

Koordinasi Mata, Tangan, Tinggi Badan dan Power Tungkai Terhadap Kemampuan Shootunderbasket (Nowo Tri Purnomo)

KOORDINASI MATA , TANGAN, TINGGI BADAN DAN POWER TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTUNDERBASKET*

NOWO TRI PURNOMO

Abstrak.Nowo Tri Purnomo.2012.Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui koordinasi mata dan tangan serta tinggi badan dan *power* tungkai dengan kemampuan *shoot underbasket*. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi, menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 40 siswa. Sedangkan instrumen yang digunakan adalah tes *power* tungkai dengan tes *vertikal jump*, test koordinasi mata tangan dengan tes memantulkan bola ke tembok, test tinggi badan dengan *stadiometer* dengan satuan *centimeter*, test kemampuan *shoot underbasket* dengan tes menembak bola ke *ring* basket. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment* dan korelasi ganda, melalui uji prasarat uji normalitas dan uji linieritas. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa, ada hubungan yang signifikan antara *power* tungkai terhadap kemampuan *shoot underbasket* dengan koefisien korelasi r_{x_1y} (0.496) pada taraf signifikansi 5%. Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan *shoot underbasket* dengan koefisien korelasi r_{x_2y} (0.557) pada taraf signifikansi 5%. Ada hubungan yang signifikan antara tinggi badan dengan kemampuan *shoot underbasket* dengan koefisien korelasi r_{x_3y} (0.498) pada taraf signifikansi 5%. Ada hubungan yang signifikan antara *power* tungkai, koordinasi mata tangan serta tinggi badan dengan kemampuan *shoot underbasket* ditunjukkan dengan harga F_{hit} (10.458) $> F_{tab}$ (2.84) pada taraf signifikansi 0.005.

Abstrack.Nowo Tri Purnomo.2012.This study is aimed at knowing the coordination of eyes and hands also the height of body and heel power with shoot underbasket ability. This study is a correlation one, using survey method with test technique and measurement. The population of this study were 40 students. Meanwhile the instrument used was heel power test with vertical jump test, coordination test of hands by bouncing the ball off to the wall, height test with stadiometer in centimeter, ability test of shoot underbasket by shooting the ball to the basket ring. Product moment correlation and double correlation by prerequisite test, normality test, and linerity test are used as data analysis technique. Based on the findings of this study, it can be concluded that there is a significant correlation between heel power toward shoot underbasket ability with coefission of correlation rx_1y (0.496) in the significant level of 5%. There is a significant correlation between height and shoot underbasket ability with cefission of correlation rx_3y (0.498) in the significance level of 5%. There is a significant correlation between heel power, hands coordination, also height with shoot underbasket ability with the value of F_{hit} (10.458) $> F_{tab}$ (2.84) in the signifincance level of 0.005.

Koordinasi Mata, Tangan, Tinggi Badan dan Power Tungkai Terhadap Kemampuan Shootunderbasket (Nowo Tri Purnomo)

I. PENDAHULUAN

Dalam konteks yang aplikatif, proses belajar mengajar merupakan inti dari proses pendidikan secara keseluruhan antara guru dan siswa memegang peranan penting. Suryosubroto (1997: 19), menyatakan bahwa proses belajar mengajar meliputi kegiatan yang dilakukan guru mulai dari perencanaan, pelaksanaan kegiatan, sampai evaluasi dan program tindak lanjut yang berlangsung dalam situasi edukatif untuk mencapai tujuan tertentu yaitu pengajaran. Hal senada diungkapkan Sukewi (1994:3), bahwa dalam proses belajar mengajar terdapat komponen-komponen yang saling terkait, yang meliputi tujuan pengajaran, guru dan peserta didik, bahan pelajaran, metode/strategi belajar mengajar, alat/media, sumber pelajaran, dan evaluasi.

