

# **THE RELATIONSHIP OF THE RELATIONSHIP OF HANDSELVES AND EYE COORDINATION WITH FREE THROW RESULTS ON THE BASKETBALL TALUK KUANTAN TEAM**

**Rio Putra Ramadhan<sup>1</sup>, Ramadi<sup>2</sup>, Ardiah Juita**

Email: rioputraramadhan029@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, ardiah\_juita@yahoo.com

No. HP: 081365489537

*Study Program of Health and Recreation  
Physical Education  
Faculty of Teaching and Education  
University of Riau*

**Abstract:** *The purpose of this study was to determine the relationship of wrist flexion with free throw results, hand eye coordination with free throw results and wrist flexion and eye-hand coordination with free throw results on the Libas Club Teluk Kuantan basketball team. Some of the problems that occur include, the player can already shoot, but when doing free throws the power given is too strong which causes the ball not to enter, bouncing because it touches the reflection board. The type of research used is the type of correlation research, this research is a correlational study by comparing the measurement results of three different variables in order to find the level of relationship between these variables. The population in this study amounted to 12 people who came from the Taluk Kuantan Libas team. Because in this study using a total sampling technique is a sampling technique where the number of samples is equal to the total population. The instruments used in this study were a wrist flexing test, a ball throwing test, and a free throw ball test. Then the data test using the normality test, normality test data with liliefors test, correlation analysis. The variable normality test X1  $L_{0max} (0.139) < L_{table} (0.242)$ , the variable normality test X2  $L_{0max} (0, 180) < L_{table} (0.242)$ , the normality test variable Y  $L_{0max} (0, 142) < L_{table} (0.242)$ . With that the data is normally distributed and the conclusions of the research show that the hypothesis is accepted at a significant level  $\alpha = 0.05$  in other words there is a relationship between flexibility, coordination of free throws on the Libas Taluk kuantan basketball team with a  $r_{count} (0.940) > r_{table} (0.602)$ .*

**Key Words:** *Wrist Speculation, Hand Eye Coordination, Free Throw, Basketball*

# HUBUNGAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN DAN KOORDINASI MATA TANGAN DENGAN HASIL *FREE THROW* PADA TIM BASKET LIBAS TALUK KUANTAN

Rio Putra Ramadhan<sup>1</sup>, Ramadi<sup>2</sup>, Ardiah Juita

Email: rioputraramadhan029@gmail.com, Mr. Ramadi59@gmail.com, ardiah\_juita@yahoo.com  
No. HP: 081365489537

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

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *free throw*, koordinasi mata tangan dengan hasil *free throw* dan kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata-tangan dengan hasil *free throw* pada tim basket Libas Club Teluk Kuantan. Beberapa masalah yang terjadi diantaranya, pemain sudah bisa menembak, tetapi pada saat melakukan *free throw* tenaga yang diberikan terlalu kuat yang menyebabkan bola tidak masuk, memantul karena menyentuh papan pantul. Adapun jenis penelitian di gunakan adalah jenis penelitian korelasi, penelitian ini adalah merupakan penelitian korelasional dengan membandingkan hasil pengukuran tiga variabel yang berbeda agar dapat menemukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini. Populasi dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 12 orang yang berasal dari tim Libas Taluk Kuantan. Dikarenakan didalam penelitian ini menggunakan teknik total *sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kelentukan pergelangan tangan, tes lempar tangkap bola, dan tes memasukkan bola kedalam keranjang (*free throw*). Kemudian tes data menggunakan tes uji normalitas, uji normalitas data dengan uji liliefors, analisis korelasi. Uji normalitas variabel X1  $L_{0maks} (0,139) < L_{tabel} (0,242)$ , uji normalitas variabel X2  $L_{0maks} (0, 180) < L_{tabel} (0,242)$ , uji normalitas variabel Y  $L_{0maks} (0, 142) < L_{tabel} (0,242)$ . Dengan itu data berdistribusi normal dan kesimpulan penelitian menunjukan dimana hipotesis diterima pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dengan kata lain terdapat hubungan antara kelentukan (*flexibility*), koordinasi (*coordination*) terhadap tembakan bebas (*free throw*) pada tim basket Libas Taluk kuantan dengan  $r_{hitung} (0,940) > r_{tabel} (0,602)$ .

