih banyak permasalahan terutama pada saat melakukan *jump shoot*. Pada saat kuartir pertama dari 4 kali percobaan *jump shoot air ball* . Pada kuartir

kedua 3 kali percobaan *jump shoot* hanya 1 kali bola yang masuk kedalam ring, 1 *jump shoot* di *block* lawan, dan 1 *jump shoot air ball*. Pada kuartir ketiga 5 kali *Jump shoot* hanya 3 kali yang masuk kedalam ring 1 *Jump shoot* di *block* lawan dan 1 *Jump shoot air ball*. Dan pada kuartir keempat 2 kali *jump shoot* 1 kali masuk kedalam ring, dan 1 *jump shoot* di *block* lawan. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya kondisi fisik seperti power otot tungkai dan koordinasi mata dan tangan.

Ketika melakukan *jump shoot* seorang pemain harus memiliki kemampuan melompat yang tinggi. Dengan demikian kita harus memiliki *power* otot tungkai yang bagus agar tidak mudah di *block* oleh lawan. Karena menurut Danny Kosasih (2008:51), ada yang perlu diperhatikan saat melakukan *Jump shoot*, yakni pemain harus mulai dari lantai (*quick stance*) lalu melompat dan menjaga verticality.

Koordinasi mata-tangan dalam permainan bola basket sangat berperan penting terutama pada saat melakukan *jump shoot*. Pada dasarnya semua tembakan dalam permainan bola basket memiliki mekanika, salah satunya adalah pandangan. Mata akan bekerja mengukur seberapa jarak dan kemana bola akan ditujukan, kemudian tangan akan menerima sinyal dengan kekuatan seberapa dan ke arah mana bola akan diluncurkan.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan tangan dengan hasil *jump shoot* tim bola basket putra Club Kerat Tualang”

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan adalah bersifat korelasional yang bertujuan untuk melihat keeratan hubungan antara variabel-variabel yaitu: variabel bebas *power* otot tungkai (X1) dan Koordinasi mata dan tangan (X2) terhadap variabel terikat yaitu hasil *jump shoot* (Y) tim bola basket putra Club Kerat Tualang .

Sumber Sugiyono (2013:68). Penelitian Di Laksanakan di lapangan Basket Km.6 perawang Barat. Waktu Penelitian Di Laksanakan Pada Bulan Desember - Mei 2018.

Populasi menurut Arikunto (2006:130) adalah keseluruhan subyek penelitian. Sedangkan menurut Sugiyono (2008:117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sehingga dari pengertian tersebut dapat di simpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan obyek/subyek peneliti yang memiliki karakteristik. Jadi populasi dalam penelitian ini adalah tim bola basket putra club kerat tualang yang jumlahnya sebanyak 12 orang.

Sampel secara sederhana diartikan bagian dari populasi yang menjadikan sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian. Menurut Arikunto (2006:131) populasi yang kurang dari 100 lebih baik semua menjadi sampel, sehingga dalam penelitian ini semua populasi dijadikan sampel apabila populasi lebih dari 100 maka bisa di ambil 10-35 %.

Berdasarkan kutipan di atas karena populasi di dalam penelitian ini relatif kecil, maka semua populasi dijadikan sampel atau sampel diambil secara teknik *Total Sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang pemain basket tim putra Club Kerat Tualang.

Data pada penelitian ini diambil dari data yang diambil langsung dari *Vertical power jump tes* yang di ukur dalam satuan meter, tes lempar tangkap bola tenis dengan

1 nilai untuk setiap lemparan yang mengenai sasaran dan tertangkap tangan, dan *Passing Jump Shoot Test* dengan nilai 1 (satu) apabila bola masuk kering dan nilai 0 (nol) apabila bola tidak masuk.

Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini, dilakukan 3 (tiga) jenis tes yaitu tes untuk variable bebas X_1 adalah *power* otot tungkai menggunakan tes *Vertical power jump test* (Ismariyati 2008:67), tes untuk variable bebas X_2 Koordinasi mata dan tangan menggunakan tes lempar-tangkap bola tenis (Ismariyati,2008:54), dan tes variable terikat (Y) menggunakan *Passing Jump Shoot Test*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

1. Hasil Penelitian *Power* Otot Tungkai

Pengukuran *power* dilakukan dengan *Vertical Power Jump Test* terhadap 12 sampel, didapat hasil terbaik 12,84, hasil terburuk 8,49, rata-rata (*mean*) 10,67, simpangan baku (standar deviasi) 1,26, dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel *Power* (X_1)

NO	Kelas Interval	Frekuensi Absolute (fa)	Frekuensi Relative (fr)
1	8,49 – 9,36	2	17%
2	9,37 – 10,24	2	17%
3	10,25 – 11,12	4	33%
4	11,13 – 12	2	17%
5	12,1 – 12,97	2	17%
Σ		12	100 %

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, ternyata ada 2 orang sampel (17%) memiliki hasil *power* dengan rentangan nilai 8,49-9,36 dengan katagori kurang sekali, kemudian 2 orang sampel (17%) memiliki hasil *power* dengan rentangan nilai 9,37-10,24 dengan katagori kurang sekali, sedangkan 4 orang sampel (33%) memiliki hasil *power* dengan rentangan nilai 10,25-11,12 dengan katagori kurang sekali, selanjutnya 2 orang sampel (17%) memiliki hasil *power* dengan rentangan nilai 11,13-12 dengan katagori kurang, dan 2 orang sampel (17%) memiliki hasil *power* dengan rentangan nilai 12,01-12,88 dengan katagori kurang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram :



Gambar 1. Histogram *Power* Otot Tungkai

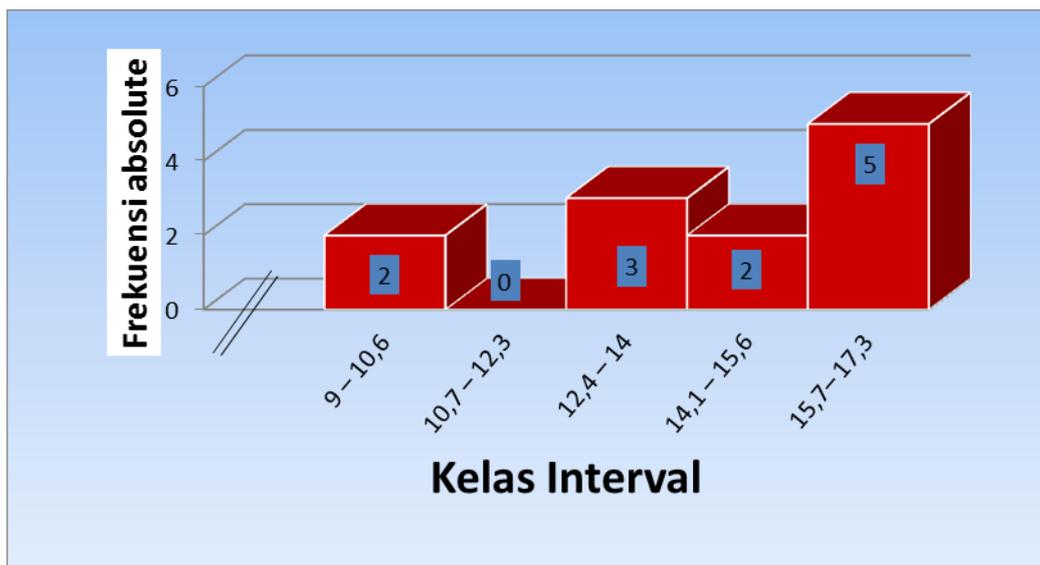
2. Koordinasi Mata dan Tangan

Pengukuran koordinasi mata dan tangan dilakukan dengan Lempar tangkap bola terhadap 12 orang sampel, didapat skor terbaik sebanyak 17 tangkapan, skor terendah sebanyak 9 tangkapan, rata-rata (*mean*) 14,41, simpangan baku (standar deviasi) 2,74, dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Koordinasi mata dan tangan (X2)

NO	Kelas Interval	Frekuensi Absolute (fa)	Frekuensi Relative (fr)
1	9 – 10,6	2	17%
2	10,7 – 12,3	0	0%
3	12,4 – 14	3	25%
4	14,1 – 15,6	2	17%
5	15,7– 17,3	5	42%
Σ		12	100 %