Ilmu pengetahuan yang membidangi tentang gerak yang ditimbulkan oleh tubuh, adalah ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga. Sedikit demi sedikit manusia mampu menciptakan metode latihan yang cocok dengan cabang olahraga yang di inginkan. Salah satu cabang olahraga yang perkembangannya sangat pesat adalah Bola Basket. Permainan bola basket merupakan olahraga permainan menggunakan bola besar, dimainkan dengan dua tangan. Permainan bola basket mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan, serta menahan lawan agar jangan memasukkan bola ke keranjang sendiri dengan lempar tangkap, menggiring, dan menembak, (Dedy Sumiyarso, 2002:1)

Tujuan dalam permainan bola basket adalah untuk menciptakan tembakan yang tepat dan mendapat angka pada setiap kesempatan, yang merupakan syarat regu tersebut dinyatakan pemenang. Menurut Machfud Irsyada (2000:14), bahwa sesuai dengan tujuan utama permainan bola basket itu sendiri yaitu memasukan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan dengan cara yang *sportif* sesuai dengan aturan yang telah disepakati. Regu yang dapat mencatat atau mencetak angka (*score*) paling tinggi adalah sebagai pemenang. Menurut Hal Wissel (1996: 43) menembak adalah keahlian yang sangat penting dalam permainan bola basket, dan sangat penting untuk dikuasai secara baik, tetapi tidak boleh mengesampingkan ketrampilan gerak dasar yang lain. Menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu

Koordinasi Mata, Tangan, Tinggi Badan dan Power Tungkai Terhadap Kemampuan Shootunderbasket (Nowo Tri Purnomo)

ditentukan dalam keberhasilannya dalam menembak, untuk dapat berhasil dalam menembak perlu dilakukan teknik-teknik yang betul.

Untuk menjadi seorang pemain basket yang baik, harus menguasai teknik-teknik dasar permainan bola basket, karena semakin baik seorang pemain dalam mendribel, menembak, dan mengoper semakin baik kemungkinan untuk sukses, Menurut peraturan Perbasi (2000 : 15), bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain, tiap regu berusaha memasukkan bola kedalam keranjang lawan, mencegah lawan mencetak angka, bola dioper, digelindingkan, atau dipantulkan ke segala arah, sesuai dengan peraturan. Tujuan permainan bola basket adalah memasukkan bola kebasket lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah agar tidak membuat nilai, (Dedy Sumiyarso, 2002: 23).

Sehingga teknik dasar menembak merupakan teknik dasar yang penting karena kemenangan disetiap pertandingan ditentukan dengan jumlah berhasilnya tembakan yang dibuat, meskipun tidak meninggalkan teknik dasar yang lain. Menurut Dedy Sumiryaso (2002: 23) ada beberapa cara menembak diantaranya yaitu: *straight Turn Shoot Underbasket, Shoot Underbasket, The Hook Shoot, the Helf Hook Shoot, Two Hand Under Hand Sweep Shoo* dan *One Hand Under Hand Sweep Shoot*.

Pada permainan bola basket untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar dengan baik. Teknik dasar tersebut dapat dibagi menjadi teknik melempar dan menangkap, teknik menggiring bola, teknik menembak, teknik gerakan berporos, teknik *lay up shoot, shoot underbasket*, teknik *rebound* (Imam Sodikun, 1992: 48). Oleh karena itu menembak unsur dasar yang sangat menentukan untuk mencapai kemenangan dalam suatu pertandingan, jadi teknik dasar menembak harus benar-benar dikuasai oleh pemain bola basket.

Shoot Underbasket merupakan salah satu teknik dasar dalam bola basket yang harus dimiliki dan dikuasai dengan baik oleh setiap pemain bola basket. Karena teknik ini sangat mendukung terhadap teknik yang lain seperti *lay up*. Agar pemain dapat melakukan gerakan *lay up* dengan baik maka harus menguasai

Koordinasi Mata, Tangan, Tinggi Badan dan Power Tungkai Terhadap Kemampuan Shootunderbasket (Nowo Tri Purnomo)

teknik *shoot underbasket* dengan baik pula. Teknik adalah salah satu teknik yang paling mudah dilakukan dari pada teknik-teknik tembakan yang lain. Karena dilakukan pada jarak yang sangat dekat dengan ring. Jika pemain dapat menguasai teknik ini dengan baik maka *persentase* memasukkan bola ke dalam ring lebih besar dari pada teknik menembak yang lainnya.

Shoot underbasket merupakan salah satu teknik dasar dalam bola basket yang harus dimiliki dan dikuasai dengan baik oleh setiap pemain bola basket. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 29) menyatakan bahwa *shoot underbasket* adalah tembakan dari posisi dibawah basket setelah melakukan dribel atau mendapat operan. Karena teknik ini sangat mendukung terhadap teknik yang lain seperti *lay up*. Agar pemain dapat melakukan gerakan *lay up* dengan baik maka harus menguasai teknik *underbasket* dengan baik pula. Teknik adalah salah satu teknik yang paling mudah dilakukan dari pada teknik-teknik tembakan yang lain. Karena dilakukan pada jarak yang sangat dekat dengan ring. Jika anda dapat menguasai teknik ini dengan baik maka *persentase* memasukkan bola ke dalam *ring* lebih besar dari pada teknik menembak yang lainnya.