**Kata Kunci:** Kelentukan Pergelangan Tangan, Koordinasi Mata Tangan, *Free throw*, Bola Basket

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat, sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat, selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pengembangan yang berkelanjutan, adapun manfaat lain dari olahraga selain menjaga kesehatan adalah untuk olahraga prestasi dan rekreasi. Olahraga prestasi adalah olahraga yang diperlombakan baik skala nasional maupun internasional yang diatur dengan seperangkat peraturan yang telah ditentukan. Olahraga prestasi di Indonesia semakin berkembang seiring dengan keinginan bangsa Indonesia untuk memajukan dibidang olahraga. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang bertujuan untuk menghibur masyarakat, karena didalam olahraga rekreasi tidak ada unsur tekanan. Pemerintah Indonesia juga gencar mempromosikan olahraga rekreasi dengan mengadakan perlombaan permainan tradisional.

Sehubungan dengan hal ini pemerintah mengeluarkan undang-undang no 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional 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, olahraga prestasi didapatkan dengan persiapan yang matang, agar tercapai akhir yang memuaskan. Maksud dari isi undang-undang diatas adalah pengelolaan atlet harus jelas dan terencana mulai dari jam istirahat, sistem latihannya secara bertahap atau semakin lama semakin keras dan selama latihan harus ada alat ukur untuk mengetahui perkembangan atlet selama latihan untuk mencapai tujuan prestasi atlet tersebut.

Untuk mencapai sebuah prestasi, banyak cabang olahraga yang bisa kita lakukan, salah satunya dengan olahraga bola basket. Menurut Hall Wissel (1996:2) mengatakan bahwa bola basket dimainkan oleh dua tim dengan lima pemain per tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (*score*) dengan memasukkan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa. Sedangkan menurut Mikanda Rahmani (2014:50) mengatakan bahwa olahraga basket merupakan olahraga yang menggunakan bola dan dimainkan secara beregu. Tiap regunya dimainkan oleh 5 orang pemain. Olahraga ini pada umumnya dimainkan dalam ruangan tertutup atau *indoor*.

Berdasarkan uraian di atas Olahraga bola basket merupakan permainan bola besar. Bola basket ini dimainkan menggunakan tangan dengan peraturan khusus. Olahraga ini dimainkan oleh dua tim dan dalam satu timnya terdiri dari 5 pemain dengan tujuan memasukkan bola ke dalam keranjang sebanyak banyaknya. Olahraga bola basket pada umumnya dimainkan di dalam ruangan tertutup atau *indoor*, tetapi pada zaman sekarang olahraga bola basket ini bisa juga dimainkan diruangan terbuka atau *outdoor*.

Olahraga bola basket adalah jenis olahraga yang mengandung unsur keterampilan teknik dasar yang kompleks. Ada berbagai macam-macam teknik dasar yang di gunakan dalam bermain bola basket. Menurut Jon Oliver (2002 : vi) seperti tembakan, umpan, dribel, dan *rebound*, serta kerja tim untuk menyerang atau bertahan, adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini. Menurut Danny Kosasih (2008 : 46) keterampilan terpenting dalam bola basket adalah keterampilan menembak atau *shooting* bola ke dalam keranjang. Keterampilan ini menembak atau *shooting* merupakan suatu keterampilan yang memberikan kontribusi terbesar untuk suatutim

dalam memenangkan pertandingan. Salah satu jenis *shooting* yang sering di lakukan dalam permainan bola basket adalah *free throw*, karena *free throw* adalah tembakan bebas yang didapatkan akibat dari *personal foul* saat melakukan usaha untuk mencetak angka.

