

RELATIONSHIP OF LEG MUSCLES EXPLOSION AND HAND EYE COORDINATION WITH MEDIUM SHOOT RESULTS OF MEN'S BASKETBALL TEAM AT SMAN 1 RENGAT

Dandy Novrandy Arvi, Ramadi, Ardiah Juita

Email: Dandynovrandy10@gmail.com, mr.ramadi59@gmail.com, ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id

Phone Number: +6282387822353

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

Abstract: This research was conducted with the aim of finding out more about the relationship between leg muscles explosion and hand eye coordination with medium shoot results of men's basketball team at SMAN 1 Rengat. The problem found in this research is team play of SMAN 1 Rengat is not optimal in shooting with a jump shoot that make only a few balls can entrance into the opponent's ring and add points. This research was conducted from August to December 2020 in the field of SMAN 1 Rengat Jalan Sultan Ibrahim. Population in this research is basketball team of SMAN 1 Rengat, while the sample technique used is sample research which is use half of the population. Based on the research, the conclusion is: : there is a strong relationship between leg muscles explosion with medium shoot, which is r_{tab} at a significant level $\alpha (0.05) = 0.576$ means $r_{count} (0.834) > r_{tab} (0.576)$, there is a very strong relationship between hand eye coordination with medium shoot, which is r_{tab} at a significant level $\alpha (0.05) = 0.576$ means $r_{count} (0.608) > r_{tab} (0.576)$, there is a very strong relationship between leg muscles explosion and hand eye coordination with medium shoot result of men's basketball team at SMA Negeri 1 Rengat, , which is r_{tab} at a significant level $\alpha (0.05) = 0.576$ means $r_{count} (0.836) > r_{tab} (0.576)$.

Keywords: Leg Muscles Explosion, Hand Eye Coordination, Medium Shoot.

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA TANGAN DENGAN HASIL *MEDIUM SHOOT* TIM BASKET PUTRA SMA N 1 RENGAT

Dandy Novrandy Arvi, Ramadi, Ardiah, Juita

Email: Dandynovrandy10@gmail.com, mr.ramadi59@gmail.com, ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id
Nomor HP. +6282387822353

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

Abstrak: penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui lebih lanjut hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan dengan hasil *medium shoot* tim basket putra SMA Negeri 1 Rengat. Permasalahan yang di temukan pada penelitian ini yaitu di SMA Negeri 1 Rengat permainan tim belum optimalnya dalam melakukan tembakan dengan *jump shoot*, akibatnya hanya sedikit bola yang bisa masuk ke ring lawan dan menambah poin. Penelitian ini lakukan di lapangan SMA Negeri 1 Rengat, yang beralamat di JL. Sultan Ibrahim. Dilaksanakan pada Agustus sampai Desember 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah tim bola basket SMA Negeri 1 Rengat. Sedangkan teknik sampling yang di gunakan adalah penelitian sampel, yang mana menggunakan sebagian dari populasi . berdasarkan hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan sebagian berikut : terdapat hubungan yang kuat antara daya ledak otot tungkai dengan hasil *medium shoot*, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,576$ berarti $r_{hitung} (0,834) > r_{tab} (0,576)$, terdapat hubungan yang sangat kuat antara koordinasi mata tangan dengan hasil *medium shoot*, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,576$ berarti $r_{hitung} (0,608) > r_{tab} (0,576)$, terdapat hubungan yang sangat kuat secara bersama-sama antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan dengan hasil *medium shoot* pada tim basket putra SMA Negeri 1 Rengat, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,576$ berarti $R_{hitung} (0,836) > r_{tab} (0,576)$.

Kata Kunci: Daya Ledak Otot Tungkai ,Koordinasi Mata Tangan, Medium Shoot

PENDAHULUAN

Olahraga yang memasyarakat sekaligus menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (*lifestyle*) akan semakin mempermudah lahirnya anggota masyarakat yang tangguh, sehat dan bugar, sekaligus akan semakin memperbanyak peluang lahirnya calon-calon pemain yang berpotensi dan berkualitas tinggi dari tengah-tengah mereka. Olahraga juga merupakan bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang di arahkan pada pembentukan watak, kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebangsaan nasional.