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, ternyata ada 2 orang sampel (17%) memiliki hasil koordinasi mata dan tangan dengan rentang nilai 9-10,6 dengan katagori sedang, kemudian tidak ada sampel (0%) memiliki hasil koordinasi mata dan tangan dengan rentang nilai 10,7-12,3 dengan katagori sedang, sedangkan ada 3 orang sampel (25%) memiliki hasil koordinasi mata dan tangan dengan rentang 12,24-14 dengan katagori baik, selanjutnya ada 2 orang sampel (17%) memiliki hasil koordinasi mata dan tangan dengan rentang 14,01-15,61 dengan katagori baik, dan 5 orang sampel (42%) memiliki hasil koordinasi mata dan tangan dengan rentang 15,62-17,22 dengan katagori baik, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram :



Gambar 2: Histogram Koordinasi Mata dan Tangan

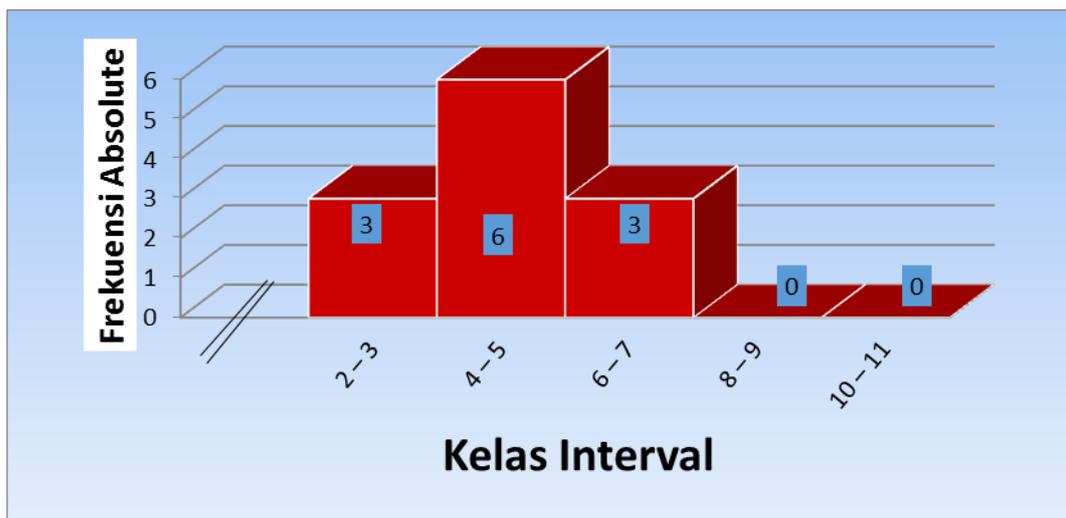
3. Hasil *Jump Shoot*

Pengukuran hasil *jump shoot* dilakukan dengan menggunakan *passing jump shoot test* terhadap 12 orang sampel, didapat hasil terbaik 7 tembakan, hasil terburuk 2 tembakan, rata-rata (mean) 4,5 , simpangan baku (standar deviasi) 1,446, dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Variabel Hasil *Jump shoot* (Y)

NO	Kelas Interval	Frekuensi Absolute (fa)	Frekuensi Relative (fr)
1	2 – 3	3	25%
2	4 – 5	6	50%
3	6 – 7	3	25%
4	8 – 9	0	0%
5	10 – 11	0	0%
Σ		12	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, ternyata 3 orang sampel (25%) memiliki hasil *jump shoot* dengan rentang nilai 2-3 dengan katagori sedang, kemudian 6 orang sampel (25%) memiliki hasil *jump shoot* dengan rentang 4-5 dengan katagori baik, selanjutnya 3 orang sampel (25%) memiliki hasil *jump shoot* dengan rentang 6-7 dengan katagori baik sekali, sedangkan tidak ada sampel (0%) memiliki hasil *jump shoot* dengan rentang nilai 8-9 dengan katagori baik sekali, dan tidak ada sampel (0%) memiliki hasil *jump shoot* dengan rentang nilai 10-11 dengan katagori baik sekali, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut :



Gambar 3. Histrogram Hasil *Jump Shoot*

Pengujian Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas Data

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

Tabel 5. Uji Normalitas Data Dengan Uji Liliefors

NO	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Power	0,0938	0,242	Normal
2	Koordinasi	0,1736	0,242	Normal
3	Jump Shoot	0,1361	2,242	Normal

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil L_o variabel *Power*, Koordinasi, dan Hasil *Jump Shoot* lebih kecil dari L_t , maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

1. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana

Hasil perhitungan koefisien korelasi sederhana dapat dilihat sebagai berikut :