Untuk melakukan kegiatan olahraga, kita harus mempunyai kondisi fisik yang prima. Untuk itu kita harus mengetahui apa itu kondisi fisik. Menurut Nuril Ahmadi(2008: 65) kondisi fisik ialah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharaannya Artinya bahwa dalam suatu usaha peningkatan kondisi fisik, seluruh komponen tersebut juga harus dikembangkan. Komponen-komponen kondisi fisik terdiri dari kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi. Menurut M.Sajoto(1995 :8-10) kondisi fisik yang dapat mempengaruhi kemampuan dalam berolahraga adalah 1). Daya tahan (*endurance*) 2). Kecepatan (*speed*) 3). Kekuatan otot (*Muscular strength*) 4). Kelincahan (*Agility*) 5). Kelentukan (*Fleksibility*) 6). Ketepatan (*Accuration*) 7). Keseimbangan (*Balance*) 8). Daya ledak otot (*Eksplosive power*) 9). Koordinasi (*Coordination*).

Menurut Hall wisell (2000 : 46)komponen fisik untuk mendapatkan hasil *free throw* dibutuhkan antara lain: skill, keseimbangan, koordinasi mata-tangan, dan kelentukan pergelangan tangan. Karena keberhasilan tembakan *free throw* akan memberikan kontribusi terhadap angka suatu tim dalam pertandingan.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di lapangan saat pertandingan, peneliti melihat banyaknya kesempatan melakukan *free throw* yang tidak dapat dimaksimalkan oleh pemain untuk mencetak angka. Beberapa masalah yang terjadi diantaranya, pemain sudah bisa menembak,tetapi pada saat melakukan *free throw* tenaga yang diberikan terlalu kuat yang menyebabkan bola tidak masuk, memantul karena menyentuh papan pantul, saat pemain melakukan *free throw* bola yang di *shooting* sudah lurus kearah ring, namun lintasan bola kurang parabol sehingga bola hanya mengenai bibir ring, dan kurang lentuknya pergelangan tangan saat melakukan *free throw* menyebabkan bola menukik (tidak parabol) sehingga bola terlalu lurus mengenai ring menyebabkan bola memantul jauh dari ring.

Berdasarkan permasalahan diatas, penulis telah melakukan penelitian dengan judul: **Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Hasil *Free Throw* Pada Tim Basket Libas Teluk Kuantan.**

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian korelasi, penelitian ini adalah merupakan penelitian korelasional dengan membandingkan hasil pengukuran tiga variabel yang berbeda agar dapat menemukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini. Populasi dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 12 orang yang berasal dari tim basket Libas Taluk Kuantan Dikarenakan didalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi. Dengan ini peneliti mengambil sampel sebanyak 12. Instrumen penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah, untuk mengukur kelentukan pergelangan tangan (*fleksibility*) menggunakan tes kelentukan pergelangan tangan dengan 1 kali percobaan dan 2 kali pengulangan lalu diambil hasil rata-rata

(Ismaryati, 2008), untuk mengukur koordinasi mata tangan (*Coordination*) menggunakan tes *lempar tangkap bola* dengan 10 kali percobaan dan 2 kali pengulangan lalu diambil hasil rata-rata (Hendri Irawan, 2014). Untuk mengukur *free throw* menggunakan tes lemparan bebas (*Free throw*) dengan 10 kali percobaan (Imam Sodikun, 1992).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kuantitatif melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 12 orang sampel yang merupakan tim basket Libas Taluk Kuantan. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu kelentukan pergelangan tangan (*fleksibility*) yang dilambangkan sebagai variabel X1, koordinasi mata tangan (*Coordination*) yang dilambangkan sebagai variabel X2 dan *free throw* yang dilambangkan dengan Y.

