



**Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan
Terhadap Kemampuan *Jump Shoot* Bola Basket Pada Club “Sangpati” Di
Kabupaten Mukomuko**

***Contribution of Leg Muscle Explosive Power and Hand Eyes Coordination
Toward Basketball Jump Shoot Ability at Sang Pati Club in Mukomuko***

Arydho Ilahi¹, Alexon², Ari Sutisyana³

¹²³ Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Bengkulu, Kota Bengkulu, 38223, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *jump shoot* bola basket pada club Sangpati di Kabupaten Mukomuko. Penelitian ini menggunakan metode analisis korelasional ganda, dengan metode survei, dan sampel yang tidak terpisah. Populasi pada penelitian ini berjumlah 25 orang, dengan sampel sebanyak 25 orang putra. Penelitian ini dilakukan di Lapangan Basket Tanah Rekah Kabupaten Mukomuko. Uji Prasyarat yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan uji linieritas. Sedangkan uji hipotesis yang digunakan adalah uji korelasional berganda dan koefisien determinasi (R^2). Dari hasil uji kontribusi yang didapatkan dari kedua variabel adalah 0,325 atau sebesar 32,5% artinya H_a diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *jump shoot*.

Kata kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Tangan, *Jump Shoot*

Abstract

This research was aimed to know contribution of leg muscle explosive power and hand eye coordination toward basketball jump-shoot ability at Sangpati club in Mukomuko Regency. The problem in this research was there were some factors that influencing achievement of Sangpati Basketball players club in Mukomuko Regency, especially to male players, namely many athletes who failed in doing jump shot. This research uses a multiple correlational analysis method, with a survey method, and a separate sample. With a sample of 25 male players (total sampling). The pre-condition test that used in this research was the normality test and linearity test. While the hypothesis test that used was multiple correlational test and coefficient of determination (R^2). The results of contribution test that got both variables was 0.325 or 32.5%, It means that H_a was accepted. This results indicate that leg muscle explosive power and hand eyes coordination contributed to jump shoot ability.

Keywords: *Muscles Explosive Power, Hand Eye Coordination, Jump Shoot Ability,*

PENDAHULUAN

Pembangunan di bidang olahraga sangat mendapat perhatian dari pemerintah dan masyarakat untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani bangsa Indonesia. Hal ini tercantum dalam Undang-Undang Nomor 3 (2005:8) tentang sistem keolahragaan nasional yang menyatakan bahwa keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Adapun teori yang menunjang agar *jump shoot* semakin bagus yaitu, power otot tungkai adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat (Harsono dalam Sihombing, 2019). Olahraga atau permainan bola basket tidak hanya olahraga yang terpusat pada kekuatan tangan, namun dalam olahraga ini kekuatan otot tungkai juga sangat berpengaruh demi meningkatkan kualitas permainan. Ketinggian melompat secara vertikal yang optimal akan memudahkan seorang pemain basket untuk melakukan *jump shoot* karena pemain bola basket dituntut mempunyai kemampuan melompat yang optimal (Rosmi, 2016).

Tujuan dari permainan bola basket adalah memasukkan bola ke keranjang lawan dengan sebanyak-banyaknya dan menjaga lawan untuk memperoleh angka. Teknik shooting merupakan salah satu teknik yang wajib dikuasai oleh pemain, namun sangat sulit untuk dikuasai (Yarmani, 2017). Berdasarkan kondisi pemain bola basket di Club Sangpati Kabupaten Mukomuko yaitu, lemahnya kekuatan tolakan lengan pada saat melompat untuk melakukan *jump shoot*, kurangnya kelentukan pergelangan mata tangan sehingga sering terjadi cedera ketika melakukan teknik *jump shoot*, latihan yang di berikan kepada pemain berhubungan dengan kemampuan mereka dalam melakukan teknik *jump shoot* yang masih kurang dalam menguasai teknik *jump Shoot*. Kurang berkembangnya prestasi, salah satu penyebabnya adalah karena sering mengabaikan unsur – unsur dasar yang dapat mendukung kemampuan pemain seperti kondisi fisik yaitu diantaranya daya ledak otot tungkai yang sangat berperan dalam melakukan teknik *jumpshoot* itu sendiri.