Dalam undang-undang nomor 3 tahun 2005 disebutkan bahwa “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. Jadi untuk menciptakan olahragawan dan membina olahraga diperlukan ilmu pengetahuan dan teknologi, karna untuk mencapai prestasi di perlukan rencana yang baik, bertingkat dan berkelanjutan. Jadi, dengan semakin seringnya di adakan kompetisi pasti makin banyak olahragawan yang muncul, dan jika tidak ada kompetisi maka tidak akan ada olahragawan dan prestasi. Ilmu pengetahuan dan teknologi juga mendukung kegiatan kompetisi untuk mencapai prestasi.

Olahraga adalah suatu pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis dan secara sadar menuju suatu kualitas yang lebih tinggi. Sesuai dengan undang-undang disebutkan diatas, manfaat olahraga menurut Faizati Karim (2002) menjelaskan manfaat yang diambil dalam berolahraga diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Meningkatkan fungsi kerja jantung, yaitu ditandai denyut nadi istirahat menurun, kapasitas bertambah, penumpukan asam laktat berkurang.
2. Meningkatkan kepadatan otot dan kepada tulang.
3. Meningkatkan kelenturan tubuh sehingga mengurangi cedera.
4. Meningkatkan metabolisme tubuh untuk mencegah kegemukan dan mempertahankan berat badan ideal.
5. Mengurangi resiko terjadinya penyakit, seperti tekanan darah tinggi, sistolik dan diastolik.
6. Meningkatkan sistem hormonal melalui peningkatan sensitifikasi hormone terhadap jaringan tubuh.
7. Meningkatkan aktivitas sistem kekebalan tubuh.

Menyadari akan manfaat olahraga tersebut, maka kecenderungan dalam melakukan aktivitas olahraga oleh sebagian masyarakat diarahkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani sedangkan yang lainnya bertujuan untuk meningkatkan prestasi.

Olahraga juga merupakan hal sangat dekat dengan manusia, kapan dimana saja manusia tersebut berada. Olahraga merupakan gaya hidup sehat yang harus dibiasakan, karna olahraga dapat menjaga kebugaran tubuh baik secara jasmani maupun rohani. Peranan olahraga dalam meningkatkan kesehatan badan, pembinaan mental maupun watak memegang peranan penting, sebagaimana yang dikehendaki sajoto (1995:1) tujuan manusia dalam olahraga ada 4 yaitu: (a) untuk Rekreasi (b) untuk tujuan pendidikan (c) untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani (d) untuk prestasi.

Olahraga bola basket merupakan salah satu olahraga prestasi yang berupa permainan tim. Permainan olahraga basket termasuk permainan yang menggunakan bola besar yang terdiri dari dua tim yang tiap tim berjumlah lima orang yang saling bertanding dengan tujuan untuk memasukkan bola ke ring lawan atau untuk mencetak point. Sampai saat ini permainan olahraga basket mulai berkembang ke arah yang lebih baik, sebagai bukti, belakangan ini olahraga basket sudah mulai terlihat dengan sering di

adakan kompetisi oleh berbagai pihak dengan bantuan sponsor dan mempunyai tempat yang cukup tepat di hati masyarakat khususnya para remaja.

Perkembangan permainan bola basket sudah terlihat dengan di selenggarakannya berbagai pertandingan di banyak kota atau provinsi. Misalkan, di Surabaya dengan kepedulian pihak sponsor untuk menyelenggarakan kegiatan bola basket di kalangan siswa sekolah menengah pertama (SMP) dan sekolah menengah atas (SMA) bisa di katakan sangat sukses, sehingga olahraga permainan bola basket sangat di gemari para remaja di sekolah-sekolah, bahkan pertandingan antar kelas disuatu sekolah tidak akan ramai tanpa pertandingan bola basket. Ini menunjukkan minat para remaja sangat besar, yang semakin memperluas lahirnya calon-calon pemain berkualitas tinggi.

Hampir di seluruh kota di Indonesia, olahraga permainan basket sukses dilaksanakan. Di Riau pun khususnya pekanbaru, permainan olahraga basket sangat di gemari khususnya pada kalangan remaja yang ditunjukkan pada event-event besar seperti DBL. Semangat untuk bermain bola basket yang tinggi, di buktikan dengan antusias dari tiap tim sekolah berlatih sungguh-sungguh untuk bisa bersaing dengan sekolah-sekolah yang lain.