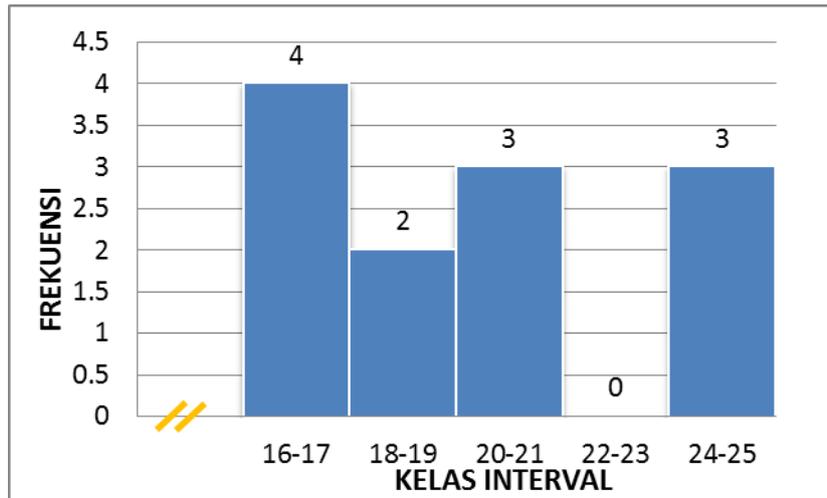
### Kelentukan pergelangan tangan (*fleksibility*)

Pengukuran tes kelentukan pergelangan tangan dilakukan pada 12 orang sampel, rata-rata kelentukan 20,25, Nilai tertinggi 24, Nilai terendah 16 dan rentang nilai sebesar 1,6. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

**Table 1. Distribusi Kelentukan Pergelangan Tangan (X1)**

NO	NILAI	FA	FR
1	16-17	4	33,33%
2	18-19	2	16,66%
3	20-21	3	25%
4	22-23	0	0%
5	24-25	3	25%
JUMLAH		12	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas dari 12 sampel, ternyata 4 orang sampel (33,33%) dengan rentang nilai 16-17 kategori baik, kemudian 2 orang sampel (16,66%) dengan rentang nilai 18-19 kategori baik sekali, kemudian 3 orang sampel (25%) dengan rentang nilai 20-21 kategori baik sekali, kemudian 3 orang sampel (25%) dengan rentang nilai 24-25 kategori baik sekali. Untuk lebih jelasnya lihat higtogran dibawah ini:



Gambar 1. Higtogram Data Hasil Tes Kelentukan Pergelangan Tangan

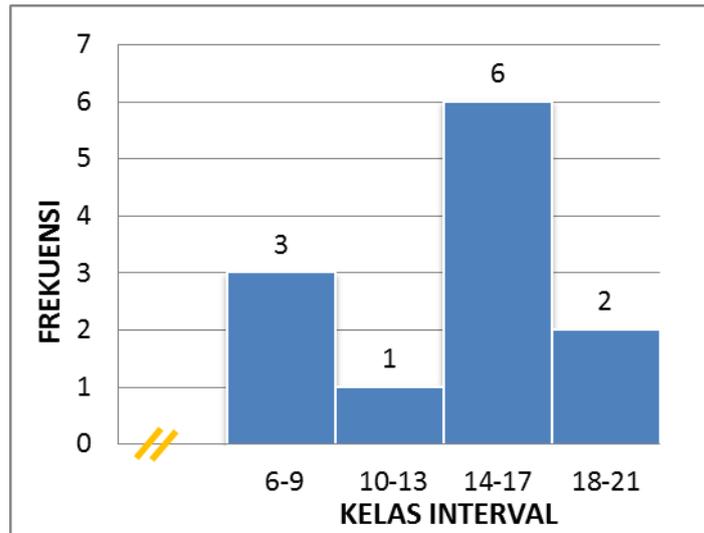
### **Koordinasi mata tangan (*Coordination*)**

