Hubungan Power Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Hasil Shooting pada Cabang Olahraga Bola Basket pada Siswa Kelas X SMA Negeri 19 Palembang

Hikmah Lestari

Universitas PGRI Palembang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Agustus 2019

Disetujui Oktober 2019

Dipublikasikan Oktober 2019

Keywords:

Power Otot Tungkai,
Koordinasi Mata-Tangan,
Shooting Bola Basket.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada atau tidak hubungan *power* otot tungkai dan koordinasi mata-tangan dengan hasil *shooting* pada cabang olahraga bola basket pada siswa kelas X SMA Negeri 19 Palembang. Metode dalam penelitian ini adalah korelasional. Hasil penelitian menyatakan: (1) terdapat hubungan yang signifikan *power* otot tungkai dengan hasil *shooting* pada cabang olahraga bola basket; (2) terdapat hubungan yang signifikan koordinasi mata-tangan dengan hasil *shooting* pada cabang olahraga bola basket; dan (3) terdapat hubungan secara bersama-sama yang signifikan *power* otot tungkai dan koordinasi mata-tangan dengan hasil *shooting* pada cabang olahraga bola basket. Kesimpulannya yaitu adanya hubungan antara hasil *power* otot tungkai dan koordinasi mata-tangan dengan hasil *shooting* pada cabang olahraga bola basket siswa kelas X SMA Negeri 19 Palembang.

Abstract

This study aims to determine whether or not there is a relationship between leg muscle power and eye-hand coordination with the results of shooting on basketball in the X grade students of SMA 19 Palembang. The method in this study is correlational. The results of the study stated: (1) there was a significant relationship between leg muscle power and shooting results in basketball; (2) there is a significant correlation between eye-hand coordination and shooting results in basketball; and (3) there is a significant joint relationship between leg muscle power and eye-hand coordination with shooting results in basketball. The conclusion is that there is a relationship between the results of leg muscle power and eye-hand coordination with the results of shooting in basketball in class X SMA Negeri 19 Palembang.

© 2019 Hikmah Lestari

Under the license CC BY-SA 4.0

ISSN 2442-9661 (cetak)

□ Alamat korespondensi:

E-mail: hik2mah@gmail.com

PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga bola basket di Indonesia mengalami perubahan yang pesat. Hal ini diakibatkan karena olahraga basket ini sangat digemari oleh masyarakat luas dan juga tidak membutuhkan lapangan yang terlalu luas, serta peralatan yang tidak terlalu mahal. Peralatan yang digunakan masih mampu dijangkau oleh golongan lapisan masyarakat sederhana. Disamping itu olahraga bola basket ini juga merupakan olahraga yang dikembangkan di sekolah-sekolah sebagai materi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani serta sebagai pengisi kegiatan ekstrakurikuler.

Berdasarkan kunjungan awal di SMA Negeri 19 Palembang bahwa ditemukan kemampuan siswa dalam melakukan *shooting* kurang baik, dimana saat melakukan *shooting* posisi tubuh yang tidak seimbang, kuda-kuda kaki yang digunakan kurang sempurna pada saat melakukan dorongan tangan terhadap bola, kurang dapat menyeleraskan antara gerakan mata-tangan sehingga arah bola yang ditembakkan tidak akurat.

Melihat permasalahan di atas dan untuk mengatasi kendala dalam menguasai teknik *shooting*, diperlukan adanya *power* otot tungkai dan koordinasi mata-tangan yang baik, sehingga siswa dapat menguasai teknik-teknik yang berkaitan dengan *shooting* yang akan berpengaruh pada prestasi bola basket di SMA Negeri 19 Palembang.

Berdasarkan pengamatan dan informasi tersebut maka peneliti ingin mengangkat judul “hubungan *power* otot tungkai dan koordinasi mata-tangan dengan hasil *shooting* pada cabang olahraga bola basket pada siswa kelas x sma negeri 19 palembang”.

Permainan Bola Basket merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan dengan jumlah anggota tiap regu lima orang. Dalam pelaksanaan permainan bolabasket, setiap pemain dapat memainkan bola dengan memakai satu atau dua tangan dengan cara

bola dioper, dilempar sesuai peraturan dan ketentuan yang berlaku. Pemenang dalam bola basket ditentukan oleh regu yang memperoleh nilai lebih banyak dengan cara memasukkan bola kedalam keranjang bola basket (Ngatiyono, 2008:15). Ada tiga teknik dasar permainan bola basket yaitu melempar dan menangkap, menggiring, menembak. Berdasarkan ketiga teknik dasar bola basket di atas unsur yang terpenting adalah menembak (*shooting*).

