

CORRELATION BETWEEN THE HANDS TREATMENT AND EYE COORDINATION WITH FREE RESULTS THROUGH THE CHICKEN SOUP PEKANBARU BASKET GROUP

Yumnaa Saputri Al'aziz, Ramadi, Ardiah Juita

Email: yumnasaputri13@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id

Phone Number: +62895601328421

*Program Study Of Health and Recreation Physical
Faculty Of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *This research was conducted with the aim to find out more about the relationship of wrist flexing and hand eye coordination with the results of the free throw at the Pekanbaru chicken soup men's basketball club. The problem found in this research is that in this basketball club, free throws in every game, there are always free throws that do not enter as a result, points are always wasted. The study was conducted at Gelap Senapelan Pekanbaru, which is located on Jl. Ahmad Yani Pekanbaru. Held in February to May. The population in this study were members of the Pekanbaru chicken soup men's basketball club. While the sampling technique used is sample research, which uses a portion of the population. Based on the results of the study, the following conclusions can be drawn: 'there is a strong relationship between wrist flexing and free throw results, where r_{tab} at a significant level $\alpha (0.05) = 0.602$ means $r_{count} (0.964) > r_{tab} (0.602)$, there is a very strong relationship between hand eye coordination and free throw results, where r_{tab} is at a significant level $\alpha (0.05) = 0.602$ means $r_{count} (0.651) > r_{tab} (0.602)$, there is a very strong relationship together between wrist flexing hand and hand eye coordination with the results of the free throw at the Pekanbaru chicken soup men's basketball club, where r_{tab} at a significant level $\alpha (0.05) = 0.602$ means $r_{count} (0.962) > r_{tab} (0.602)$.*

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

HUBUNGAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN DAN KOORDINASI MATA TANGAN DENGAN HASIL *FREE THROW* PADA *CLUB* BASKET PUTRA *CHICKEN SOUP* PEKANBARU

Yumnaa Saputri Al'aziz, Ramadi, Ardiah Juita

Email: yumnasaputri13@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id

Phone Number: +62895601328421

Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui lebih lanjut hubungan keelentukkan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan dengan hasil *free throw* pada *club* basket putra *chicken soup* Pekanbaru. Permasalahan yang ditemukan pada penelitian ini yaitu di *club* basket ini *free throw* disetiap pertandingan, selalu ada *free throw* yang tidak masuk akibatnya poin selalu terbuang. Penelitian dilakukan di Gelora Senapelan Pekanbaru, yang beralamatkan di Jl. Ahmad Yani Pekanbaru. Dilaksanakan pada bulan february sampai bulan mei. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota *club* basket putra *chicken soup* Pekanbaru. Sedangkan teknik sampling yang digunakan adalah penelitian sampel, yang mana menggunakan sebagian dari populasi. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat di ambil kesimpulan sebagian berikut: 'terdapat hubungan yang kuat antara keelentukkan pergelangan tangan dengan hasil *free throw*, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,602$ berarti $r_{hitung} (0,964) > r_{tab} (0,602)$, terdapat hubungan yang sangat kuat antara koordinasi mata tangan dengan hasil *free throw*, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,602$ berarti $r_{hitung} (0,651) > r_{tab} (0,602)$, terdapat hubungan yang sangat kuat secara bersama-sama antara keelentukkan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan dengan hasil *free throw* pada *club* basket putra *chicken soup* Pekanbaru, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,602$ berarti $r_{hitung} (0,962) > r_{tab} (0,602)$.

Kata Kunci: Keelentukkan Pergelangan tangan, Koordinasi Mata Tangan, Free Throw

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Kegiatan olahraga mencakup berbagai macam cabang, seperti permainan, olahraga air, dan olahraga beladiri. Selain itu, olahraga adalah bagian integral dari pendidikan yang dapat memberikan sumbangan yang berharga sekali bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya serta berlangsung seumur hidup. Tetapi pada saat ini, tidak sedikit masyarakat yang tidak mengetahui peranan pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari.

