

# HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA-TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING UNDER BASKET* ATLET BOLABASKET PORPROV KOTA KERINCI

oleh  
Rafel Orlando, M.Pd.

Universitas PGRI Palembang  
Email: [blindstretz@gmail.com](mailto:blindstretz@gmail.com)

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *shooting under basket* yang dilakukan pada atlet bolabasket PORPROV Kota Kerinci. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, populasi penelitian ini adalah atlet bolabasket PORPROV Kota Kerinci peneliti hanya mengambil atlet putra yang berjumlah 15 orang sebagai sampel. Jenis penelitian ini adalah korelasional, yaitu suatu penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan variable-variable yang berbeda dalam suatu populasi dan bertujuan untuk mengetahui berapa besar hubungan variable bebas (daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan) terhadap variable terikat (*shooting under basket*) melalui koefisien determinasi. Berdasarkan hasil analisa data yang dilakukan ternyata daya ledak otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *shooting under basket* atlet bolabasket PORPROV Kota Kerinci. Ini dapat dibuktikan dari  $t_{hitung} 2,19 > t_{tabel} 1,77$  dengan  $\alpha=0,05$  dan  $dk=13$ . Kemudian hasil analisa data juga membuktikan bahwa koordinasi mata-tangan juga memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *shooting under basket* atlet bolabasket PORPROV Kota Kerinci. Ini dapat dibuktikan dengan  $t_{hitung} 2,78 > t_{tabel} 1,77$  dengan  $\alpha=0,05$  dan  $dk=13$ . Dari hasil analisis korelasi yang dilakukan ternyata Daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *shooting under basket* atlet bolabasket PORPROV Kota Kerinci, ini dapat dibuktikan dengan didapatnya  $F_{hitung} 4,8 > F_{tabel} 3,88$ .

**Key words:** daya ledak otot tungkai, koordinasi mata-tangan, dan *shooting under basket*

### A. Pendahuluan

Dewasa ini di Indonesia, bolabasket merupakan olahraga yang banyak digemari. Hal ini erat kaitannya dengan gencarnya tayangan liga bolabasket Amerika atau lebih dikenal dengan NBA (*National Basketball Association*).

Bolabasket juga sudah menjadi sebuah olahraga yang dipertandingkan disetiap daerah di seluruh Indonesia. Pertandingan bolabasket juga tidak kalah gengsinya dengan olahraga populer lainnya.

Dalam proses belajar bolabasket, terdapat faktor-faktor yang akan menentukan hasil belajar tersebut. *Pertama*, faktor bawaan atau faktor internal yang dimiliki oleh individu itu sendiri, seperti: bakat, minat, motivasi, dan intelegensi. *Kedua*, faktor eksternal atau faktor yang berasal dari luar individu, seperti: pelatih, guru, waktu latihan, penggunaan sarana dan prasarana latihan.

Untuk dapat menjadi pemain yang handal pada saat ini, banyak hal yang perlu diperhatikan oleh pembina/pelatih dan oleh atlit itu sendiri, misalnya teknik, taktik, mental, dan kondisi fisik. Kemudian, diperlukan juga kemampuan dalam mengkoordinasikan masing-masing anggota tubuh. Kondisi fisik merupakan faktor yang paling penting dalam penguasaan keterampilan dalam permainan bolabasket, misalnya melompat dan berpindah tempat dengan cepat yang semuanya memerlukan daya ledak. Daya ledak merupakan komponen kondisi fisik yang dibutuhkan oleh berbagai cabang olahraga, salah satunya bolabasket. Daya ledak merupakan kekuatan otot terbesar dalam periode waktu tersingkat menyelesaikan suatu aktifitas gerak. Daya ledak dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan, baik kecepatan rangsangan maupun kecepatan kontraksi otot tanpa daya ledak yang memadai tubuh tidak dapat memproyeksikan arah gerakan secara tepat. Daya ledak dapat dicapai melalui latihan dan cara latihannya tidak cukup dengan berlatih olahraga itu saja, tetapi harus dipersiapkan secara khusus dan sesuai dengan kebutuhan.