Menurut Hal Wissel (2000: 67), *shoot underbasket* adalah menembak dari sudut 45 derajat dari setiap arah ke keranjang. Mulai dengan sikap seimbang pada sudut 45 derajat dengan papan yaitu, jarak antara kotak dan tengah-tengah pada lane. Jarak tepi sudut melebar ketika anda bergerak keluar disebut (*45 degree funnel / cerobong 45 derajat*). Teknik *shoot underbasket* ini sering digunakan dalam permainan bola basket tidak hanya *persentase* memasukkan bola yang lebih besar, tetapi juga dapat menghindari hadangan lawan saat memasukkan bola ke *ring* karena dilakukan dengan lompatan. Hal ini juga memerlukan *Power* atau unsur kondisi fisik yang dibutuhkan, hampir semua cabang olahraga menggunakan *power*. menurut Mulyono, (1997: 54) *power* adalah hasil kali kekuatan dan kecepatan. menyatakan bahwa *power* adalah kemampuan yang untuk mengerahkan kekuatan maksimum dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Selain *power* kita juga membutuhkan Koordinasi ,kemampuan seseorang untuk menggabungkan berbagai macam gerak menjadi suatu macam gerak yang bermakna, (Nurhasan, 2005: 3). Sedangkan menurut Ismaryati (2008: 53)

Koordinasi Mata, Tangan, Tinggi Badan dan Power Tungkai Terhadap Kemampuan Shootunderbasket (Nowo Tri Purnomo)

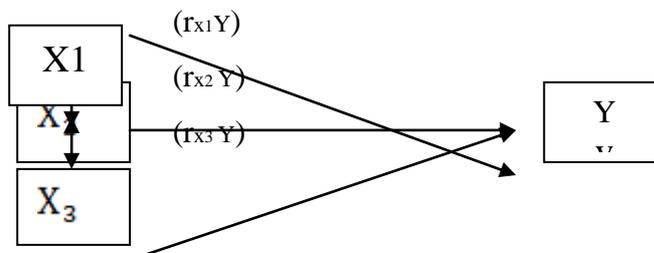
koordinasi adalah sebagai hubungan saling pengaruh di antara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan.

Dengan demikian koordinasi merupakan kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan atau mengatur gerakan yang selaras dan melibatkan sekelompok otot pada saat melakukan suatu gerakan atau keterampilan. Koordinasi merupakan hasil dari perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang dan persendian dalam menghasilkan suatu gerak. Dimana komponen-komponen gerak terdiri dari energi, kontraksi otot, syaraf, tulang, dan persendian, (Dedy Sumiyarso, 2006: 102).

Keterampilan dalam olahraga terutama teknik dalam permainan biasanya banyak melibatkan gerakan-gerakan yang kompleks. Menurut Schmidt yang dikutip oleh Dedy Sumiyarsono (2006: 10) koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak. Sedangkan Rusli Lutan (2000: 77) menyatakan koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerak dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan.

METODE PENELITIAN

Sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin dicapai, yaitu untuk mengetahui ” Koordinasi Mata ,Tangan, Tinggi Badan Dan *Power* Tungkai Terhadap Kemampuan *Shoot Underbasket*” maka metode penelitian yang digunakan adalah metode korelasi atau mencari hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Adapun desain penelitian sebagai berikut:



Keterangan:

Koordinasi Mata, Tangan, Tinggi Badan dan Power Tungkai Terhadap Kemampuan Shootunderbasket (Nowo Tri Purnomo)

X_1 : *Power* Tungkai (variabel bebas)

X_2 : Koordinasi Mata, Tangan (variabel bebas)

X_3 : Tinggi Badan (variabel bebas)

Y : *Shoot Underbasket* (variabel terikat)