Olahraga menurut Abdul Gafur (1983:6) adalah: “bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang optimal”. Sedangkan Dewan Internasional Pendidikan Jasmani dan Olahraga dengan tegas menyatakan bahwa olahraga adalah bagian integral dari pendidikan peserta didik, yang berarti kegiatan olahraga yang dirancang dan dilaksanakan dilembaga pendidikan harus berimplikasikan pendidikan. Hal ini 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”.

Melalui olahraga ini dapat diperoleh beberapa manfaat antara lain adalah persendian menjadi baik, otot-otot menjadi kuat, peredaran darah menjadi lancar, pernafasan tidak terhambat dan pemikiran dilatih untuk dapat memecahkan masalah dengan cepat dan tepat.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa jalur pendidikan baik formal maupun non formal dapat juga melaksanakan pendidikan jasmani dengan maksud mencapai pendidikan olahraga yang bertujuan baik dari segi keolahragaan maupun dari segi pendidikan. Salah satu kegiatan belajar adalah pendidikan jasmani yang merupakan pendidikan yang mengacu pada keseimbangan gerak, penanaman sikap, watak, emosi dan intelektual dalam setiap pengajarannya. Pendidikan jasmani dilaksanakan guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup, serta dimulai sejak usia dini melalui pendidikan olahraga di sekolah masyarakat. Artinya segala usaha yang ditempuh untuk mewujudkan tujuan tersebut harus mampu diterapkan dalam setiap pengajaran jasmani. Salah satu olahraga permainan yang dilakukan dalam proses pendidikan jasmani salah satunya adalah olahraga bola basket. 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 mengedepankan aspek olahraga, tetapi juga aspek hiburan yang sangat menarik untuk ditonton, sehingga olahraga ini banyak digemari masyarakat terutama kalangan pelajar dan mahasiswa.

Olahraga bola basket diciptakan oleh James Naismith pada tahun 1891, tepatnya pada tanggal 15 Desember. Awalnya olahraga ini tercipta karena ketidaksengajaan. 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.

Permainan bola basket adalah olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan, boleh dioper ke teman, boleh juga dipantulkan ke lantai (ditempat ataupun sambil berjalan) dan olahraga bola basket ini 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 suatu tim 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.

Ada beberapa komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan gerakan *free throw* di antaranya adalah kelentukan (*flexibility*), kekuatan (*strength*), dan koordinasi (*coordination*). Kelentukan, kekuatan dan koordinasi pada pergelangan tangan sangat berpengaruh terhadap gerakan *shooting* di mana pada saat melakukan tembakan, ayunan tangan dipengaruhi oleh pergelangannya (Anasruddin Journal eprint UNM). Karena keberhasilan tembakan *free throw* akan memberikan kontribusi terhadap angka suatu tim dalam pertandingan (Hall wisell 2000 : 46).

Di Pekanbaru perkembangan bola basket sangat pesat dan digemari, khususnya pada kalangan pelajar. Hal ini terbukti dengan banyaknya diadakan pertandingan-pertandingan bola basket di kota Pekanbaru. Adapun kejuaraan-kejuaraan tersebut diantaranya adalah LIBAS, HSBL, DBL, LBC (*Lily Basketball Cup*), Firstman Cup, Ashofa Cup, Niners Cup, Santa Maria Cup, Pajak Cup, Dekan FISIP Cup (DFC), serta kejuaraan lain yang diselenggarakan oleh sekolah-sekolah maupun kejuaraan-kejuaraan yang diadakan oleh perguruan tinggi yang ada di kota Pekanbaru.