Pengukuran koordinasi mata tangan dilakukan menggunakan tes lempar tangkap bola terhadap 12 orang sampel, rata-rata koordinasi 13,75, Nilai tertinggi 19, Nilai terendah 6 dan rentang nilai sebesar 2,6. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

**Table 2. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-Tangan**

No	NILAI	FA	FR
1	6-9	3	25 %
2	10-13	1	8,33 %
3	14-17	6	50 %
4	18-21	2	16,67 %
Jumlah		12	100 %

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas dari 12 sampel, ternyata 3 orang sampel (25 %) dengan rentang nilai 6-9 kategori kurang, kemudian 1 orang sampel (8,33%) dengan retingan 10-13 kategori sedang, kemudian 6 orang sampel (50%) dengan retingan 14-17 kategori baik, kemudian 2 orang sampel (16,67%) dengan retingan 18-21 kategori baik sekali.



Gambar 2. Higtogram Data Hasil Tes Koordinasi Mata-Tangan

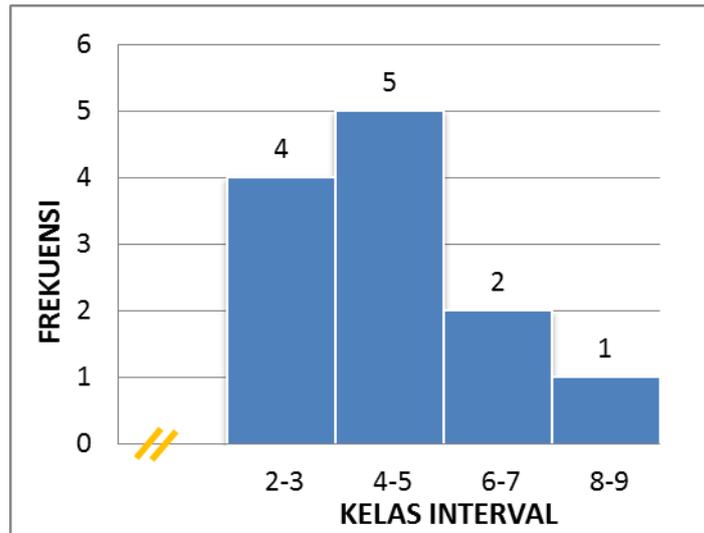
### **Free Throw**

Pengukuran *free throw* dilakukan menggunakan tes lemparan bebas (*free thow*) terhadap 12 orang sampel, rata-rata lemparan 4,5, Nilai tertinggi 8, Nilai terendah 3 dan rentang nilai sebesar 1,2. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

**Tabel 3. Distribusian Frekuensi *Free Throw* (Y)**

No	NILAI	FA	FR
1	2-3	4	33,33 %
2	4-5	5	41,67 %
3	6-7	2	16,67 %
4	8-9	1	8,33 %
Jumlah		12	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, ternyata 4 orang sampel (33,33%) dengan rentang nilai 2-3 kategori kurang, kemudian 5 orang sampel (41,67%) dengan rentang nilai 4-5 kategori cukup, kemudian 2 orang sampel (16,67%) dengan rentang nilai 6-7 kategori baik sekali, kemudian 1 orang sampel (8,33%) dengan nilai 8-9 kategori baik sekali untuk lebih jelasnya lihat higogram dibawah.



Gambar 3. Higtogram Data hasil *Free Throw*

## UJI NORMALITAS DATA

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

**Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data Penelitian**

Variable	$L_{\text{observasi}}$	$L_{\text{Tabel}}$	Kriteria
(X <sub>1</sub> )	0,1397	0,242	Normal
(X <sub>2</sub> )	0,1808	0,242	Normal
(Y)	0,1436	0,242	Normal

Tabel 4 menunjukkan bahwa *Lo* variabel kelentukan pergelangan tangan (X<sub>1</sub>), Koordinasi mata-tangan (X<sub>2</sub>), dan hasil kemampuan *Free Throw* (Y) memiliki signifikansi lebih kecil dari *Lt*, hal ini menunjukkan bahwa ketiga data penelitian tersebut berdistribusi normal.