Power tungkai dalam penelitian ini adalah sekelompok otot pada bagian tungkai untuk melakukan usaha semaksimal mungkin dalam melakukan lompatan setinggi mungkin dengan tes *vertical jump*. Hasil dari raihan lompatan dengan satuan *centimeter* (cm). Koordiansi mata dan tangan dalam penelitia ini diartikan sebagai ketrampilan untuk mengkombinasikan antara kemampuan melihat dengan ketrampilan tangan dalam menangkap bola. Secara operasional koordinasi mata dan tangan adalah banyaknya lempar tangkap yang di lakukan orang coba pada tes memantulkan bola ke dinding selama 15 detik.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan tinggi badan adalah ukuran posisi tubuh berdiri (*vertical*) dengan kaki menempel pada lantai, posisi kepala dan leher tegak pandangan lurus kedepan, dada dibusungkan dan perut datar, tarik napas beberapa saat. Alat ukur yang digunakan adalah stadiometer dengan satuan pengukuran *Shoot underbasket* adalah memasukkan bola kedalam *ring* basket yang dilakukan dari bawah *ring* basket dengan cara melompat, secara operasional *shoot underbasket* adalah banyaknya bola yang masuk kedalam *ring* basket selama 1 menit.

Populasi penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sedangkan menurut Sutrisno Hadi (2004: 182) yang dimaksud populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki.

Dengan demikian pengertian populasi adalah keseluruhan individu yang akan dijadikan objek penelitian dan keseluruhan dari individu tersebut paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama.

Sampel penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 174) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dalam penelitian ini karena merupakan penelitian

Koordinasi Mata, Tangan, Tinggi Badan dan Power Tungkai Terhadap Kemampuan Shootunderbasket (Nowo Tri Purnomo)

korelasi, maka sampel yang dipilih haruslah sesuai dengan rancangan penelitian. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *porpositive sampling*. Oleh karena itu jumlah populasi yang ada 40 orang semua digunakan sebagai sampel maka teknik sampling yang digunakan adalah total sampling.

Teknik Analisa Data

Untuk mengetahui hubungan antar variabel dalam penelitian ini, maka perlu diterapkan metode statistik yang sesuai dengan hipotesa yang akan diuji. Karena penelitian ini merupakan penelitian korelasional, maka yang akan dipergunakan adalah “*Product Moment Correlation*” dari Person, yaitu untuk mencari korelasi dari masing-masing variabel bebas (*Power tungkai dan koordinasi mata, tangan dan tinggi badan*) dengan variabel terikat (*kemampuan shoot underbasket*).

Uji signifikansi

Untuk menguji tingkat signifikansi dari koefisien korelasi yaitu dengan membandingkan hasil $(r)_{hitung}$ dengan $(r)_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5%, atau dengan membandingkan harga p (probabilitas) dari masing-masing koefisien korelasi. Jika $r_{hitung} \geq r_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Sebaliknya, jika $r_{hitung} < r_{tabel}$, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

Sedangkan uji signifikansi analisis regresi yaitu dengan membandingkan F_{hitung} dengan F_{tabel} pada taraf signifikansi 5% atau dengan membandingkan harga p (probabilitas). Jika $F_{hitung} \geq F_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Demikian pula sebaliknya, jika $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat

Koordinasi Mata, Tangan, Tinggi Badan dan Power Tungkai Terhadap Kemampuan Shootunderbasket (Nowo Tri Purnomo)

II. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang dimaksud dalam penelitian ini adalah data kuantitatif yang diperoleh dengan menggunakan metode survei dengan tes dan pengukuran. Sebelum dilakukan dianalisis data secara menyeluruh, disajikan deskripsi data penelitian terlebih dahulu untuk mendapatkan nilai standar sebagai berikut: Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel kemampuan *shoot underbasket* diperoleh nilai Rerata = 10.92, Median = 10.00, Mode = 10.00, standar deviasi = 3.611, Minimal = 6.00, Maksimal = 24.00. Selanjutnya distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel berikut:

. Distribusi Frekuensi *Shoot Underbasket*

No.	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Frekuensi Komulatif
1	21-24	1	2.50%	1
2	18-20	0	0.00%	1
3	15-17	4	10.00%	5
4	12-14	9	22.50%	14
5	9-11	16	40.00%	30
6	6-8	10	25.00%	40
Jumlah		40	100. %	

Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel power tungkai diperoleh nilai Rerata = 39.05, Median = 36.50, Mode = 34.00, standar deviasi = 8.424, Minimal = 25.00, Maksimal = 58.00. Selanjutnya distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel berikut

Distribusi Frekuensi Power Tungkai

No.	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Frekuensi komulatif
-----	----------	-----------	-------------------	---------------------

Koordinasi Mata, Tangan, Tinggi Badan dan Power Tungkai Terhadap Kemampuan Shootunderbasket (Nowo Tri Purnomo)