Dalam permainan bolabasket, penguasaan teknik *shooting* sangatlah penting. Keterampilan ini merupakan suatu keterampilan yang memberikan hasil nyata secara langsung. Dalam penguasaan teknik *shooting*, koordinasi antara anggota tubuh sangat diperlukan, salah satunya adalah koordinasi mata dan tangan. Mata dan tangan adalah bagian-bagian dari anggota tubuh yang mempunyai fungsi masing-masing. Mata berfungsi sebagai alat penglihatan. Tangan berfungsi sebagai alat gerak bagian atas. Kedua bagian tubuh ini dapat bekerjasama dalam mencapai tujuan gerak, sebab keduanya dihubungkan oleh persyarafan. Koordinasi mata dan tangan adalah gerakan yang diintegrasikan ke dalam gerak anggota badan. Semua gerakan harus dikontrol sesuai dengan penglihatan dan harus tepat sesuai dengan urutan yang direncanakan dalam pikiran (Sajoto, 1988:53).

Banyak cara atau teknik *shooting* dalam permainan bolabasket, secara umum teknik tersebut dapat dibedakan berdasarkan situasi dan kondisi saat melakukan *shooting*. Salah satu teknik shooting yang sering digunakan pada saat bermain basket yaitu *shooting under basket*. *Shooting under basket* sangat efektif digunakan untuk memasukkan bola ke dalam keranjang untuk menghasilkan *point*. Persentase masuknya juga sangat besar karena dilakukan dekat sekali dengan ring, dan juga menggunakan papan pantul, akan tetapi tidak sedikit juga pemain yang gagal melakukannya. Hal ini disebabkan oleh daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-tangan yang belum optimal.

Hal yang sama juga terjadi pada atlet PORPROV bolabasket Kota Kerinci yang minim prestasi, atlet bolabasket PORPROV Kota Kerinci saat ini

belum pernah menyumbangkan medali, terutama dari cabang olahraga bolabasket. Salah satu kekurangan dari atlet bolabasket PORPROV Kota Kerinci adalah rendahnya kemampuan *shooting* atlet bolabasket PORPROV Kota Kerinci.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik melakukan penelitian mengenai hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting under basket* pada atlet bolabasket PORPROV Kota Kerinci, hubungan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *shooting under basket* pada atlet bolabasket PORPROV Kota Kerinci, dan hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *shooting under basket* pada atlet bolabasket PORPROV Kota Kerinci.

## **B. Metode Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah korelasional, yaitu suatu penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan variable-variabel yang berbeda dalam suatu populasi dan bertujuan untuk mengetahui berapa besar hubungan variable bebas (daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan) terhadap variable terikat (*shooting under basket*) melalui koefisien determinasi.

Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, populasi penelitian ini adalah atlet bolabasket PORPROV Kota Kerinci peneliti hanya mengambil atlet putra yang berjumlah 15 orang sebagai sampel.

Instrumen dalam penelitian ini ada tiga, yaitu: (1) daya ledak otot tungkai untuk mengukur daya ledak otot tungkai ke arah atas digunakan tes

lompat tegak atau *vertical jump test*, (2) koordinasi mata tangan untuk mengukur koordinasi mata tangan digunakan tes *ballwerfen und. Fargen*, dengan validitas 0,79 dan reliabelitas 0,78, dan (3) kemampuan *shooting under basket* untuk mengukur kemampuan *shooting under basket* bolabasket digunakan tes kemampuan *shooting under basket*.

Analisis data dilakukan sebagai berikut:

1. Hipotesis satu diuji dengan hipotesis sederhana (*Korelasi Product Moment*).
2. Hipotesis dua diuji dengan hipotesis sederhana (*Korelasi Product Moment*).
3. Hipotesis tiga diuji dengan Korelasi Ganda.

Sebelum dilakukan uji hipotesis dilakukan persyaratan analisis yaitu meliputi uji normalitas (Liliefors) dan uji homogenitas dengan uji Barlet.