Menurut Amber (2011:33) bahwa *shooting* merupakan suatu keterampilan yang paling penting. Untuk memiliki keterampilan ini, dibutuhkan latihan-latihan yang banyak sekali. Penembak ulung, tidak peduli betapa mudanya dia, sekarang diharapkan untuk membuat skor lebih dari empat puluh persen rata-rata.

Ada dua jenis *shooting* dalam permainan bola basket, *shooting* menggunakan dua tangan dan *shooting* menggunakan satu tangan. *Shooting* menggunakan dua tangan yaitu diawali dengan persiapan berdiri tegak menghadap arah gerakan dalam sikap melangkah, posisi kaki lurus ke depan kedua lutut agak direndahkan, bola dipegang pada bagian samping bawah dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka pandangan ke arah tembakan sasaran kemudian gerakan mendorong bola ke depan atas hingga lengan lurus, bersamaan dengan itu pinggul, lutut, dan tumit naik. Lepaskan bola dari pegangan tangan saat lengan lurus dan gerakan pelepasan bola dibantu dengan mengaktifkan pergelangan tangan serta jari-jarinya. Arah bola yang benar adalah menyerupai parabola atas melengkung. Akhir gerakan kedua lengan lurus ke depan rileks dan arah pandangan mengikuti arah gerak bola.

Selain *shooting* dilakukan dengan dua tangan dan satu tangan, *shooting* juga dapat dilakukan dengan *jump shoot* dan *lay up shoot*.

Menurut Sukirno (2012:113) *power* merupakan kemampuan otot untuk melakukan kontraksi dengan kekuatan maksimal dan kecepatan maksimal dalam merespon rangsangan yang ada, dengan menggunakan *energy an-aerobik*. Sedangkan menurut Widiastuti (2011:107) *power* merupakan suatu rangkaian kerja beberapa unsur gerak otot dan menghasilkan daya ledak jika dua kekuatan tersebut bekerja secara bersamaan. Berdasarkan pendapat di atas, *power* atau daya ledak sangat berkaitan dengan *eksplosive power* yaitu perpaduan antara kecepatan maksimum dan kekuatan maksimum berfungsi untuk memindahkan benda yang berkaitan dengan jarak dan waktu. *Power* tungkai merupakan salah satu komponen dasar motorik atau kemampuan yang menunjang penampilan efektif dalam olahraga dan permainan (Neumann, dalam Sukirno, 2012 :113).

Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesulitan dengan cepat dan tepat serta efisien. Koordinasi merupakan hasil interaksi sistem saraf dengan system muskulus skeletal dalam suatu gerakan sehingga gerakan tersebut menjadi efisien, efektif dan tepat sasaran. Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan secara cepat dan tepat (Sukirno, 2011 :271).

Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Kemampuan koordinasi merupakan dasaryang baik bagi kemampuan belajar yang bersifat sensomotorik, makin baik tingkat kemampuan koordinasi, akan makin cepat dan efektif pula gerakan yang sulit dapat dilakukan (Widiastuti, 2011:18).

Berdasarkan beberapa teori tersebut di atas, maka yang di maksud dengan koordinasi mata dan tangan pada tulisan ini adalah seseorang yang mampu melakukan gerakan dengan cepat dan tepat dengan menggabungkan kedua komponen (otot) atau lebih, koordinasi menyatakan hubungan

harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan sehingga gerakan dapat menjadi efisien, efektif dan tepat sasaran.

Shooting dalam permainan bola basket memerlukan gerakan kaki bagian tumit untuk menjinjit. Selain itu juga, daya ledak berhubungan dengan kekuatan kontraksi otot maksimum dalam suatu durasi waktu yang pendek. Berdasarkan pendapat tersebut, diduga bahwa *power* otot tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil *shooting* dalam permainan bola basket.