## PEMBAHASAN

### Hasil Kelentukan Pergelangan Tangan

Kelentukan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan gerakan yang besar dan lurus. Dengan kata lain merupakan kemampuan pergelangan atau persendian untuk melakukan gerakan-gerakan ke semua arah secara

optimal. Menurut Ismaryati (2008:10), kelentukan adalah kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagian seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Sedangkan menurut M.sajoto(1995:9) daya lentur adaalah efisibikiti seorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah di tandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh.

Berdasarkan hasil temuan peneliti yang dilaksanakan dengan kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan *free throw* terhadap 12 sampel. Didapat hasil terbaik 24 derajat, dengan hasil *free throw* 8 yang berkategori sangat baik. nilai ini didapatkan oleh sampel dengan nama Abdul mustofa. Sedangkan nilai terendah 16 derajat dengan hasil *free throw* 3 yang berkategori kurang. Nilai ini didapat oleh sampel yang bernama Daratul Faghri. Hasil Yang Kurang Maksimal dikarenakan oleh beberapa factor di antaranya keterampilan kelentukannya kurang baik p saat melakukan kurang di lentuk atau tangannya terlalu kaku dalam melakukan *free throw*

Dari hasil penelitian yang di uraikan di atas maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang kuat antara kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *free throw* pada tim basket libas Taluk Kuantan. dimana  $r_{tab}$  pada taraf signifikan  $\alpha$  (0.05), berarti  $r_{hitung}(0,878) > r_{tab}$  (0,602), artinya hipotesis diterima

### **Hasil Koordinasi Mata-Tangan**

Menurut teori Harsono (1988 :220) menggunakan tingkat koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya melakukan suatu gerak secara mulus, tepat dan efisien. Dalam permainan basket koordinasi mata-tangan diperlukan untuk melakukan *free throw*, karena koordinasi merupakan kerja sama antara mata dan tangan dalam melakukan gerakan. Dalam basket akan dilihatan koordinasi gerakan yang baik, jika seorang pemain dapat mengarahkan bola sesuai dengan tujuannya.

Berdasarkan hasil temuan peneliti yang dilaksanakan dengan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *free throw* terhadap 12 sampel. Didapat hasil terbaik 19, dengan hasil *free throw* 7 yang berkategori sangat baik. nilai ini didapatkan oleh sampel dengan nama M. Ade Rahmad. Sedangkan nilai terendah 6 dengan hasil *free throw* 2 yang berkategori sangat kurang. Nilai ini didapat oleh sampel yang bernama Rio Adrian Putra. Hasil Yang Kurang Maksimal dikarenakan oleh beberapa factor di antaranya kurang fokus pada sasaran saat melakukan *free throw*.

Dari hasil penelitian yang di uraikan di atas maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang kuat antara kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *free throw* pada tim basket libas Taluk Kuantan. dimana  $r_{tab}$  pada taraf signifikan  $\alpha$  (0.05), berarti  $r_{hitung}(0,777) > r_{tab}$  (0,602), artinya hipotesis diterima.

### **Hasil Free Throw**

Memasukkan bola merupakan sasaran akhir setiap pemain dalam bermain (Sodikun, 1992:94). Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh suatu keberhasilan dalam menembak. Ada istilah berkaitan dengan teknik *shooting* dalam bola basket yang perlu dikenalkan kepada pemain sejak usia dini, yaitu "BEEF". B (*Balance*), gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur tubuh dalam posisi seimbang. E (*Eyes*), agar *shooting* menjadi

akurat pemain harus dengan segera mengambil focus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring). E (*Elbow*), pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal. F (*Follow Through*), kunci siku lalu lepaskan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti kearah ring.