Permainan bola basket merupakan jenis olahraga yang kompleks gerakannya. Oleh karena itu diperlukan beberapa unsur gerakan yang harus di kuasai. Unsur-unsur gerakan tersebut di golongkan sebagai teknik-teknik permainan yang pokok atau dasar. Untuk bisa bermain dengan baik, maka teknik-teknik dasar perlu di kuasai atau di pelajari lebih dulu. Teknik-teknik dasar tersebut meliputi teknik melempar, menangkap, menggiring, menembak, gerakan berporos dan merayah bola (*rebound*). Dalam suatu pertandingan bola basket akan banyak sekali terjadi usaha kedua tim untuk melakukan *shooting* untuk bersaing mencetak point sebanyak-banyaknya. Setiap tim punya karakteristik masing-masing untuk mencetak poin, menghasilkan poin dari daerah 2 poin maupun di daerah 3 poin, dengan perolehan poin yang lebih banyak. Perolehan point lebih banyak diperoleh dari daerah 2 point atau *medium shoot*. *Medium shooting* adalah usaha memasukkan bola yang dilakukan dari jarak sedang. Oleh karena itu, unsur menembak ini merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan lagi keterampilannya dengan latihan. Dalam melakukan tembakan dibutuhkan teknik yang baik dan memerlukan komponen kondisi fisik yang mendukung mekanismenya, seperti: 1. Daya tahan (*endurance*), 2. Daya tahan muskuler (*maskuler endurance*), 3. Kekuatan otot (*strenght*), 4. Kelentukan (*flexibility*), 5. Komposisi tubuh, 6. Daya ledak (*power*). Menurut Imam Sodikun (1992:36).

Dalam permainan bola basket, teknik menembak yang baik sangat di perlukan pada saat bertanding. Pada saat bertanding, musuh pasti akan menghalangi pemain melakukan tembakan ke arah ring, sehingga selain dibutuhkan kemampuan menembak yang baik, pemain juga membutuhkan daya ledak otot tungkai yang baik pada saat melakukan tembakan *jump shoot*, agar pada saat pemain melakukan tembakan, musuh kesulitan untuk menghalangi pemain tersebut melakukan tembakan ke arah ring. Semakin baik daya ledak otot tungkai yang dimiliki seorang pemain dalam melakukan *tembakan*, maka keuntungan yang di dapat pemain pada saat menembak semakin banyak. Karena inti dari tembakan *jump shoot* adalah semakin tinggi lompatan maka semakin baik, karena semakin tinggi lompatan maka akan lebih mudah untuk menghindari *block shoot*. Selain itu dibutuhkan pula koordinasi yang baik antara mata untuk melihat sasaran dan tangan untuk melempar bola, sehingga bola bisa masuk ke ring.

Menurut (Danny Kosasih, 2007 : 51) yang di maksud *jump shoot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*. Dimana bola di lepaskan pada saat titik tertinggi lompatan. Jadi ketinggian melompat secara vertikal yang optimal akan memudahkan seorang pemain basket untuk melakukan *jump shoot* karena pemain bola basket di tuntut untuk mempunyai kemampuan melompat yang optimal. Hal ini semakin jelas, bahwasanya semakin tinggi lompatan pemain basket, maka semakin baik dalam melakukan *jump shoot*.

Seorang pemain yang baik harus mengetahui kapan waktu dan posisi yang tepat untuk melakukan tembakan dalam permainan, sehingga tembakan yang dilakukan akan mendapat angka. Pemain harus mengetahui apakah dalam posisi menguntungkan untuk melakukan tembakan atau apakah harus mengoperkan bola yang dikuasai kepada teman yang dalam posisi menguntungkan. Keputusan itu harus di ambil dengan segera bila permainan tidak di kuasai lawan. Untuk itu koordinasi mata-tangan sangat diperlukan pada saat permainan berlangsung, sebagaimana menurut Muhammad Muhyi Faruq (2009:20), yang mengatakan bahwa koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan yang saling melengkapi antara satu dengan yang lain sehingga akan menghasilkan suatu gerakan yang sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Di sini penulis tertarik pada sebuah tim bola basket SMA N 1 Rengat yang latihannya dilakukan di lapangan sekolah SMA N 1 Rengat yang beralamat di Jl.Sultan Ibrahim, karena tim SMA N 1 Rengat ini terus berupaya dalam meningkatkan prestasinya. Terbukti dari beberapa prestasi yang diraih di berbagai event dan kompetisi yang di selenggarakan baik di Rengat maupun di luar kota Rengat, seperti juara 1 HSBL (*Honda Student Basketball League*), dan event DBL (*Development Basketball League*). Hal ini juga dapat di lihat dengan rutinitas latihan yang dilakukan tim tersebut terjadwal dan teratur sesuai kenyataan di lapangan.