Koordinasi mata-tangan hubungannya dengan *shooting* bola basket terlihat pada saat melakukan gerakan *shooting*, dimana tujuannya untuk memasukkan bola dalam keranjang. Unsur keakuratan menjadi penting dimana kemampuan pemain untuk memperhitungkan gerak secara tepat sebagai hasil koordinasi gerakan mata dengan tangan yang diarahkan ke keranjang.

METODE

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode korelasi dengan analisis kuantitatif. Metode penelitian korelasi bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidak hubungan itu (Arikunto, 2010:313).

Variabel dalam penelitian ini yaitu *Power* otot tungkai sebagai variabel bebas (X1). Koordinasi mata tangan sebagai variabel bebas (X2). Dan hasil *shooting* dalam permainan bola basket sebagai variabel terikat (Y).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 19 Palembang. Yang terdiri dari tujuh kelas berjumlah 265 orang siswa dan siswi (Sumber : TU SMA Negeri 19 Palembang, 2018). Adapun teknik yang digunakan dalam penentuan sampel pada penelitian ini adalah teknik *random sampling* 10% atau teknik acak. Di sekolah SMA Negeri 19 Palembang dalam penentuan

kelas tidak berdasarkan nilai rata-rata raport melainkan secara acak. Sehingga, tidak ada kelas unggulan ataupun kelas pilihan. Karena itu, setiap kelas di anggap homogen (sama). Dalam hal ini sebagai sampel data ada 27 siswa dari seluruh populasi.

Tes Pengukuran *Power* Otot Tungkai yaitu dengan cara :

- Praktikan memulai pengukuran dengan menaburi telapak tangan dengan bubuk kapur tulis.
- Praktikan berdiri dengan posisi menyamping tembok pengukur dan telapak tangan kanan/kiri (sesuai kebiasaan praktikan) menyentuh tembok pengukur.
- Setelah petugas memberi aba-aba, praktikan diwajibkan untuk melompat ditempat dan menepuk telapak tangan pada tembok pengukur dengan semaksimal mungkin.
- Petugas mencatat tinggi jangkauan telapak tangan praktikan pada saat sebelum dan saat melompat dan menghitung perbedaannya sebagai daya jangkau lompatan praktikan.
- Proses pengukuran di ulangi sehingga tercatat tiga hasil dan hasil yang didapat adalah rata-rata dari tiga lompatan tersebut.

Tabel 1. Uji Daya Ledak Otot

Rating	Pria (inci)	Pria (cm)
<i>Excellent</i>	>28	>70
<i>Very good</i>	24-28	61-70
<i>Above average</i>	20-24	51-60
<i>Average</i>	16-20	41-50
<i>Below average</i>	12-16	31-40
<i>Poor</i>	8-12	21-30
<i>Very poor</i>	<8	<21

(Sumber: Sukirno, 2011: 295)

Tes Koordinasi Mata Tangan yaitu membutuhkan bola tenis atau bola kasti, dinding yang halus dan kokoh, selotip, peluit. Cara pengukurannya yaitu dengan sebuah penanda berupa garis diletakkan dilantai sejauh 2 meter dari dinding kemudian praktikan berdiri dari belakang garis dan

menghadap tembok serta memegang bola dengan tangan yang dominan. Petugas pencatat memberikan aba-aba untuk memulai. Praktikan melempar bola ke arah tembok. Bola yang memantul di tangkap kembali oleh praktikan dengan tangan yang berlawanan, kemudian bola yang ditangkap di lempar kembali ke tembok dan di tangkap oleh tangan lainnya. Begitu seterusnya sampai 30 detik. Sementara petugas mencatat jumlah tangkapan bola oleh praktikan. Hasil yang diperoleh dibandingkan dengan standar yang ada berikut. Di bawah ini merupakan tabel untuk merangking hasil uji koordinasi antara mata dengan tangan selama 30 (tigapuluh) detik. Skor koordinasi mata-tangan yang diperoleh siswa, selanjutnya dikonversikan pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Koordinasi

Rating	Jumlah tangkapan (waktu 30 detik)
Excellent	>35
Good	30-35
Average	20-29
Fair	15-19
Poor	< 15

(Sumber: Sukirno, 2011: 293)

Tes kemampuan *shooting* pada permainan bola basket merujuk dari Nurhasan (2001:186), yaitu orang (siswa) mencoba dengan bola di depan dada, berdiri di sembarang tempat di bawah basket. Setelah aba-aba ”ya”, *testee* berusaha memasukkan bola tersebut sebanyak mungkin ke dalam keranjang basket dalam waktu 30 detik. Sebelum masuk ke ke dalam keranjang, bola harus terlebih dahulu menyentuh papan basket. Hanya bola yang sah masuk yang diberi skor.