Koordinasi merupakan salah satu dari bagian komponen biomotor kondisi fisik, komponen biomotor kondisi fisik berguna sebagai penyokong atau pendukung dari tingkat keterampilan yang dimiliki oleh individu tersebut, (Arifianto & Raibowo). Ada yang perlu diperhatikan saat melakukan jump shot, yakni pemain harus mulai dari lantai (*quick stance*) lalu melompat dan menjaga verticality (Kosasih Danny, 2008:51).

METODE

a. Jenis Penelitian

Penelitian ini berakar dari permasalahan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *jump shot* atlet Club Bolabasket Sangpati di Kabupaten Mukomuko. Menurut Sugiyono (2009), Desain pada penelitian ini menggunakan analisis korelasional ganda, dengan metode survei, dan sampel yang tidak terpisah.

b. Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di Lapangan Bola Basket Tanah Rekah Kabupaten Mukomuko Provinsi Bengkulu.

c. Populasi Dan Sampel Penelitian

Populasi dan sampel pada penelitian ini berjumlah 25 orang.

d. Variabel Penelitian

1. Daya Ledak Otot Tungkai

Daya ledak adalah nilai atau poin yang didapat melalui percobaan subjek melakukan tes *vertical jump* dengan rumus *Lewis Nomogram* yang mana diukur dengan berat badan, tinggi raihan dan tinggi lompatan.

$$P = \sqrt{4.9 \cdot (weight) \cdot D}$$

Keterangan

P = Daya Ledak Power

D = Hasil *Vertical Jump*

2. Koordinasi Mata-Tangan

Koordinasi mata-tangan adalah merupakan hubungan timbal balik antara pusat susunan saraf dengan alat gerak dan mengatur pengendalian impuls dan kerja otot untuk melaksanakan suatu gerak. Untuk mengetahui tingkat koordinasi mata-tangan tersebut diukur dengan melakukan dengan tes lempar tangkap bola tenis yang di modifikasi menjadi lempar tangkap bolabasket dengan cara melihat koordinasi mata-tangan saat melakukan lemparan bolabasket ke dinding dengan melihat sasaran yang telah ditentukan. Alat ukur penilaian dari koordinasi mata tangan adalah lemparan yang mengenai sasaran dan dapat ditangkap dengan benar mendapat skor 1.

3. Kemampuan *Jump Shot*

Menurut (Hermawan, 2014) *jump shot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan shooting, di mana dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan. *jump shot* diukur dengan menembakkan bola ke dalam ring pada 5 titik yang berbeda dalam 1 titik 3 kali tembakan ke *ring* dan dihitung berapa jumlah masuk bola ke *ring*. Penilaian nilai kemampuan jump shot ini dengan skor / point bola yang masuk ke ring dan di peroleh dari kesempatan melakukan tes jump shot.

e. Instrumen Penelitian

1. Tes daya ledak otot tungkai menggunakan tes *vertical jump*
2. Tes koordinasi mata tangan menggunakan tes lempar tangkap bola basket.
3. Tes *jump shoot* menggunakan tes *jump shoot*.

f. Teknik Analisis Data :

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal atau tidak (Ghozali,2016). Uji normalitas dalam penelitian ini berguna untuk menentukan data yang telah dikumpulkan berdistribusi normal atau tidak, uji ini dilakukan sebagai prasyarat dalam penelitian yang akan dilakukan. Untuk melakukan uji normalitas dengan menggunakan alat SPSS (*Statistical Package for the Social Science*) Versi 16. Kriteria pengujian dengan $\alpha = 5\%$. Jika nilai Signifikansi $<0,05$ maka data



tersebut berdistribusi tidak normal, sebaliknya jika nilai signifikansi $>0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal.