Sudjana dalam Oktadinata (2009:33) menyatakan bahwa analisa korelasi yang digunakan untuk membuktikan hipotesis yang diajukan adalah rumus korelasi product moment dengan rumus:

$$r_{XY} = \frac{n \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{ (N \cdot \sum X^2) - (\sum X)^2 \} \{ (N \cdot \sum Y^2) - (\sum Y)^2 \}}}$$

Keterangan:

- X<sub>1</sub> = Daya ledak otot tungkai
- X<sub>2</sub> = Koordinasi mata-tangan
- Y = *Shooting under basket*
- r<sub>XY</sub> = koefisien korelasi antara X dan Y
- ∑X = jumlah data
- ∑Y = jumlah data Y
- ∑X<sup>2</sup> = jumlah data X<sup>2</sup>
- ∑Y<sup>2</sup> = jumlah data Y<sup>2</sup>
- N = jumlah data
- r = korelasi

Uji signifikan korelasi, untuk mengetahui apakah data yang telah dihitung melalui koefisien itu signifikan atau tidak, maka perlu dilakukan uji signifikan korelasi dengan menggunakan rumus:

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Dengan kriteria sebagai berikut:

$$-t(1-1/2\alpha) < t < t(1-1/\alpha)$$

Menurut Husein dalam Oktadinata (2009:34), untuk korelasi ganda menggunakan rumus sebagai berikut:

$$R_{yx_1x_2} = \sqrt{\frac{r^2_{12} + r^2_{13} - 2r_{12}r_{13}r_{23}}{1 - r^2_{23}}}$$

Uji signifikan korelasi multiple (ganda), untuk mengetahui apakah antara variable yang telah dihitung signifikan korelasi multiple dengan rumus:

$$F = \frac{R^2 / k}{1 - R^2 / n - k - 1}$$

## C. Hasil dan Pembahasan

### 1. Daya Ledak Otot Tungkai

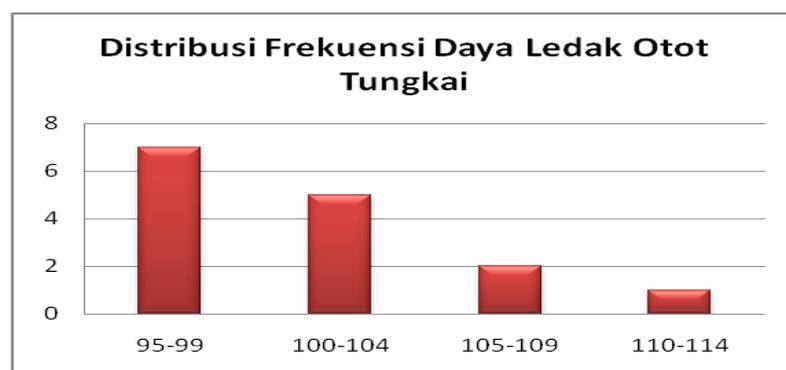
Pengukuran daya ledak otot tungkai menggunakan tes vertikal jump dengan menggunakan nomogram lewis yang dilakukan terhadap sampel 15 orang, didapat skor tertinggi 110,52 kg-m/s dan skor terendah 95,22 kg-m/s, rata-rata (mean) 101,1, simpangan baku (standar deviasi) adalah 4,93, median 100,94, dan modus 96,82. Untuk lebih jelasnya standar deviasi sebaran data lengkap dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai ( $X_1$ )**

No	Interval Kelas	Frekuensi Absolute (fa)	Frekuensi Relatif (fr)
1	95-99	7	47%
2	100-104	5	33%
3	105-109	2	13%
4	110-114	1	7%
<b>Jumlah</b>		15	

Mean = 101,1  
Median = 100,94  
Modus = 96,82  
Standar Deviasi = 4,93

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 15 orang sampel, 1 orang (7%) memiliki daya ledak otot tungkai 110–114 kg-m/s, 2 orang (13%) memiliki daya ledak otot tungkai 105–109 kg-m/s, 5 orang (33%) memiliki daya ledak otot tungkai 100–104 kg-m/s, 7 orang (47%) memiliki daya ledak otot tungkai 95–99 kg-m/s. Berdasarkan uraian tersebut sebanyak 47% daya ledak otot tungkai atlet Bolabasket PORPROV Kota Kerinci yang termasuk kelompok terendah yaitu berkisar antara 95–99 kg-m/s dan 1 orang (7%) daya ledak otot tungkai atlet Bolabasket PORPROV Kota Kerinci termasuk kelompok tertinggi yaitu berkisar 110–114 kg-m/s. Untuk lebih jelasnya data daya ledak otot tungkai dapat dilihat pada histogram ini.