1	55-60	1	2.50 %	1
2	49-54	7	17.50 %	8
3	43-48	3	7.50 %	11
4	37-42	9	22.50 %	20
5	31-36	15	37.50 %	35
6	25-30	5	12.50 %	40
Jumlah		40	100. %	

Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel koordinasi mata dan tangan diperoleh nilai Rerata = 15.65, Median = 15.00, Mode = 15.00, standar deviasi = 6.857, Minimal = 8.00, Maksimal = 23.00. Selanjutnya distribusi frekuensi dapat dilihat pada

Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan

No.	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Frekuensi Komulatif
1	23-25	1	2.50%	1
2	20-22	1	2.50%	2
3	17-19	12	30.00%	14
4	14-16	19	47.50%	33
5	11-13	5	12.50%	38
6	8-10	2	5.00%	40
Jumlah		40	100 %	

Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel tinggi badan diperoleh nilai Rerata = 153.72, Median = 153.50, Mode = 146.00, standar deviasi = 6.857, Minimal = 142.00, Maksimal = 173.00. Selanjutnya distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel berikut:

Distribusi Frekuensi Tinggi Badan

No.	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Frekuensi Komulatif
-----	----------	-----------	-------------------	---------------------

Koordinasi Mata, Tangan, Tinggi Badan dan Power Tungkai Terhadap Kemampuan Shootunderbasket (Nowo Tri Purnomo)

1	172-177	1	2.50%	1
2	166-171	2	5.00%	3
3	160-165	4	10.00%	7
4	154-159	13	32.50%	20
5	148-153	11	27.50%	31
6	142-147	9	22.50%	40
Jumlah		40	100.00%	

Berdasarkan hasil perhitungan dengan korelasi *product moment*, variabel *power* tungkai mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan *shoot underbasket* dengan koefisien korelasi 0.496 pada taraf signifikansi 5% dan memberikan sumbangan sebesar 17.2 %. Hubungan *power* tungkai dengan kemampuan shoot underbasket memiliki hubungan yang bersifat linier positif.

Power tungkai dalam permainan bola basket termasuk unsur penting, dimana seorang yang mempunyai *power* tungkai yang baik maka akan di ikuti juga dengan kemampuan *shoot underbasket* yang baik. dengan kata lain, seseorang dengan *power* tungkai yang baik akan memberikan hasil yang positif untuk kemampuan *shoot underbasket*. Saat seseorang pemain melakukan teknik *shoot underbasket* maka dengan memiliki *power* tungkai yang baik akan lebih mudah melakukan *shoot underbasket*, karena teknik *shoot underbasket* di lakukan dengan cara melompat dan pemain akan lebih mudah mendekati diri dengan basket dan persentase memasukkan bola akan lebih besar dari pada orang yang memiliki *power* tungkai yang lebih rendah.

Variabel koordinasi mata dan tangan mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan *shoot underbasket* karena hasil korelasi *product moment* diperoleh koefisien korelasi 0.557 dengan taraf signifikansi 5% dan memberikan sumbangan sebesar 12.8 %. Hubungan antara koordinasi mata dan tangan dengan kemampuan *shoot underbasket* memiliki hubungan yang bersifat linier positif.

Koordinasi mata dan tangan dalam permainan bola basket juga termasuk unsur penting yang dapat memberikan hasil positif untuk meningkatkan

Koordinasi Mata, Tangan, Tinggi Badan dan Power Tungkai Terhadap Kemampuan Shootunderbasket (Nowo Tri Purnomo)

kemampuan *shoot underbasket*, dimana seorang yang mempunyai koordinasi mata dan tangan yang tinggi akan dapat melakukan *shoot underbasket* dengan baik tanpa mengeluarkan banyak tenaga. Dengan kata lain, seseorang dengan koordinasi mata dan tangan yang baik akan lebih mudah melakukan *shoot underbasket* karena untuk melakukan teknik *shoot underbasket* dibutuhkan kejelian mata dalam melihat dan mempersepsikan sasaran dengan tubuh, dan ketrampilan tangan dalam memasukkan bola ke *ring* basket.