Namun dari hasil kejuaraan terakhir seperti DBL tahun 2019 yang diikuti oleh tim basket SMA N 1 Rengat, penulis melihat permainan team belum optimal dalam melakukan tembakan dengan *jump shoot*. Hal ini dilihat dari kesempatan yang ada dalam melakukan tembakan *jump shoot* , hanya sedikit bola yang bisa masuk ke ring lawan dan menambah poin, selebihnya saat melakukan *jump shoot* bola tidak menyentuh bibir ring, hanya mengenai papan pantul dan juga dapat di tahan oleh lawan (*block shoot*).

Sehingga tim basket putra SMA N 1 Rengat yang harusnya bisa memenangkan pertandingan malah mengalami kekalahan. Penulis menduga penyebabnya adalah kondisi fisik yang kurang mendukung, terutama daya ledak otot tungkai pada saat melakukan *jump shoot* dan koordinasi mata-tangan. Daya ledak otot tungkai sangat di butuhkan pada saat melakukan *jump shoot* sebagaimana menurut Arsil (2000:71) menyatakan bahwa daya ledak akan menentukan seberapa keras orang memukul,seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat dan seberapa cepat berlari. Selain itu dibutuhkan pula koordinasi yang baik antara mata untuk melihat sasaran dan tangan untuk melempar bola, sehingga bola bisa masuk ke ring. Hal ini di dukung teori yang menyatakan bahwa koordinasi dalam permainan basket meliputi koordinasi antara tangan dengan kaki, antara tangan dengan mata, antara tangan, kaki dan mata (Muhammad Muhyi Faruq 2007:21).

Berdasarkan permasalahan yang penulis temukan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Hasil *Medium Shoot* Tim Basket Putra SMA N 1 Rengat”**.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di lapangan SMA Negeri 1 Rengat, yang beralamatkan di Jl. Sultan Ibrahim, Indragiri Hulu, Provinsi Riau. Dilakukan pada bulan Agustus 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 *tim* basket putra SMA Negeri 1 Rengat. 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 tim basket putra SMA Negeri 1 Rengat. 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*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini membahas tentang” Hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan dengan hasil *medium shoot* tim basket putra SMA Negeri 1 Rengat”. Deskripsi data penelitian ini terdiri dari tiga variabel, yaitu variabel bebas daya ledak otot tungkai (X1), koordinasi mata-tangan (X2) dan variabel terikat hasil *medium shoot* (Y). Deskripsi dari data masing-masing variabel ini dapat dikemukakan sebagai berikut:

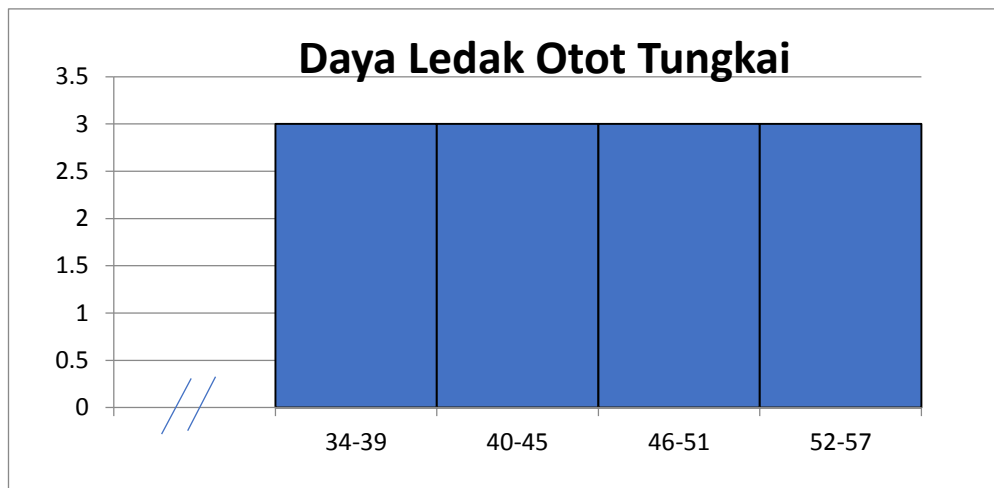
Daya Ledak Otot Tungkai

Data yang diperoleh dari variabel daya ledak otot tungkai (X1) diukur dengan menggunakan tes *vertical jump*, yang diikuti oleh sampel sebanyak 12 orang, setelah ditentukan frekuensi tiap-tiap data maka dapat disimpulkan nilai tertinggi 55 dan nilai terendah 34, rata-rata (mean) = 45,75 dan nilai standar deviasi = 56,20 untuk lebih jelasnya dapat dilihat distribusi frekuensi berikut ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Vertical Jump* (X_1)

NO	KI	Fa	Fr
1	34-39	3	25%
2	40-45	3	25%
3	46-51	3	25%
4	52-57	3	25%
	JUMLAH	12	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas, dari 12 sampel ternyata 3 orang sampel (25%) memiliki hasil loncatan dengan rentang nilai 34-39 kategori kurang, kemudian 3 orang sampel (25%) memiliki hasil loncatan dengan rentang nilai 40-45 kategori cukup, kemudian 3 orang sampel (25%) memiliki hasil loncatan dengan rentang nilai 46-51 kategori baik, kemudian 3 orang sampel (25%) memiliki hasil loncatan dengan rentang nilai 52-57 kategori baik. Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah ini.



Gambar 1. Histogram Data Hasil Daya Ledak Otot Tungkai

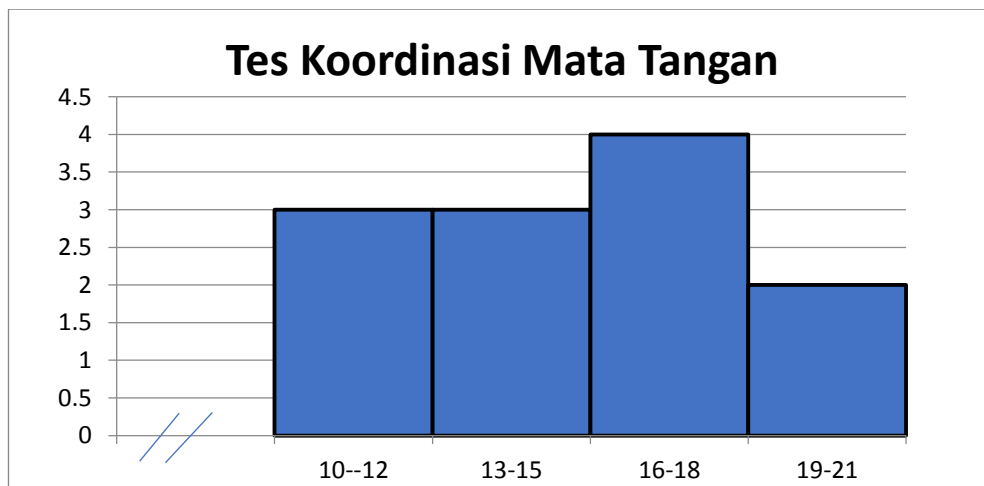
Koordinasi Mata-Tangan

Data yang diperoleh dari variabel koordinasi mata-tangan (X_2) 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 20 dan terendah 10, dengan rata-rata (mean) =15,33 dan nilai standar deviasi adalah 8,78. Untuk lebih jelas tentang hasil pengukuran dapat di lihat pada distribusi frekuensi berikut ini :

Table 2. distribusi frekuensi koordinasi mata-tangan

NO	KI	Fr	Fa
1	10-12	3	25%
2	13-15	3	25%
3	16-18	4	33,33%
4	19-21	2	16,67%
	JUMLAH	12	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas dari 12 sampel, ternyata 3 orang sampel (25%) memiliki hasil lemparan dengan rentang nilai 10-12 kategori kurang, kemudian 3 orang sampel (25%) memiliki hasil lemparan dengan rentang nilai 13-15 kategori sedang, kemudian 4 orang sampel (33,33%) memiliki hasil lemparan dengan rentang nilai 16-18 kategori baik, kemudian 2 orang sampel (16,67%) memiliki hasil lemparan dengan rentang nilai 19-21 kategori baik sekali. Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah ini.