Club basket putra *Chicken Soup* Pekanbaru merupakan salah satu *club* yang ikut berpartisipasi membina olahraga bola basket dan ikut mengikuti berbagai pertandingan bola basket tersebut. Namun, 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, diduga dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik yaitu: kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata-tangan. Untuk itu penulis ingin mengadakan penelitian dengan judul: **Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Hasil Free Throw Pada Club Basket Putra Chicken Soup Pekanbaru.**

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di lapangan bola basket Gelora Senapelan Pekanbaru, yang beralamatkan di Jl. Ahmad Yani, Pekanbaru, Provinsi Riau. Dilakukan pada bulan Februari sampai Mei 2020. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi dengan mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih. Menurut (Arikunto 2006: 270), Didalam penelitian ini data yang diperoleh melalui tes dan pengukuran semua variabel. Teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan dengan *total sampling* dengan menggunakan pendekatan *one-shoot model*. Pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistic dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan.

Populasi dalam penelitian ini adalah anggota *club* basket putra *chicken soup* Pekanbaru. Sedangkan teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*, yang mana menggunakan sampel sama dengan populasi. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes dan pengukuran, yang bertujuan untuk mendapatkan data-data dari anggota *club* basket putra *chicken soup* Pekanbaru. Semua data yang diperoleh dari tes dan pengukuran diukur kepada sampel. Data tes dan pengukuran dianalisis dengan menggunakan uji normalitas dengan uji lilifors, setelah itu dilakukan analisis data dengan menggunakan rumus korelasi *product moment*.

TES KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN

Tes kelentukan pergelangan tangan ini bertujuan untuk mengetahui seberapa mampu pergelangan tangan melakukan sudut lekukan.

Perlitan:

- a. Goniometer (busur derajat)
- b. Formulir
- c. Alat tulis (spidol/pensil)
- d. Kertas karton
- e. Kursi
- f. Meja

Pelaksanaan:

- a. Letakkan tangan di luar sisi meja menghadap ke atas (pergelangan tangan di pingir meja sehingga tanpa berada diluar meja).
- b. Kertas karton di pasang arah vertical dengan alat triplek
- c. Tangan mengengam pensil/spidol dalam posisi *hiper extensi*
- d. Lakukan gerakan fleksi, sehingga pensil/spidol membuat garis lengkung di karton
- e. Ukur lengkungan yang tertera di karton dengan menggunakan busur derajat (lakukan 3kali pengulangan)

Penilaian: Nilai rata-rata dari tiga ulangan merupakan kelentukan pergelangan tangan testi

TES KOORDINASI MATA TANGAN

Tes koordinasi mata tangan ini bertujuan untuk mengukur kemampuan dalam mengkoordinasikan mata tangan dalam serangkaian gerakan yang utuh.

Peralatan:

- a. Bola tenis
- b. Tembok sasaran

Pelaksanaan:

- a. Melempar bola dengan satu tangan dan di tangkap dengan tangan yang lain
- b. Sebelum melakukan tes, pemain boleh mencoba dahulu sampai terbiasa

Penilaian:

- a. Tiap lemparan yang mengenai sasaran dan tertangkap tangan memperoleh nilai satu.
- b. Bola harus mengenai sasaran.
- c. Bola harus dilempar dari arah bawah
- d. Bola harus dapat di tangkap tangan tanpa halangan sebelumnya
- e. Tes ini tidak dapat beranjak atau berpindah ke luar garis batas untuk menangkap bola
- f. Jumlah nilai hasil 10 lemparan pertama dan 10 lemparan kedua, nilai total yang mungkin dapat dicapai adalah 20 (ismaryati 2008 : 54).

TES *FREE THROW*

Tes free throw ini bertujuan untuk mengukur ketepatan tembakan hukuman.