Setelah data hasil bentuk tes terkumpul dan ditabulasi ke dalam tabel data, kemudian dianalisis dan untuk mengetahui hubungan antara kedua hasil tes tersebut dengan

menggunakan rumus statistik korelasi *product moment* sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n(\sum xy) - \sum x \sum y}{\sqrt{\{n(\sum x^2) - (\sum x)^2\} \{n(\sum y^2) - (\sum y)^2\}}}$$

(Sugiyono. 2012: 228)

Keterangan :

- r_{xy} = koefisien korelasi
 x = kelentukan otot pinggang
 y = kemampuan lempar lembing
 $\sum xy$ = jumlah data variabel x dan y
 $\sum x^2$ = jumlah kuadrat data variabel x
 $\sum y^2$ = jumlah kuadrat data variabel y .

Hasil korelasi dapat diinterpretasikan pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Interpretasi Korelasi

Besar Nilai r	Interpretasi
Antara 0,800 s.d. 1,00	Tinggi
Antara 0,600 s.d. 0,800	Cukup
Antara 0,400 s.d. 0,600	Agak rendah
Antara 0,200 s.d. 0,400	Rendah
Antara 0,000 s.d. 0,200	Sangat rendah

(Sumber. Arikunto. 2010: 319)

Kemudian untuk mengetahui pengaruh kelentukan pinggang terhadap kemampuan lempar lembing digunakan rumus statistik *uji-t* sebagai berikut:

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

(Sugiyono. 2012: 230)

t = nilai yang dicari

r = nilai koefisien korelasi

n = jumlah sampel.

Kemudian peneliti melanjutkan mencari besarnya sumbangan (kontribusi) variabel *status gizi* (X) terhadap *kebugaran*

jasmani (Y) dengan rumus: **KD = r^2 x 100%.**

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dari variabel (X1) *power* otot tungkai yang diukur dengan tes *power jumping* dari 27 siswa menunjukkan bahwa terdapat 2 orang (7.41%) mencapai jarak raihan pada interval 33 – 35 cm, 4 orang (14.81%) mencapai raihan pada interval 36 – 38 cm, 7 orang (25.93%) mencapai raihan antara 39 – 41 cm, 8 orang (29.63%) mencapai raihan antara 42 – 44 cm, 4 orang (14.81%) mencapai raihan pada interval 45 – 47 cm, dan 2 orang (7.41%) mencapai jarak raihan antara 48 – 50 cm. Sedangkan variabel (X2) koordinasi mata tangan menunjukkan bahwa terdapat 2 orang (7.41%) memperoleh skor pada interval 12 – 14, 4 orang (14.81%) memperoleh skor pada interval 15 – 17, 10 orang (37.04%) memperoleh skor antara 18– 20, 5 orang (18.52%) memperoleh skor antara 21 – 23, 4 orang (14.81%) memperoleh skor pada interval 24 – 26, dan 2 orang (7.41%) memperoleh skor pada antara 27 – 29.

Shooting permainan bola basket siswa kelas X SMA Negeri 19 Palembang sebagai variabel (Y) dilakukan selama 30 detik. Berdasarkan data hasil tes tersebut, diperoleh skor maksimum 20, skor minimum 4 dengan rentang 16. Untuk lebih jelasnya data yang diperoleh dianalisis menggunakan aturan *Struges* menunjukkan bahwa terdapat 3 orang (11.11%) memperoleh skor pada interval 4 – 6, 4 orang (14.81%) memperoleh skor pada interval 7 – 9, 12 orang (44.44%) memperoleh skor antara 10– 12, 4 orang (14.81%) memperoleh skor antara 13 – 15, 3 orang (11.11%) memperoleh skor pada interval 16 – 18, dan 1 orang (3.70%) memperoleh skor pada antara 19 – 21.