- Hasil hitung koefisien korelasi nilai X_1 terhadap Y adalah 0,713
- Hasil hitung koefisien korelasi nilai X_2 terhadap Y adalah 0,561

Pengujian Hipotesis

1. Penguji Hipotesis Satu

Pengujian ini pertama yaitu terdapat hubungan antar power otot tungkai dengan hasil *Jump Shoot*. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata power otot tungkai 10,67 dengan simpangan baku 1,26. Untuk skor rata-rata hasil *jump shoot* didapat 4,5 dengan simpangan baku 1,446. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara power otot tungkai dan hasil *jump shoot*, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,602$ berarti $r_{hitung} (0,713) < r_{tab} (0,602)$, artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang kuat antara power otot tungkai dengan hasil *jump shoot* tim bola basket putra club kerkat tualang. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat tabel di bawah ini :

Tabel 6. Analisis Korelasi Antara Power Otot Tungkai Dengan Hasil *Jump Shoot* ($X_1 Y$)

dk (N-1)	r_{hitung}	r_{tabel} $\alpha=0,05$	Kesimpulan
11	0,713	0,602	Ha diterima

ket: dk = derajat kebebasan

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat tingkat hubungan yang kuat antara power otot tungkai dengan hasil *jump shoot* pada taraf signifikan $\alpha=0,05$

2. Penguji Hipotesis Dua

Pengujian Hipotesis kedua yaitu terdapat hubungan antara koordinasi mata dan tangan dengan hasil *jump shoot*. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata koordinasi mata dan tangan sebesar 14,41 dengan simpangan baku 2,74. Untuk skor rata-rata hasil *jump shoot* 4,5 dengan simpangan baku 1,446. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara koordinasi mata dan tangan dan hasil *jump shoot*,

dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha 0,05 = 0,602$ berarti r_{hitung} (0,561), artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang kuat antara power otot tungkai terhadap hasil *jump shoot* tim bola basket putra club kerkat tualang. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat tabel di bawah ini :

Tabel 7. Analisis Korelasi Koordinasi Mata dan Tangan Terhadap Hasil *Jump shoot* (X_2Y)

dk (N-1)	r_{hitung}	r_{tabel} $\alpha=0,05$	Kesimpulan
11	0,606	0,602	Ha diterima

ket: dk = derajat kebebasan

Hasil analisis korelasi menyatakan tingkat hubungan yang sedang antara koordinasi mata dan tangan dengan hasil *jump shoot* pada taraf signifikan $\alpha=0,05$

3. Penguji Hipotesis Tiga

Pengajuan hipotesis tiga yaitu terdapat hubungan antara *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan tangan dengan hasil *jump shoot*. Berdasarkan analisis yang dilakukan, maka diperoleh analisis korelasi antara *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan tangan dengan hasil *jump shoot* sebagai berikut:

Tabel 8. Analisis Korelasi Antara *Power* Otot Tungkai dan Koordinasi Mata dan Tangan Dengan Hasil *Jump Shoot* (X_1X_2Y)

dk (N-1)	r_{hitung}	R_{tabel} $\alpha=0,05$	Kesimpulan
11	0,713	0,602	Ha diterima

ket: dk = derajat kebebasan

Hasil analisis korelasi menyatakan tingkat hubungan yang kuat antara *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan tangan dengan hasil *jump shoot* pada taraf $\alpha=0,05$

D. Pembahasan

1. Hasil Hubungan *Power* Otot Tungkai Dengan Hasil *Jump Shoot* Tim Basket Putra Club Kerkat Tualang (X_1Y)

Berdasarkan hasil temuan penelitian yang dilaksanakan dengan *Vertical Power Jump Test* terhadap 12 sampel, didapat hasil terbaik 12,84, hasil terburuk 8,49.

Beberapa sampel yang memiliki *power* otot tungkai yang baik namun hasil *jump shoot* tidak baik. Salah satu sampelnya seperti Andre memiliki *power* 10,19 dengan hasil *jump shoot* hanya 2, sedangkan Vincent hanya memiliki *power* 8,49 dengan hasil *jump shoot* 3. Hasil yang kurang maksimal bisa dikarenakan oleh beberapa faktor diantaranya keterampilan *jump shoot* nya kurang baik dan posisi tubuh yang tidak seimbang saat melakukan *jump shoot*.