Peralatan:

- a. Lapangan basket
- b. Bola basket
- c. Alat tulis

Pelaksanaan: Testee berdiri didepan tembakan hukuman, mendengar aba-aba “Ya” testee melakukan tembakan hukuman. Tidak boleh menginjak atau melewati garis sebelum bola lepas dari tangan. Percobaan dilakukan 10 kali

Penilaian: Semakin banyak skor tes semakin baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini membahas tentang "Hubungan kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan dengan hasil *free throw* pada *club* basket putra *Chicken Soup* Pekanbaru". Deskripsi data penelitian ini terdiri dari tiga variabel, yaitu variabel bebas kelentukan pergelangan tangan (X1), koordinasi mata-tangan (X2) dan variabel terikat hasil *free throw* (Y). Deskripsi dari data masing-masing variabel ini dapat dikemukakan sebagai berikut:

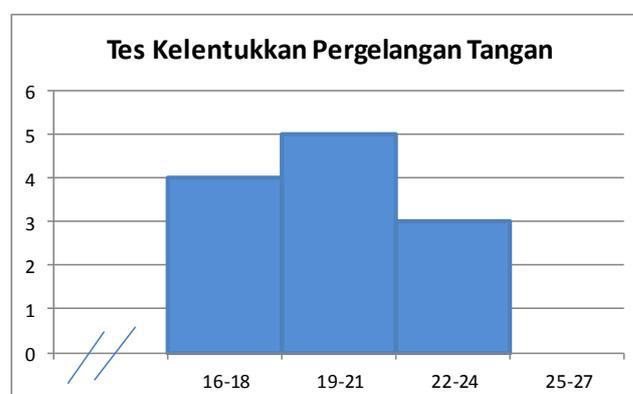
Kelentukan Pergelangan Tangan

Data yang diperoleh dari variabel kelentukan pergelangan tangan (X1) diukur dengan menggunakan tes kelentukan, yang diikuti oleh sampel sebanyak 12 orang, setelah ditentukan frekuensi tiap-tiap data maka dapat disimpulkan nilai tertinggi 24 dan nilai terendah 16, rata-rata (mean) = 19,3 dan nilai standar deviasi = 6,24 untuk lebih jelasnya dapat dilihat distribusi frekuensi berikut ini.

Table 5. distribusi kelentukan pergelangan tangan (X1)

NO	NILAI	FA	FR
1	16-18	4	33,33%
2	19-21	5	41,67%
3	22-24	3	25%
4	25-27	0	0%
	JUMLAH	12	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas dari 12 sampel, ternyata 4 orang sampel (33,33%) dengan rentang nilai 16-18 kategori sedang, kemudian 5 orang sampel (41,67%) dengan rentang nilai 19-21 kategori baik, kemudian 3 orang sampel (25%) dengan rentang nilai 22-24 kategori baik sekali. Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah.



Gambar 1. Higtogram Data hasil Kelentukkan Pergelangan Tangan

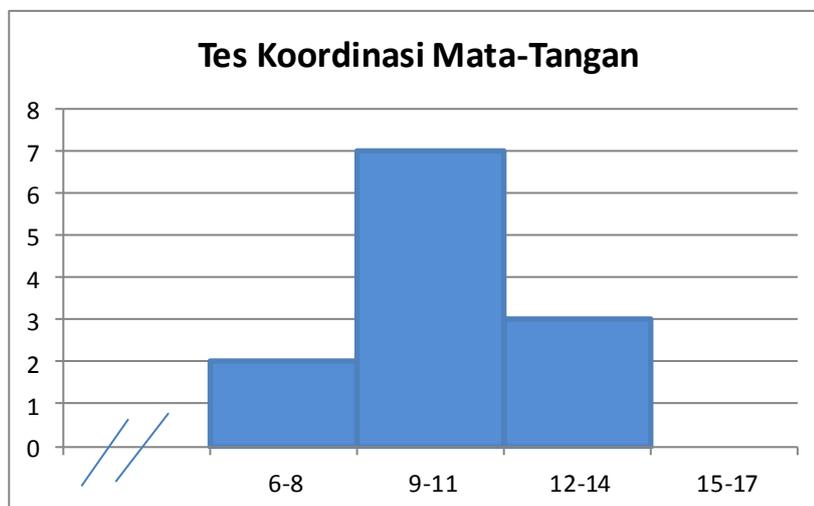
Koordinasi Mata-Tangan

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 14 dan terendah 6, dengan rata-rata (mean) =9,58 dan nilai standar deviasi adalah 4,62. Untuk lebih jelas tentang hasil pengukuran dapat di lihat pada distribusi frekuensi berikut ini :