2. Uji Korelasional

Menurut Sugiyono (2009 : 235) uji korelasional merupakan salah satu teknik analisis dalam statistik yang digunakan untuk mencari hubungan antara dua variabel atau lebih yang bersifat kuantitatif, hubungan tersebut dapat terjadi karena adanya hubungan sebab akibat. Mengingat dalam penelitian ini ingin melihat hubungan yang terjadi anatara tiga variable maka pengolahan data dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi. Koefisien korelasi yang digunakan adalah korelasi *product moment* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

3. Korelasional Berganda

Menurut Sugiyono (2009 ; 231) korelasional Berganda adalah suatu korelasi yang bermaksud untuk melihat hubungan antara 3 atau lebih variabel. Korelasi berganda berkaitan dengan interkolasi variabel-variabel independen sebagaimana korelasi mereka dengan variabel dependen.

RUMUS UJI KORELASI

Untuk mengetahui apakah yang telah di hitung melalui koefisien itu signifikan ataub tidak, maka perlu di lakukan pengujian signifikansi *Multiple Correlation* memakai rumus uji-F.

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

Keterangan:

- F = Uji signifikan korelasi
- R = Korelasi berganda
- K = Jumlah variabel bebas
- N = Jumlah data

HASIL

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Penelitian

Dalam bab ini akan di deskripsikan tentang variabel yang di teliti. Variabel bebasnya adalah daya ledak otot tungkai (X_1) dan koordinasi mata tangan (X_2). Sedangkan variabel terikatnya adalah *jump shoot* (Y). Hasil pengolahan data penelitian di sajikan sebagai berikut :

a. Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan hasil tes daya ledak otot tungkai dengan tes vertical jump terhadap pemain bola basket Club Sangpati Kabupaten Mukomuko, dari 25 orang pemain diperoleh rata-rata hitung (*mean*) = 85,36 Kg-m/second, standar deviasi = 20,68, nilai maksimum = 125 Kg-m/second dan nilai minimum = 50 Kg-m/second.

Tabel 1. Hasil Perhitungan Tes Daya Ledak Otot Tungkai

No	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase	Klasifikasi
1	<57	3	12%	Kurang Sekali
2	58 – 77	5	20%	Kurang
3	78 – 97	8	32%	Sedang
4	98 – 116	7	28%	Baik
5	>116	2	8%	Baik sekali
	Jumlah	25	100%	

Daya ledak otot tungkai berada pada klasifikasi kurang sekali atau sekitar 3 orang (12%), 5 orang yang memiliki daya ledak otot tungkai berada pada klasifikasi kurang atau sekitar (20%), 8 orang yang memiliki daya ledak otot tungkai berada pada klasifikasi sedang atau sekitar (32%), dan 7 orang memiliki daya ledak otot tungkai berada pada klasifikasi baik atau sekitar (28%), serta 2 orang yang memiliki daya ledak otot tungkai berada pada klasifikasi baik sekali atau sekitar (8%).

b. Koordinasi Mata Tangan

Berdasarkan hasil tes koordinasi mata tangan terhadap pemain bola basket Club Sangpati Kabupaten Mukomuko, dari 25 orang atlet diperoleh rerata hitung (*mean*) = 16,68 kali, standar deviasi = 1,8 , nilai maksimum = 19 kali dan nilai minimum = 13 kali



Tabel 2. Hasil Perhitungan Tes Koordinasi Mata Tangan

No	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase	Klasifikasi
1	<14	4	16%	Kurang Sekali
2	14 – 16	5	20%	Kurang
3	16 – 18	11	44%	Sedang
4	18 – 20	5	20%	Baik
5	> 20	0	0%	Baik Sekali
Jumlah		25	100%	

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat disimpulkan dari 25 orang pemain Club bola basket Sangpati Kabupaten Mukomuko, 4 orang yang memiliki koordinasi mata tangan berada pada klasifikasi kurang sekali atau sekitar (16%), 5 orang yang memiliki koordinasi mata tangan berada pada klasifikasi kurang atau sekitar (20%), 11 orang yang memiliki koordinasi mata tangan berada pada klasifikasi sedang atau sekitar (44%), 5 orang yang memiliki koordinasi mata tangan berada pada klasifikasi baik atau sekitar (20%), serta tidak ada pemain yang memiliki koordinasi mata tangan berada pada klasifikasi baik sekali.

c. Kemampuan *Jump Shoot*

Berdasarkan hasil tes *jump shoot* bola basket dengan tes *jump shoot* terhadap pemain Club bola basket Sangpati Kabupaten Mukomuko, dari 25 orang pemain diperoleh rerata hitung (*mean*) = 4,68, standar deviasi = 1,28, nilai maksimum = 7 dan nilai minimum 3.