Gambar Histogram Daya Ledak Otot Tungkai

## 2. Koordinasi Mata Tangan

Koordinasi Mata tangan diukur menggunakan tes *ballwerfen und Fargen*. Dari hasil tes yang dilakukan terhadap sampel sebanyak 15 orang. Didapat skor tertinggi 15 dan skor terendah 7. Pada pengukuran koordinasi mata tangan ini di dapat standar deviasi 2,91, mean 11,067, modus 7 dan median 12 . Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

**Tabel Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan ( $X_2$ )**

No	Interval Kelas	Frekuensi Absolute (fa)	Frekuensi Relatif (fr)
1	7-9	5	33%
2	10-12	3	20%
3	13-15	7	47%
<b>Jumlah</b>		15	

Mean = 11,067

Median = 12

Modus = 7

Standar Deviasi = 2,91

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 15 orang sampel, 5 orang (33%) memiliki skor koordinasi mata tangan antara 7-9, 3 orang (20%) memiliki skor koordinasi mata tangan antara 10-12, 7 orang (47%) memiliki skor koordinasi mata tangan antara 13–15. Berdasarkan uraian tersebut sebanyak 5 orang (33%) atlet Bolabasket PORPROV Kota Kerinci memiliki skor koordinasi mata tangan terendah yaitu berkisar antara 7–9. Sebanyak 7 orang (47%) atlet Bolabasket PORPROV Kota Kerinci memiliki skor koordinasi mata tangan tertinggi yaitu berkisar antara 13-15.



Gambar Histogram Koordinasi Mata Tangan

### 3. Kemampuan *Shooting Under Basket*

Skor *shooting under basket* diperoleh menggunakan tes keterampilan *shooting under basket*, dari hasil tes didapat skor yang tertinggi 12 dan skor terendah 5, menghasilkan mean 16,9, standar deviasi 3,11, modus data 14, median 16. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

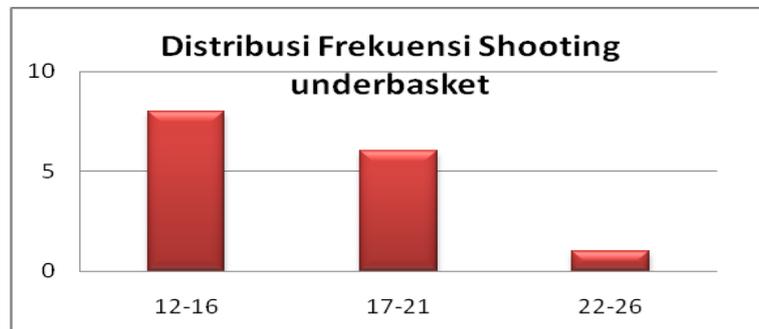
**Tabel Distribusi Frekuensi *Shooting Under Basket* (Y)**

No	Interval Kelas	Frekuensi Absolute (fa)	Frekuensi Relatif (fr)
1	12-16	8	53%
2	17-21	6	40%
3	22-26	1	7%
<b>Jumlah</b>		15	

Mean = 16,9  
 Median = 16  
 Modus = 14  
 Standar Deviasi = 3,11

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 15 orang sampel, 8 orang (53%) memiliki skor kemampuan *shooting under basket* antara 12–16, 6 orang (40%) memiliki skor kemampuan *shooting under basket* antara 17–21, 1 orang (7%) memiliki skor kemampuan *shooting under basket* antara 22-26. Berdasarkan uraian tersebut sebanyak 53% atlet Bolabasket PORPROV Kota Kerinci memiliki kemampuan *shooting under basket* yang termasuk kelompok terendah, yaitu berkisar antara 12-16.

Sebanyak 1 orang (7%) atlet Bolabasket PORPROV Kota Kerinci memiliki skor kemampuan *shooting under basket* yang termasuk kelompok tertinggi, yaitu berkisar 22–26.



Gambar Histogram Kemampuan *Shooting Under Basket*

*Shooting* merupakan faktor utama dari permainan bola basket, karena shooting merupakan suatu usaha dari seorang pemain untuk memasukkan bola ke dalam keranjang atau *ring* lawan. Menurut Kosasih (2008:46), *shooting* adalah *skill* dasar bolabasket yang paling dikenal dan digemari, karena setiap pemain mempunyai naluri untuk mencetak skor. Menurut Sodikoen (1991:94), menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain dan keberhasilannya dalam melakukan tembakan.