Hasil pengujian normalitas masing-masing variabel yaitu dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Pengujian Normalitas Data

Variabel	L_0	L_{tabel}	Keterangan
Power otot tungkai (X_1)	0,0744	0,1705	Normal
Koordinasi mata-tangan (X_2)	0,1180		Normal
Shooting bola basket (Y)	0,1480		Normal

Hubungan *power* otot tungkai dengan hasil *shooting* pada cabang olahraga bola basket siswa kelas X SMA Negeri 19 Palembang sebesar 0,603 terletak pada interval 0,60 – 0,799 (Sugiyono, 2011:184) tergolong **kuat**. Setelah t_{hitung} diketahui selanjutnya menginterpretasikan ke tabel “t” dengan $dk = 27 - 2 = 25$, sehingga diperoleh $t_{tabel} = 1,71$. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis, ternyata $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $3,78 > 1,71$. Jadi, dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan *power* otot tungkai dengan hasil *shooting* pada cabang olahraga bola basket siswa kelas VIII SMP Negeri 45 Palembang.

Hubungan koordinasi mata-tangan dengan hasil *shooting* pada cabang olahraga bola basket siswa kelas X SMA Negeri 19 Palembang sebesar 0,512 terletak pada interval 0,40 – 0,599 (Sugiyono, 2011:184) tergolong **sedang**. Setelah t_{hitung} diketahui selanjutnya menginterpretasikan ke tabel “t” dengan $dk = 27 - 2 = 25$, sehingga diperoleh $t_{tabel} = 1,71$. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis, ternyata $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $2,98 > 1,71$. Jadi, dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan koordinasi mata-tangan dengan hasil *shooting* pada cabang olahraga bola basket siswa kelas X SMA Negeri 19 Palembang.

Hubungan *power* otot tungkai dan koordinasi mata-tangan siswa kelas VIII SMP Negeri 45 Palembang sebesar 0,453 terletak pada interval 0,40 – 0,599 (Sugiyono, 2011:184) tergolong **sedang**. Hubungan secara bersama-sama yang signifikan *power* otot tungkai dan koordinasi mata-tangan dengan hasil *shooting* pada cabang olahraga bola basket siswa kelas X SMA Negeri 19

Palembang adalah 0,660 terletak pada interval 0,60 – 0,799 (Sugiyono, 2011:184) tergolong **kuat**. Harga tersebut selanjutnya dibandingkan dengan harga F_{tabel} dengan dk pembilang = k , dan dk penyebut = $(n - k - 1)$. Jadi dk pembilang = 2, dan dk penyebut = $27 - 2 - 1 = 24$. Dengan taraf kesalahan 5%, harga F_{tabel} ditemukan = 3,40. Ternyata $F_{hitung} > F_{tabel}$ atau $9,26 > 3,40$ maka H_0 ditolak. Jadi dapat dinyatakan terdapat hubungan secara bersama-sama yang signifikan *power* otot tungkai dan koordinasi mata-tangan dengan hasil *shooting* pada cabang olahraga bola basket siswa kelas X SMA Negeri 19 Palembang.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang memaparkan bahwa adanya kontribusi dari *power* otot tungkai terhadap hasil *shooting* bola basket (Wanena, 2018; Mukhtarsyaf, et al, 2019).

Pada teknik *shooting* bola basket segenap otot-otot besar bekerja, mulai dari otot lengan hingga otot tungkai. Gerakan yang digunakan dalam olahraga bolabasket melibatkan seluruh alat-alat gerak, baik alat gerak aktif (otot) maupun alat gerak pasif (tulang), tubuh bagian bawah (otot tungkai) dan tubuh bagian atas (otot lengan). Otot tungkai berpengaruh terhadap kemampuan atau hasil tolakan. Fungsi otot tungkai adalah sebagai penopang tubuh serta untuk memberikan dorongan tenaga awalan (Wanena, 2018). Untuk itu kiranya otot-otot ini perlu dilatih agar mendapatkan hasil *shooting* yang baik. Terutama salah satunya yang perlu dilatih adalah *power* otot tungkai. *Power* sendiri tidak sama dengan kekuatan. Untuk mendapatkan *power* yang bagus, kita harus menambahkan kecepatan di dalam kekuatan tersebut agar otot-otot terlatih untuk bekerjasama seefisien mungkin (Bellomo, 2010).