Dari hasil penelitian yang telah di uraikan di atas maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang kuat antara *power* otot tungkai dengan hasil *jump shoot* tim bola basket putra club Kerkat Tualang, dimana r_{tab} pada taraf signifikansi $(0,05) = 0,602$ berarti $r_{\text{hitung}} (0,713) > r_{\text{tab}} (0,602)$.

Berdasarkan hasil yang diperoleh setelah data di analisis dari kemampuan atlet, jelaslah bahwa dengan memperbaiki kemampuan kondisi fisik seperti *power* otot tungkai dan keterampilan secara tidak langsung juga akan menambah kemampuan hasil *jump shoot* pemain. Hal ini terbukti dari hubungan yang diberikan oleh *power* otot tungkai untuk menunjang kemampuan hasil *jump shoot*, walaupun masih banyak faktor penentu untuk meningkatkan kemampuan hasil *jump shoot*.

2. Hasil Hubungan Koordinasi Mata dan tangan Dengan Hasil *JumpShoot* Tim Basket Putra Club Kerkat Tualang (X_2Y)

Berdasarkan hasil temuan penelitian yang dilaksanakan dengan Lempar tangkap bola terhadap 12 orang sampel, didapat skor terbaik sebanyak 17 tangkapan, skor terendah sebanyak 9 tangkapan. Beberapa sampel memiliki koordinasi mata dan tangan yang baik namun hasil *jump shoot* nya kurang baik. Salah satu sampelnya seperti Andre memiliki koordinasi mata dan tangan 13 dengan hasil *jump shoot* nya hanya 2, sedangkan Juan hanya memiliki koordinasi mata dan tangan 9 dengan hasil *jump shoot* 4. Hasil yang kurang maksimal bisa dikarenakan oleh beberapa faktor di antaranya mekanika gerakan yang kurang tepat dan situasi/suasana fisik serta psikis yang menjadi persoalan penting bagi semua sampel.

Dari hasil penelitian yang telah di uraikan di atas maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang sedang antara koordinasi mata dan tangan dengan hasil *jump shoot* tim bola basket putra club kerkat tualang, dimana r_{tab} pada taraf signifikansi $\alpha (0,05) = 0,602$ berarti $r_{\text{hitung}} (0,606) > r_{\text{tab}} (0,602)$.

Dalam permainan bola basket kondisi koordinasi mata dan tangan diperlukan untuk mengontrol bola, mendribble bola, *passing*, dan saat melakukan *shooting*. Koordinasi merupakan kerjasama antara system syaraf pusat dan otot-otot yang dipergunakan dalam melakukan gerakan. Semakin bagus koordinasi pemain maka semakin bagus pula skill yang dimilikinya.

3. Hasil Hubungan *Power* Otot Tungkai dan Koordinasi Mata dan Tangan Dengan Hasil *Jump Shoot* Tim Basket Putra Club Kerkat Tualang (X_1X_2Y)

Berdasarkan hasil temuan penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan *passing jump shoot test* terhadap 12 orang sampel, didapat hasil terbaik 7 tembakan, hasil terburuk 2 tembakan. Beberapa sampel memiliki memiliki *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan tangan yang baik namun hasil *jump shoot* nya kurang baik. Salah

satu sampelnya seperti Andre Amrizal memiliki *power* otot tungkai 12,84 dan koordinasi mata dan tangan 17 namun hasil *jump shoot*nya hanya 6 sedangkan Jaya memiliki *power* otot tungkai hanya 11,48 dan koordinasi mata dan tangan 17 namun hasil *jump shoot*nya 7.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas hasil *jump shoot* pemain adalah penggabungan kondisi fisik *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan tangan. Pada saat melakukan *jump shoot*, semakin tinggi lompatan pemain semakin sulit di *block* oleh lawan dan semakin bagus koordinasi mata dan tangan pemain maka semakin bagus pula skill yang dimilikinya.

Dapat juga ditambahkan kemungkinan hasil tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kurangnya frekuensi latihan, program latihan, dan atlet kurang bersungguh-sungguh dalam mengikuti tes sehingga hasil yang diperoleh kurang maksimal.