Salah satu teknik *shooting* yang harus dilatih dalam bolabasket adalah *shooting under basket*. Menurut Oliver (2007:18), *under the basket shoot* tembakan yang digunakan ketika seorang pemain penyerang yang berada di dekat ring basket menerima sebuah umpan, merebut bola dari *rebound*, atau melakukan *jump-stop* setelah melakukan *dribble-drive* ke arah ring basket. Tembakan ini dilakukan sambil melompat dengan gerakan yang sangat cepat, dan sangat efektif dilakukan untuk menghasilkan *point*. *Shooting under basket*

perlu dilatih dari berbagai posisi awal, dan perlu juga diperhatikan bahwa *shooting under basket* harus dikuasai dengan tangan kanan dan kiri.

Menurut Wendra (2007:30), dalam melakukan *shooting under basket* banyak faktor yang mempengaruhinya yaitu *endurance, strength, power, speed, fleksibility, balance, dan coordination*. Persyaratan untuk mendapatkan teknik diatas adalah kemampuan kondisi fisik yang meliputi kekuatan, kecepatan, keseimbangan, dan daya ledak. Kecepatan dan ledakan otot tungkai mengacu pada kecepatan gerakan kaki saat melakukan *rebound, shooting under basket* dan melakukan perubahan arah dalam tempo waktu yang sangat singkat. Jansen dalam Arsil (1999:72) mengemukakan daya ledak adalah semua gerakan *explosif* yang maksimum secara langsung tergantung pada daya. Daya otot adalah hal yang sangat penting untuk menampilkan prestasi yang tinggi. Daya ledak berhubungan erat dengan gerakan-gerakan kaki yang merupakan pondasi dari semua keahlian dasar bermain. Di sisi lain daya ledak juga sangat berperan dalam pelaksanaan aspek teknik yang dilakukan secara tiba-tiba.

Ketika melakukan *shooting under basket*, koordinasi mata dan tangan mempunyai peran penting dalam proses memasukkan bola ke dalam *ring*. Bola akan lebih mudah masuk jika gerakan tangan dan ketepatan mata melihat terkoordinasi dengan baik. Kerjasama mata dalam melihat rangsangan seperti dalam melihat jalannya bola sampai menuju ke *ring* basket dalam permainan bolabasket dinamakan ketajaman *visual dinamis*. Seperti yang disampaikan Rahantoknam (1988:127) mengurai, “ketajaman mata dalam melihat suatu objek

bergerak adalah suatu kecakapan yang tentang membenarkan kontribusi yang banyak terhadap keterampilan motorik.”

*Shooting under basket* sangat bergantung pada daya ledak otot tungkai yang dimiliki, karena semakin besar daya ledak maka semakin tinggi lompatan yang dilakukan saat melakukan *shooting under basket*, sehingga jarak bola dengan *ring* semakin dekat. Kemudian untuk memperbesar kemungkinan masuknya bola ke dalam *ring* maka dibutuhkan koordinasi mata dengan tangan yang baik, karena dengan koordinasi mata-tangan yang baik maka ketika menembak bola akan lebih tepat ke sasaran.

Untuk membuktikan benarnya terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai dengan *shooting under basket*, koordinasi mata-tangan dengan *shooting under basket*, dan hubungan daya ledak otot tungkai serta koordinasi mata-tangan dengan *shooting under basket*, maka perlu dilakukan pengujian analisis secara statistik.

Untuk pengujian normalitas, hasil pengujian untuk pengukuran daya ledak otot tungkai ( $X_1$ ) skor  $L_o = 0,167$  dengan  $n = 15$ , sedangkan  $L_{tabel}$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $0,220$  yang lebih besar dari  $L_o$  sehingga disimpulkan bahwa skor daya ledak otot tungkai berdistribusi normal.

Untuk pengukuran koordinasi mata tangan ( $X_2$ ) skor  $L_o = 0,120$  dengan  $n = 15$ , sedangkan  $L_{tabel}$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $0,220$  yang lebih besar dari  $L_o$  sehingga disimpulkan bahwa skor koordinasi mata tangan berdistribusi normal.

Untuk kemampuan *shooting under basket* (Y) skor  $L_o = 0,193$  dengan  $n = 15$ , sedangkan  $L_{tabel}$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $0,220$  yang lebih besar dari  $L_o$  sehingga disimpulkan bahwa skor kemampuan start renang gaya bebas berdistribusi normal.