Table 6. distribusi frekuensi koordinasi mata-tangan

No	NILAI	FA	FR
1	6-8	2	16,67%
2	9-11	7	58,33%
3	12-14	3	25%
4	15-17	0	0%
Jumlah		12	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas dari 12 sampel, ternyata 2 orang sampel (16,67%) dengan rentang nilai 6-8 kategori kurang, kemudian 7 orang sampel (58,33%) dengan rentang 9-11 kategori sedang, kemudian 3 orang sampel (25%) dengan rentang 12-14 kategori baik. Untuk lebih jelasnya lihat higtogram dibawah.



Gambar 2. Higtogram Data Hasil Tes Koordinasi Mata-Tangan

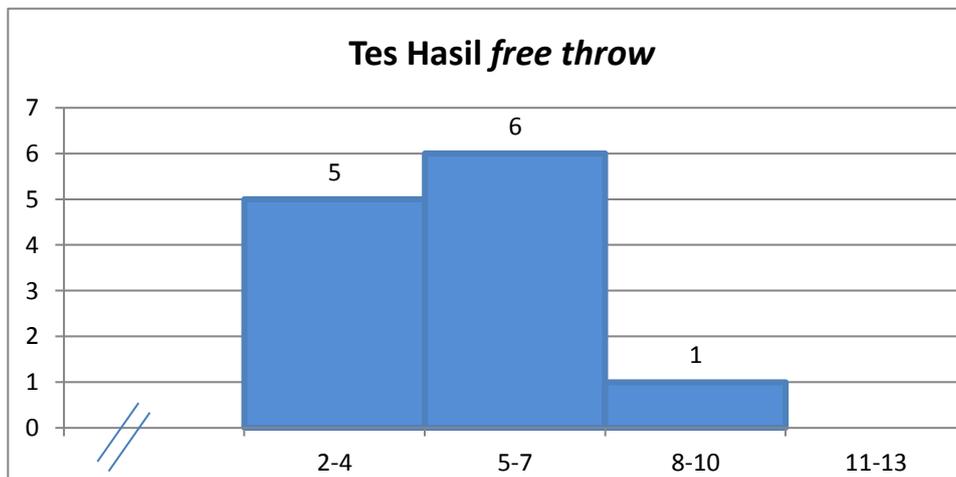
Free Throw Bola Basket

Data yang diperoleh dari variabel *free throw* bola basket (Y) diukur dengan menggunakan tes *free throw*, yang diikuti oleh sampel sebanyak 12 orang, setelah ditemukan frekuensi tiap tiap data maka dapat disimpulkan nilai tertinggi 8 dan terendah 2, rata-rata (mean) = 4,83 dan nilai standar deviasi = 4,15 untuk lebih jelasnya dapat dilihat distribusi frekuensi berikut ini.

Tabel 7. Distribusi frekuensi *free throw* (Y)

No	NILAI	FA	FR
1	2-4	5	41,67%
2	5-7	6	50%
3	8-10	1	8,33%
4	11-13	0	0%
Jumlah		12	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, ternyata 5 orang sampel (41,67%) dengan rentang nilai 2-4 kategori kurang, kemudian 6 orang sampel (50%) dengan rentang nilai 5-7 kategori baik, kemudian 1 orang sampel (8,33%) dengan rentang nilai 8-10 kategori baik sekali, untuk lebih jelasnya lihat higtogram dibawah.