Dari hasil penelitian yang telah di uraikan di atas maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang kuat secara bersama-sama antara *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan tangan dengan hasil *jump shoot* pada tim bola basket putra club Kerkat Tualang, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,602$ berarti $R_{\text{hitung}} (0,713) > r_{\text{tab}}(0,602)$. Akan tetapi peneliti hanya menghubungkan dua bentuk kondisi fisik itu saja. Sebenarnya masih banyak yang dapat meningkatkan kemampuan hasil *jump shoot* seperti keseimbangan dan daya tahan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil dari observasi peneliti yang lakukan pada tim bola basket putra Club Kerkat Tualang pada saat latihan yang di laksanakan di lapangan basket perawang, didapati masih banyak permasalahan terutama pada saat melakukan *jump shoot*. Pada saat kuartir pertama dari 4 kali percobaan *jump shoot air ball*. Pada kuartir kedua 3 kali percobaan *jump shoot* hanya 1 kali bola yang masuk kedalam ring, 1 *jump shoot* di *block* lawan, dan 1 *jump shoot air ball*. Pada kuartir ketiga 5 kali *Jump shoot* hanya 3 kali yang masuk kedalam ring 1 *Jump shoot* di *block* lawan dan 1 *Jump shoot air ball*. Dan pada kuartir keempat 2 kali *jump shoot* 1 kali masuk kedalam ring, dan 1 *jump shoot* di *block* lawan. Hal ini mungkin di sebabkan oleh kurangnya kondisi fisik seperti *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan tangan.

Penelitian yang dilakukan adalah bersifat korelasional yang bertujuan untuk melihat keeratan hubungan antara variabel-variabel yaitu: variabel bebas *power* otot tungkai (X1) dan Koordinasi mata dan tangan (X2) terhadap variabel terikat yaitu hasil *jump shoot* (Y) tim bola basket putra club kerkat tualang yang jumlahnya sebanyak 12 orang. Populasi dalam penelitian ini adalah tim bola basket putra club kerkat tualang yang jumlahnya sebanyak 12 orang. Populasi di dalam penelitian ini relatif kecil, maka semua populasi dijadikan sampel atau sampel diambil secara teknik *Total Sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang pemain basket tim putra Club Kerkat Tualang

Hasil dari penelitian ini, terdapat hubungan yang kuat antara *power* otot tungkai dengan hasil *jump shoot*, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,602$ berarti $r_{\text{hitung}} (0,713) > r_{\text{tab}} (0,602)$, terdapat hubungan yang kuat antara koordinasi mata dan tangan

dengan hasil *jump shoot*, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,602$ berarti $r_{\text{hitung}} (0,606) < r_{\text{tab}} (0,602)$, terdapat hubungan yang kuat secara bersama-sama antara *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan tangan dengan hasil *jump shoot* pada tim bola basket putra club Kerkat Tualang, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,602$ berarti $R_{\text{hitung}} (0,766) > r_{\text{tab}} (0,602)$.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan rekomendasi kepada:

1. Pelatih/guru dapat memperhatikan *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan tangan untuk memberikan hasil *jump shoot* yang baik bagi tim bola basket putra club Kerkat Tualang.
2. Pelatih/guru dapat mengarahkan latihan yang dapat mempengaruhi hasil *jump shoot*.
3. Atlet/siswa agar dapat memperhatikan latihan yang dapat mempengaruhi hasil *jump shoot*.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan terhadap hasil *jump shoot*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
- Asril. (2000). *Pembinaan kondisi fisik*: FKIP UNP.
- Fenanlampir, Albertus, dan Muhammad Faruq Muhyi. (2015). *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*.
- Harsono. (2001). *latihan kondisi fisik*. Bandung.
- Ismariyati. (2008). *Tes dan pengukuran olahraga* .Surakarta: UNS.
- Kosasih Danny. (2008). *Fundamental basket ball*.Semarang : Karangsure Media.
- Mylsidayu, Apta, dan Febi Kurniawan. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Alfabeta. Bandung.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan pengukuran*. Jenderal Olahraga. Jakarta.

- Oliver Jon. (2007). *Dasar-dasar Bola basket*. United State of America : Pakar Raya.
- Ritonga Zulfan. (2007). *Statistik untk Ilmu-ilmu Sosial*. Pekanbaru.
- Sajoto. (1995). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi fisik Dalam Olahraga*. Dahara Prize. Semarang.
- Sodikun Imam. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta. Bandung.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Wissel, hal. (2000). *Bola Basket : Dilengkapi Dengan Program Pemahiran dan Taktik*. Terjemahan Bagus Pribadi: Jakarta: raja grafindo persada.