Berdasarkan hasil temuan peneliti yang dilaksanakan dengan hasil *free throw* terhadap 12 sampel. Didapat hasil terbaik 8, berkategori sangat baik. nilai ini didapatkan oleh sampel dengan nama Abdul Mustofa. Sedangkan nilai terendah *free throw* 2 yang berkategori sangat kurang. Nilai ini didapat oleh sampel yang bernama Ade Renanda dan Rio Adrian Putra. Hasil yang kurang maksimal bisa disebabkan oleh beberapa factor di antaranya keterampilan *free throw* nya kurang baik dan posisi tangan pada saat melakukan kurang di letuk atau tangannya terlalu kaku dalam melakukan *free throw*

Dari hasil penelitian yang di uraikan di atas maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang kuat antara kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *free throw* pada tim basket libas Taluk Kuantan. dimana  $r_{hitung}(0,777) > r_{tab}(0,602)$ , artinya hipotesis diterima.

## SIMPULAN DAN REKOMENDASI

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata-tangan dengan hasil *free throw* dimana :

1.  $R_{x_1y}$  (terdapat hubungan kelentukan pergelangan tangan dengan kemampuan *free throw*) dimana  $r_{hitung}(0,878) > r_{tab}(0,602)$ , pada taraf signifikan  $\alpha(0,05) = 0,602$ , berarti  $r_{hitung}(0,878) > r_{tab}(0,602)$ ,
2.  $R_{x_2y}$  (terdapat hubungann koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *free throw*) dimana  $r_{hitung}(0,777) > r_{tab}(0,602)$ , pada taraf signifikan  $\alpha(0,05) = 0,602$ , berarti  $r_{hitung}(0,777) > r_{tab}(0,602)$ ,
3.  $R_{x_1x_2y}$  (terdapat hubunngan kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *free throw*) dimana  $r_{hitung}(0,940) > r_{tab}(0,602)$ , pada taraf signifikan  $\alpha(0,05) = 0,602$ , berarti  $r_{hitung}(0,940) > r_{tab}(0,602)$

### Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penelitian merekomendasikan kepada :

1. Kepada pelatih agar memperhatikan kelentukan pemain untuk dilatih secara baik lagi. Karena kemampuan *free throw* yang baik dapat diperoleh jika koordinasi yang baik pula.

2. Bagi mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Riau untuk dapat meneliti unsur lain yang dapat meningkatkan kemampuan dalam kemampuan *free throw* sehingga dapat memberi manfaat bagi yang lain.
3. Kepada guru dan Pembina agar dapat memberikan masukan kepada siswa berdasarkan pengalaman yang dimilikinya dan dapat mengidentifikasi kekurangan dan kekeliruan dalam latihan, sehingga pengalaman dalam penentuan tindakan berikutnya.
4. Sebagai peneliti, sebagai masukan penelitian selanjutnya dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Harsono. (1998). *Coaching dan aspek aspek psikologis*. P2LPTK. Jakarta.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Ismaryati. (2008). *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UNS.
- Kosasih, Danny. (2008). *Fundamental Basketball*. Semarang: Karmedia.
- Oliver, Jon. (2002) .*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.
- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Depdikbud. (1977). *Tes Ketrampilan Bermain Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud.
- Rahmani, Mikanda. 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta : Dunia Cerdas.
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud.
- Soekanto, Soerjono. (2006). *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: Grafindo Persada.

Sodikun, Imam. (1992). *Olahraga Pilihan Bola basket*. Jakarta: Depdikbud.

Sudijono, Anas. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta. Rajawali Press.

Sugiyono. (2008). *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif. Kualitatif dan R&D)*. Alfabeta. Bandung.

Wissel, Hall. (2000). *Bola Basket: Langkah Untuk Sukses*. Jakarta: Grafindo Persada.