Tabel 3. Hasil Perhitungan Tes Kemampuan Jump Shoot

No	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase	Klasifikasi
1	<3	0	0 %	Kurang Sekali
2	3 – 4	13	52%	Kurang
3	4 – 5	4	16%	Sedang
4	5 – 7	8	32%	Baik
5	> 7	0	0%	Baik Sekali
Jumlah		25	100%	

Berdasarkan tabel di atas maka dapat disimpulkan bahwa dari 25 orang pemain Club bola basket Sangpati Kabupaten Mukomuko, tidak ada pemain yang memiliki kemampuan *jump shoot* berada pada klasifikasi kurang sekali, 13 orang

yang memiliki kemampuan *jump shoot* berada pada klasifikasi kurang atau sekitar (52%), 4 orang memiliki kemampuan *jump shhot* berada pada klasifikasi sedang atau sekitar (16%), 8 orang yang memiliki kemampuan *jump shoot* berada pada klasifikasi baik atau sekitar (32%), serta tidak ada pemain yang memiliki kemampuan *jump shoot* berada pada klasifikasi baik sekali.

2. Pengujian Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Uji persyaratan analisis dengan uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui apakah data dari variable yang akan diteliti berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas variabel pada penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Pada uji ini untuk menentukan data berdistribusi normal dapat dilihat dari nilai signifikan, apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data yang di uji berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka data tersebut tidak berdistribusi tidak normal.

Tabel 4. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	N	Nilai Sig.	Keterangan
1	Daya Ledak Otot Tungkai	25	0,945	Normal
2	Koordinasi Mata Tangan	25	0,217	Normal
3	Kemampuan <i>Jump Shoot</i>	25	0,170	Normal

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa dari ketiga variabel data yaitu Daya ledak otot tungkai, Koordinasi mata tangan, dan Kemampuan *jump shoot* Pemain bolabasket club Sangpati Di Kabupaten Mukomuko berdistribusi normal karena nilai signifikansi adalah lebih besar dari 0,05.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas merupakan bagian dari uji asumsi klasik. Uji Linearitas bertujuan untuk mengetahui hubungan yang linier atau tidak secara signifikan variabel bebas terhadap variabel terikat. Pada uji ini untuk menentukan data berhubungan secara linier atau tidak dapat dilihat dari nilai signifikan, apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka dapat di simpulkan bahwa data yang



di uji berhubungan secara linier. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka data tersebut tidak berhubungan secara linier.

Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji Linieritas

No	Variabel	Nilai Signifikan	Keterangan
1	Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) dan Koordinasi Mata Tangan (X_2) Terhadap Kemampuan <i>Jump Shoot</i> (Y)	1,000	Berhubungan secara Linier

3. Pengujian Hipotesis

Pengolahan data dan analisis data digunakan analisis korelasi *product moment* dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS Versi 16 dengan taraf signifikansi sebesar 5% serta dilanjutkan dengan korelasi berganda. Dimana hipotesis yang diajukan sebagai berikut : H_0 = Tidak terdapat hubungan antara variabel X dan Y dan H_a = Terdapat hubungan antara X dan Y.

PEMBAHASAN

Berdasarkan pengujian hipotesis dan analisis data yang telah di lakukan maka selanjutnya akan di lakukan pembahasan hasil pengujian hipotesis sebagai berikut.