Variabel tinggi badan mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan *shoot underbasket* karena hasil korelasi *product moment* diperoleh koefisien korelasi 0.498 dengan taraf signifikansi 5% dan memberikan sumbangan sebesar 16.5 %. Tinggi badan juga memberikan hasil yang baik atau positif terhadap kemampuan *shoot underbasket*, Artinya tinggi badan dalam permainan bola basket juga termasuk unsur penting, dimana seorang yang mempunyai tinggi badan yang tinggi akan dapat melakukan *shoot underbasket* dengan baik. Dengan kata lain, seseorang dengan tinggi badan yang tinggi akan lebih mudah untuk mendekati diri dengan *ring* basket dan akan lebih mudah untuk melakukan *shoot underbasket* dari pada orang yang memiliki tinggi badan yang lebih rendah.

Berdasarkan hasil analisis kontribusi yang diberikan oleh variabel bebas (*power* tungkai, koordinasi mata tangan dan tinggi badan) terhadap kemampuan *shoot underbasket* adalah sebesar 46.6 %, sedangkan sisanya sebesar 53.4 % berasal dari variabel lain yang tidak termasuk dalam variabel penelitian ini. Variabel-variabel lain itu misalnya panjang lengan dan lain sebagainya.

III. PENUTUP

Ada hubungan yang signifikan dan bersifat linier positif antara *power* tungkai dan kemampuan *shoot underbasket*, Ada hubungan yang signifikan dan bersifat linier positif antara koordinasi mata dan tangan dan kemampuan *shoot underbasket*, Ada hubungan yang signifikan dan bersifat linier positif antara tinggi badan dan kemampuan *shoot underbasket*, Ada hubungan yang signifikan dan

Koordinasi Mata, Tangan, Tinggi Badan dan Power Tungkai Terhadap Kemampuan Shootunderbasket (Nowo Tri Purnomo)

bersifat linier positif antara *power* tungkai koordiansi mata dan tangan serta tinggi badan dengan kemampuan *shoot underbasket*

Keterbatasan Penelitian

Dalam kemampuan *shoot underbasket* banyak faktor yang dapat mempengaruhinya dan peneliti hanya meneliti faktor *power* tungkai, koordinasi mata dan tangan serta tinggi badan saja. Suhu dan *temperature* udara yang panas sehingga para testi kemungkinan tidak bisa melakukan tes secara maksimal. Tidak memberikan kesempatan kepada testi untuk mencoba instrumen.

Saran-saran

Dari hasil penelitian ini, pelatih yang melatih bolabasket hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang lain selain *power* tungkai, koordinasi mata tangan dan tinggi badan yang dapat mempengaruhi kemampuan *shoot underbasket* seperti panjang lengan dan mental.

Bagi peneliti berikutnya diharapkan dapat melakukan penelitian terhadap kemampuan *shoot underbasket* dengan menambah faktor-faktor lain seperti panjang lengan yang dapat mempengaruhi kemampuan *shoot underbasket*.

Koordinasi Mata, Tangan, Tinggi Badan dan Power Tungkai Terhadap Kemampuan Shootunderbasket (Nowo Tri Purnomo)

DAFTAR PUSTAKA

- Dedy Sumiyarso. (2002). *Ketrampilan Bolabasket*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UPT Penerbit dan Percetakan UNS.
- Machfud Irsyada. (2000). *Bola Basket*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Pendidikan Dasar dan menengah.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia.
- PB. PERBASI. (2008). *Peraturan Bola Basket Resmi*. Jakarta : PB PERBASI.
- Suryosubroto. 1997. *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta : Rineka Cipta
- Sukewi. 1994. *Proses Belajar Mengajar*. Semarang : IKIP Semarang Press
- Rusli Lutan, dkk. (2000) *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Suharsimi Arikunto (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. (2004). *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Wissel, Hal. 1996. *Bola Basket Dengan Program Pemahiran Teknik Dan taktik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Koordinasi Mata, Tangan, Tinggi Badan dan Power Tungkai Terhadap Kemampuan Shootunderbasket (Nowo Tri Purnomo)

BIODATA PENULIS

Nama : Nowo Tri Purnomo
Tempat/Tgl lahir : Klaten / 25 Februari 1984
Pendidikan : S1 Universitas Negeri Yogyakarta
S2 Universitas Negeri Semarang
Pekerjaan : Guru SMA N 1 Pleret Bantul 2008-2010
Therapy fisik UNY Th 2004-2008
Dosen FKIP –Unwahas, Semarang 2013-sekarang
Alamat Kantor : FKIP Unwahas Semarang
Alamat Rumah : Dukuh dukuh mbayat Klaten
Hp.085292035179
Email : rimafebrians2or@gmail.com