Gambar 3. Higtogram Data hasil *Free Throw*

Uji Prasyarat Analisis

Setelah data diperoleh dari hasil kelentukan pergelangan tangan (X1), koordinasi mata-tangan (X2) dengan kemampuan *free throw* (Y) maka data akan dianalisis dengan uji kenormalan dan dengan uji lilifors. Obervasi maksimum dilambangkan L_{hitung} dimana nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$ maka sampel berasal dari populasi berdribusi normal (ritonga 2007 : 63) hasil uji normalitas terhadap penelitian dapat di lihat pada table berikut :

Tabel 8. Hasil uji Normalitas data penelitian

Variable	$L_{observasi}$	L_{Tabel}	Kriteria
(X1)	0,230	0,242	Normal
(X2)	0,218	0,242	Normal
(Y)	0,224	0,242	Normal

Tabel 8 menunjukkan bahwa *Lillefors* variabel kelentukan pergelangan tangan (X_1), Koordinasi mata-tangan (X_2), dan hasil kemampuan *Free Throw* (Y) memiliki signifikansi lebih kecil dari 0,05, hal ini menunjukkan bahwa ketiga data penelitian tersebut berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis terdiri atas analisis korelasi *product moment*, korelasi ganda, dan koefisien determinan. Untuk dapat memberikan penafsiran terhadap koefisien korelasi yang ditemukan tersebut besar atau kecil, maka dapat berpedoman pada ketentuan tertera pada tabel berikut.

Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan di atas maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang sangat kuat secara bersama-sama antara kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan dengan hasil *free throw* pada *club* bola basket putra *Chicken Soup* Pekanbaru, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha(0,05) = 0,602$ berarti $R_{\text{hitung}}(0,962) > r_{\text{tab}}(0,602)$. Akan tetapi peneliti hanya menghubungkan dua bentuk kondisi fisik itu saja. Sebenarnya masih banyak yang dapat meningkatkan kemampuan hasil *free throw* seperti keseimbangan dan daya tahan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan permasalahan yang terdapat dalam penelitian di *club* basket putra *Chicken Soup* Pekanbaru, dapat disimpulkan bahwa belum semua di antara anggota *club* yang dapat melakukan *free throw* dengan baik. Hal tersebut dikarenakan karena masih lemahnya kemampuan kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan anggota *club*.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota *club* bola basket putra *Chicken Soup* Pekanbaru yang berjumlah 12 orang. Populasi didalam penelitian ini relatif kecil, oleh karena itu semua populasi dijadikan sampel atau bisa juga disebut dengan pengambilan sampel dengan teknik Total Sampling.

Hasil dari penelitian ini, terdapat hubungan yang kuat antara kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *free throw*, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha(0,05) = 0,602$ berarti $r_{\text{hitung}}(0,964) > r_{\text{tab}}(0,602)$, terdapat hubungan yang sangat kuat antara koordinasi mata tangan dengan hasil *free throw*, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha(0,05) = 0,602$ berarti $r_{\text{hitung}}(0,651) < r_{\text{tab}}(0,602)$, terdapat hubungan yang sangat kuat secara bersama-sama antara kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan dengan hasil *free throw* pada *club* basket putra *Chicken Soup* Pekanbaru, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha(0,05) = 0,602$ berarti $R_{\text{hitung}}(0,962) > r_{\text{tab}}(0,602)$.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti merekomendasikan kepada:

1. Kepada pelatih hendaknya memperhatikan kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan pemain karena mempengaruhi kemampuan *free throw* seorang pemain.
2. Bagi mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Riau untuk dapat meneliti unsur lain yang dapat meningkatkan 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

- Abdullah, Arma; Manadji Agus. (1994). *Dasar – Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga Depdikbud
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta..
- Bakhtiar, Syahrial. (2015). *Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak*. Padang : UNP Press
- Harsono (1998). *Coaching dan aspek aspek psikologis P2LPTK*. Jakarta
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- 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
- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Depdikbud. (1977). *Tes Keterampilan Bermain Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud
- Sajoto, M.. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud
- Soerjono Soekanto. (2006). *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: Grafindo Persada
- 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