1. Terdapat Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Jump Shoot* Pemain Bola Basket Club Sangpati Di Kabupaten Mukomuko

Berdasarkan hasil analisis korelasi antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot* pemain bola basket Club Sangpati Di Kabupaten Mukomuko maka hipotesis yang di ajukan (H_a) di terima. Hasil analisis data diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,009 < 0,05$ artinya terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot* pemain bola basket Club Sangpati Di Kabupaten Mukomuko. nilai *person correlation* sebesar 0,509 maka dapat disimpulkan bahwa arah hubungan kedua variabel yaitu positif (searah) Nilai *person correlation* sebesar 0,509 juga dapat disimpulkan bahwa tingkat hubungan kedua variabel (daya ledak otot tungkai (X_1) dan kemampuan *jump shoot* (Y)) memiliki hubungan yang sedang. Artinya apabila daya ledak otot tungkai semakin baik maka semakin baik pula kemampuan *jump shoot* yang dimiliki oleh pemain bola basket Club Sangpati Di Kabupaten Mukomuko. Nilai

kontribusi dari daya ledak otot tungkai sebesar 0,227 yang artinya pengaruh variabel daya ledak otot tungkai sebesar 22,7% terhadap kemampuan *jump shoot* sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

Berdasarkan hasil tersebut dapat di simpulkan bahwa daya ledak otot tungkai adalah ketepatan otot untuk mengarahkan kekuatan untuk memberikan objek momentum yang paling baik pada butuh atau suatu gerakan *eksplosive* untuk mencapai tujuan yang di kehendaki. Power atau daya ledak di sebut juga sebagai kekuatan *eksplosive*, dalam permainan bola basket daya ledak otot tungkai sangat di butuhkan sewaktu ingin melakukan kemampuan *jump shoot* karena teknik ini sering kali dilakukan saat bertanding (Yarmani , 2017) .

Dari penjelasan di atas, maka dapat di simpulkan bahwa daya ledak otot tungkai merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kemampuan *jump shoot* yang dimiliki pemain bola basket Club Sangpati Di Kabupaten Mukomuko. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang diteliti oleh Tery Wanena (2018), adanya kontribusi yang signifikan antara power otot tungkai dengan hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada mahasiswa FIK UNCEN tahun 2017 dengan memberikan sumbangan sebesar 14,5 %.

2. Terdapat Kontribusi Koordinaai Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Jump*

Shoot Pemain Bola Basket Club Sangpati Di Kabupaten Mukomuko

Berdasarkan hasil analisis korelasi antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot* pemain bola basket Club Sangpati Di Kabupaten Mukomuko maka hipotesis yang di ajukan (H_a) di terima. Hasil analisis data diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,006 < 0,05$ artinya terdapat hubungan antara koordinasimata tangan dengan kemampuan *jump shoot* pemain bola basket Club Sangpati Di Kabupaten Mukomuko. Nilai *person correlation* sebesar 0,533 maka dapat disimpulkan bahwa arah hubungan kedua variabel yaitu positif (searah) yang artinya jika koordinasi mata tangan meningkat maka kemampuan *jump shoot* akan meningkat. Artinya apabila koordinasi mata tangan semakin baik maka semakin baik pula kemampuan *jump shoot* yang dimiliki oleh pemain bola basket Club Sangpati Di Kabupaten Mukomuko. Nilai kontribusi dari daya koordinasi mata tangan sebesar 0,253 yang artinya pengaruh variabel koordinasi mata tangan



sebesar 25,3% terhadap kemampuan *jump shoot* sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

Berdasarkan teori koordinasi merupakan kemampuan untuk menggerakkan anggota tubuh secara bersamaan. Koordinasi juga memiliki hubungan timbal balik antara susunan saraf dengan alat gerak dalam mengatur dan mengendalikan impuls dan kerja otot untuk pelaksanaan suatu gerakan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Tery Wanena (2018), adanya kontribusi yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada mahasiswa FIK UNCEN tahun 2017 dengan memberikan sumbangan sebesar 13 %.

3. Terdapat Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Jump Shoot* Pemain Bola Basket Club Sangpati Di Kabupaten Mukomuko.