Berdasarkan analisis yang dilakukan ternyata diperoleh  $x^2_{hitung} (4,91) < x^2_{tabel} (5,99)$ , sehingga  $H_o$  yang menyatakan varians populasi bersifat homogen dapat diterima. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa data diperoleh dari populasi yang homogen, dan hipotesis yang diajukan dapat diterima.

Berdasarkan hasil analisa data yang dilakukan ternyata daya ledak otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *shooting under basket* atlet bolabasket PORPROV Kota Kerinci. Ini dapat dibuktikan dari  $t_{hitung} 2,19 > t_{tabel} 1,77$  dengan  $\alpha=0,05$  dan  $dk=13$ .

Kemudian hasil analisa data juga membuktikan bahwa koordinasi mata-tangan juga memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *shooting under basket* atlet bolabasket PORPROV Kota Kerinci. Ini dapat dibuktikan dengan  $t_{hitung} 2,78 > t_{tabel} 1,77$  dengan  $\alpha=0,05$  dan  $dk=13$ .

Dari hasil analisis korelasi yang dilakukan ternyata daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *shooting under basket* atlet bolabasket PORPROV Kota Kerinci, ini dapat dibuktikan dengan didapatnya  $F_{hitung} 4,8 > F_{tabel} 3,88$ .

Hubungan diatas dapat diartikan bahwa daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-tangan merupakan elemen yang menentukan keberhasilan dalam melakukan *shooting under basket*. Dengan adanya daya ledak otot tungkai maka akan lebih memudahkan seorang atlet melakukan *shooting under basket*. Kemudian dengan kemampuan koordinasi mata dan tangan yang baik, maka keberhasilan melakukan *shooting under basket* akan lebih banyak. Dengan demikian daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-tangan memberikan pengaruh kepada kemampuan *shooting under basket* atlet bolabasket PORPROV Kota Kerinci.

#### D. Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan. *Pertama*, daya ledak otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *shooting under basket* atlet bolabasket PORPROV Kota Kerinci dengan didapatnya  $t_{hitung}X_1 = 2,19 > t_{tabel} = 1,77$ . *Kedua*, koordinasi mata tangan juga memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *shooting under basket* atlet bolabasket PORPROV Kota Kerinci dengan didapatnya  $t_{hitung}X_2 = 2,78 > t_{tabel} = 1,77$ . *Ketiga*, daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *shooting under basket* atlet bolabasket PORPROV Kota Kerinci dengan didapatnya  $F_{hitung} 4,8 > F_{tabel} 3,88$ .

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui

dalam pelaksanaan *shooting under basket*. *Pertama*, para pelatih disarankan untuk tidak mengabaikan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan dalam meningkatkan kemampuan *shooting under basket*, karena *shooting under basket* menentukan prestasi seorang atlet bolabasket dan juga menentukan prestasi satu team bolabasket. *Kedua*, untuk dapat meningkatkan kemampuan *shooting under basket* perlu adanya latihan khusus untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan para atlet bolabasket. *Ketiga*, sebaiknya pelatih memisahkan pelaksanaan latihan *shooting under basket*, koordinasi mata-tangan, dan latihan daya ledak otot tungkai, dan bila atlet telah menguasai semuanya latihan baru digabungkan. *Keempat*, penelitian ini hanya terbatas pada atlet bolabasket PORPROV Kota Kerinci, untuk itu kepada peneliti yang lain perlu diadakan penelitian pada sampel dan populasi team bolabasket yang lain.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball: First Step To Win*. Semarang: Karangturi Media.
- Oktadinata, Alek. 2009. *Kontribusi Power Otot Tungkai dan Kelentukan Otot Pinggang terhadap Kemampuan Start Renang Gaya Bebas Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan FIK UNP*. Padang: FIK UNP.
- Oliver, Jon. 2007. *Dasar-dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.
- Rahantoknam, B. Edward. 1988. *Belajar Motorik: Teori dan Aplikasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Dirjen Dikti.
- Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan dan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Drama Prize.
- Sodikoen. 1991. *Pembinaan Prestasi Bola Basket di PGSD*. Jakarta: P2TK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Wendra. 2007. *Hubungan daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Shooting Under Basket Atlet POPDA Payakumbuh*. Padang: FIK UNP.