Gambar 2. Histogram Data Hasil Tes Koordinasi Mata Tangan

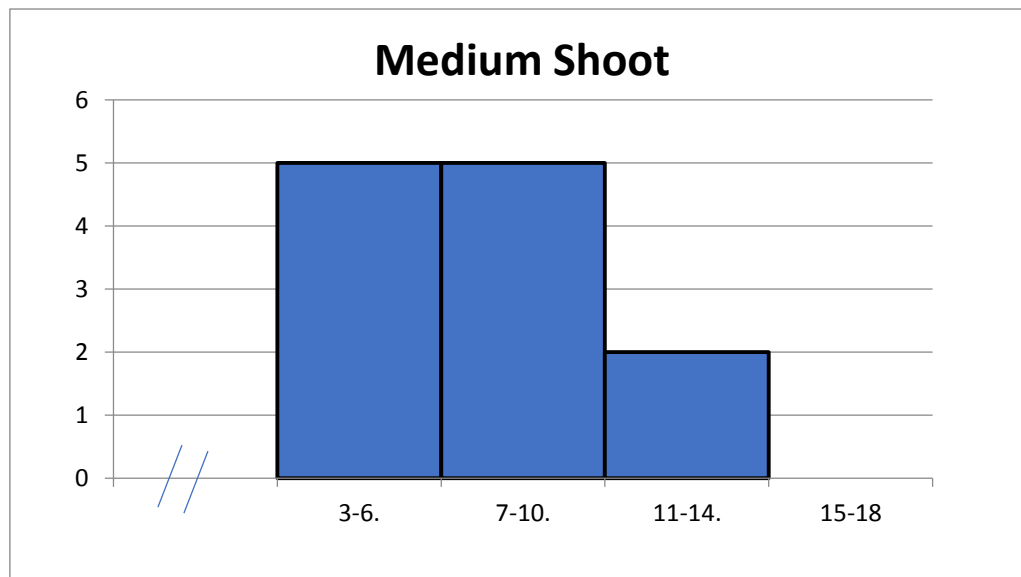
Medium Shoot Bola Basket

Data yang diperoleh dari variabel *medium shoot* bola basket (Y) diukur dengan menggunakan tes *medium shoot*, yang diikuti oleh sampel sebanyak 12 orang, setelah ditemukan frekuensi tiap tiap data maka dapat disimpulkan nilai tertinggi 14 dan terendah 3, rata-rata (mean) = 7,58 dan nilai standar deviasi = 9,90 untuk lebih jelasnya dapat dilihat distribusi frekuensi berikut ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Medium Shoot* (Y)

NO	KI	Fa	Fr
1	3-6	5	41,67%
2	7-10	5	41,67%
3	11-14	2	16,67%
4	15-18	0	0%
	JUMLAH	12	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas dari 12 sampel, ternyata 5 orang sampel (41,67%) memiliki hasil tembakan dengan rentang nilai 3-6 kategori kurang, kemudian 5 orang sampel (41,67%) memiliki hasil tembakan dengan rentang nilai 7–10 kategori baik, kemudian 2 orang sampel (16,67%) memiliki hasil tembakan dengan rentang nilai 11–14 kategori baik sekali, kemudian 0 orang sampel (0%) memiliki hasil tembakan dengan rentang nilai 15-18 baik sekali. Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah ini.



Gambar 3. Histogram Data Hasil *Medium Shoot*

Uji Persyaratan Analisis

Pengujian normalitas adalah suatu analisis 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 *Lilliefors* pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Dasar pengambilan keputusan pengujian normalitas adalah Apabila $Lo_{maks} < L_{tabel}$ maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. Kesimpulan hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas data penelitian

Variabel	L_{maks}	L_{tabel}	Keterangan
X_1	0,219	0,242	Normal
X_2	0,179	0,242	Normal
Y	0,233	0,242	Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa L_{maks} variabel daya ledak otot tungkai (X_1) pada taraf signifikan 0,05 diperoleh L_{maks} 0,219 < L_{tabel} 0,242, koordinasi mata tangan (X_2) pada taraf signifikan 0,05 diperoleh L_{maks} 0,179 < L_{tabel} 0,242, dan variabel kemampuan *medium shoot* (Y) pada taraf signifikan 0,05 diperoleh L_{maks} 0,233 < L_{tabel} 0,242. Pada taraf signifikan 0,05 jika L_{maks} lebih kecil dari L_{tabel} berarti populasi berdistribusi normal.