Pengujian hipotesis ketiga ini menggunakan korelasi berganda. Berdasarkan hasil perhitungan korelasi berganda, hasil dari nilai signifikansi sebesar $F \text{ change} < 0,005 < 0,05$ artinya ada hubungan antara variabel bebas (Daya ledak otot tungkai (X_1) dan Koordinasi mata tangan (X_2)) dengan variabel terikat (Kemampuan *jump shoot* (Y)) secara signifikan. Nilai R (Koefisien korelasi) sebesar 0,617 maka dapat disimpulkan tingkat hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) dan Koordinasi Mata Tangan (X_2) terhadap Kemampuan *Jump Shoot* (Y) secara simultan memiliki hubungan yang kuat. Sedangkan nilai koefisien determinasi sebesar 0,325 artinya pengaruh dari variabel daya ledak otot tungkai (X_1) dan koordinasi mata tangan (X_2) terhadap kemampuan *jump shoot* adalah sebesar 32,5% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

Dari hasil ini dapat di simpulkan bahwa terdapat kontribusi antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *jump shoot* pemain bola basket Club Sangpati Di Kabupaten Mukomuko. Artinya apabila daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan semakin baik maka kemampuan *jump shoot* akan semakin baik pula, Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Tery Wanena (2018), adanya kontribusi yang signifikan antara power otot tungkai dan koordinasi mata tangan dengan hasil *jump shtoot* mahasiswa FIK UNCEN tahun 2017 dengan memberikan sumbangan sebesar 58, %.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis dapat di tarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan *jump shoot* pemain bola basket Club Sangpati Di Kabupaten Mukomuko. Tingkat hubungan kedua variabel sebesar 22,7%, yang artinya memiliki hubungan sedang.
2. Koordinasi mata tangan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *jump shhot* pemain bola basket Club Sangpati Di Kabupaten. Tingkat hubungan kedua variabel sebesar 25,3% yang artinya memiliki hubungan sedang.
3. Daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *jump shoot* pemain bola basket Club Sangpati Di Kabupaten Mukomuko. Tingkat hubungan kedua variabel secara bersama-sama sebesar 32,5% yang artinya memiliki hubungan yang kuat.

REFERENSI

- Arifianto I, Raibowo, S (2020). Model Latihan Koordinasi Dalam Bentuk Video Menggunakan Variasi Tekanan Bola Untuk Atlet Tenis Lapangan Yuniior. *Journal STAND : Sport and Development*. Vol 1 No 2 (2020), 78-88.
- Arifin, Zainal. (2012). *Evaluasi Pembelajaran: Prinsip, Teknik dan Prosedur*. Bandung : Remaja rosdakarya (30)
- Dhika Hermawan, R. (2014). Analisis Tingkat Keberhasilan Jump Shoot 2 Poin Pada Pemain Putra Tim Bola Basket Ikor Unesa. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 2.1 (2014).
- Kosasih, Danny. (2008). *Fundamental Basketball*, Semarang : Karangturi Media (12,13).
- Rosmi, Y. F. (2016). Kontribusi Power Otot Tungkai, Persepsi Kinestetik Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keberhasilan Tembakan Lompat Jump Shoot Bola Basket. *Buana Pendidikan. Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 12(22), 135-137.
- Sihombing, S. (2019). Hubungan Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lari Sprint 100 Meter. *Kinestetik: Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 256-261.
- Sugiyono. (2009). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta (231-235).



- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta (31).
- Undang-Undang Negara Republik Indonesia No.3 (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung : Citra Umbara.(1).
- Wanena, T. (2018). Kontribusi Power Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan, Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Jump Shoot Bola Basket Pada Mahasiswa FIK Uncen Tahun 2017. *JPOS (Journal Power Of Sport)*. 1.(2), 2018.
- Yarmani, Y. (2017). Pengaruh Latihan Shooting Drills Terhadap Hasil Three Point Shooting Atlet Putra Klub Bola Basket King Spark Kota Bengkulu. *Kinestetik Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 75-79.
- Yarmani, Y. & Sofino, S. (2017). Hubungan Kekuatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Tangan Terhadap Keterampilan Jumpshoot Pada Pemain Putra Club Tunas (Kelompok Umur 16 Tahun) Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 106-110.