Pembahasan Hasil Penelitian

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

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil dari observasi peneliti yang dilakukan pada tim basket putra SMA Negeri 1 Rengat, dapat disimpulkan bahwa belum semua di antara anggota tim basket SMA Negeri 1 Rengat yang dapat melakukan *medium shoot* dengan baik. Hal tersebut dikarenakan karena masih lemahnya kemampuan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan.

Penelitian yang dilakukan adalah bersifat korelasional yang bertujuan untuk melihat keeratan hubungan antara variabel-variabel yaitu: variabel bebas Daya ledak otot tungkai (X_1) dan Koordinasi mata tangan (X_2) terhadap variabel terikat yaitu hasil *medium shoot* (Y) tim basket putra SMA Negeri 1 Rengat. Populasi di dalam penelitian ini relatif kecil, maka semua populasi dijadikan sampel atau sampel diambil secara teknik *Total Sampling*.

Hasil dari penelitian ini, terdapat hubungan yang kuat antara daya ledak otot tungkai dengan hasil *medium shoot*, dimana r_{tab} pada taraf signifikan α (0,05) = 0,576 berarti r_{hitung} (0,834) > r_{tab} (0,576), terdapat hubungan yang sangat kuat antara koordinasi mata tangan dengan hasil *medium shoot*, dimana r_{tab} pada taraf signifikan α (0,05) = 0,576 berarti r_{hitung} (0,608) > r_{tab} (0,576), terdapat hubungan yang sangat kuat secara bersama-sama antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan dengan hasil

medium shoot pada tim basket putra SMA Negeri 1 Rengat, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,576$ berarti $R_{\text{hitung}} (0,836) > r_{\text{tab}} (0,576)$.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti merekomendasikan kepada:

1. Kepada pelatih hendaknya memperhatikan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan pemain karena mempengaruhi kemampuan *medium shoot* seorang pemain.
2. Bagi mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Riau untuk dapat meneliti unsur lain yang dapat meningkatkan kemampuan *medium shoot* 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 Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang :FIK UNP

Atmasubrata, Ginanjar.2012.*Serba Tahu Dunia Olahraga*. Surabaya :Dafa Publishing.

Christanto, D.G., Sugiyanto & Purnama, S.K. 2019. *Validasi Produk Pengembangan Model Latihan Keterampilan Medium Shoot Bola Basket Perbasi Gerak Cutting pada Pemain Putra Kelompok Usia 15-18 Tahun (Studi Pengembangan pada Klub Bola Basket di Kabupaten Karangnyar)*.

Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung

<http://biomechanicsblog2015s1.blogspot.com/2015/06/summation-of-forces.html>
Diakses 14-01-2020. 23.37

Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta :LPP dan UNS Press Universitas Sebelas Maret .

Kosasih, Danny. 2007. *Fundamental Basketball*. Semarang :Karangturi Media.

- Kurniawan, F.F. 2019. Perbandingan Efektivitas Medium Shoot Dengan Loncatan Dan Tanpa Loncatan Terhadap Akurasi Hasil Shooting. *Jurnal Ilmiah Ilmu Olahraga*. Vol . 3. No. 2.
- M.Sajoto.1995. Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang : Efhar Offset.
- Muhammad Muhyi Faruq. 2007. Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Permainan Dan Olahraga Bola Basket. Surabaya : Mentri Negara Pemuda dan Olahraga
- Perbasi. 2006. Peraturan Permainan Bola Basket. Jakarta: Pengurus Besar Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia.
- Putra D.C., Tuasikal A.R.S. 2019. Pengaruh Pemberian Reward Hasil Belajar Shooting Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*. Vol. 07. No. 03 :23-27
- Rahmani, Mikanda.2014. Buku Super Lengkap Olahraga. Jakarta :Dunia Cerdas.
- Ritonga, Zulfan.2007. Statistic Untuk Ilmu-Ilmu Social. Pekanbaru : Cendikia Insani.
- Sodikun, Imam. 1992. Olahraga pilihan bola basket. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPTK.
- Sugiono. 2009. Statistika Untuk Penelitian .Bandung : CV. ALFABETA.
- Sukiro, dkk. 2012. Palembang : Unsri Press.
- Waneta. T. 2018. Kontribusi power otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan jump shot bolabasket pada mahasiswa FIK Uncen Tahun 2017. *Journal Power Of Sport (JPOS)*.