Tidak hanya *power* otot tungkai, penelitian ini mempertegas bahwa koordinasi mata-tangan juga merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan agar memperoleh

hasil *shooting* yang maksimal. Karena pada dasarnya permainan bola basket merupakan permainan yang memerlukan koordinasi gerakan yang kompleks. Dalam permainan bola basket khususnya *shooting* sangat dipengaruhi oleh sikap badan dan posisi tubuh sebelum dan sesudah melakukan lemparan bola, sehingga *shooting* memerlukan koordinasi mata-tangan yang baik (Hartanto, 2014; Hanief, 2015; Darni, 2016).

Menurut Sumosardjono dalam Darni (2016) koordinasi mata-tangan merupakan integrasi antara mata sebagai pemegang utama, dan tangan sebagai pemegang fungsi yang melakukan suatu gerakan tertentu, dalam hal ini, kedua mata akan memberitahukan kapan bola berada di suatu titik agar tangan langsung mengayun untuk melakukan pukulan yang tepat. Artinya kedua mata akan memberitahukan bola yang akan dishooting ke ring sudah berada pada suatu titik yang tepat, sehingga tangan mendorong bola untuk masuk ke ring basket dengan tepat sesuai dengan yang diinginkan. Dengan demikian dapat dikatakan salah satu faktor pendukung untuk mendapatkan hasil shootingbolabasket adalah tingkat koordinasi mata-tangan yang dimiliki siswa.

Landasan teori dan hasil penelitian di atas membuktikan bahwa dalam keterampilan bola basket dalam hal ini teknik *shooting*, aspek kondisi fisik dalam hal ini *power* otot tungkai dan koordinasi mata-tangan sangat memegang peran penting. Terlepas dari kontribusi otot dan kondisi fisik lainnya yang menunjang, kedua hal ini patutlah diperhatikan dan dilatih secara sistematis agar memperoleh kemampuan *shooting* yang baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan:

Pertama, terdapat hubungan yang signifikan *power* otot tungkai dengan hasil

shooting pada cabang olahraga bola basket siswa kelas X SMA Negeri 19 Palembang, dilihat dari hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh $r_{x_1y} = 0,603$ terletak pada interval 0,60 – 0,799 tergolong **kuat**, dan hasil pengujian hipotesis dimana $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $3,78 > 1,71$.

Kedua, terdapat hubungan yang signifikan koordinasi mata-tangan dengan hasil *shooting* pada cabang olahraga bola basket siswa kelas X SMA Negeri 19 Palembang, dilihat dari hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh $r_{x_1y} = 0,512$ terletak pada interval 0,40 – 0,599 tergolong **sedang**, dan hasil pengujian hipotesis dimana $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $2,98 > 1,71$.

Ketiga, Secara bersama-sama terdapat hubungan yang signifikan *power* otot tungkai dan koordinasi mata-tangan dengan hasil *shooting* pada cabang olahraga bola basket siswa kelas X SMA Negeri 19 Palembang, dilihat dari hasil analisis korelasi ganda diperoleh $R_{x_1x_2y} = 0,660$ terletak pada interval 0,60 – 0,79 tergolong **kuat**, dan hasil pengujian hipotesis dimana $F_{hitung} > F_{tabel}$ atau $9,26 > 3,40$.

DAFTAR PUSTAKA

- Amber, Vic. (2011). *Petunjuk untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket*. Bandung: Pionir Jaya.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bellomo, Dave. (2010). *Kettlebell Training For Athletes*. USA: McGraw-Hill Company.
- Darni. (2016). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Hasil *Shooting* Bolabasket Siswa SMP Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana Vol. 1 No. 2*.

- Hanief, Yulingga Nanda. (2015). Pengaruh Gaya Mengajar terhadap Hasil Belajar *Lay Up Shoot* Bola Basket ditinjau dari Koordinasi Mata-Tangan. *Efektor Vol 2 No. 2*.
- Hartanto, Dwi. (2014). Pengaruh Metode Pembelajaran dan Koordinasi Mata – Tangan terhadap Kemampuan *Shooting* Bola Basket pada Mahasiswa Penjaskesrek IKIP PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga Vol. 3 No.2*.
- Mukhtarsyaf, Fahd., et al. (2019). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Jump Shoot Atlet Klub Bolabasket. *Jurnal Menssana Vol 4 no. 2*
- Ngatiyono. (2008). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Solo : PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Penerbit Direktorat Jendral Olahraga
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukirno. (2011). *Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga*. Palembang: Universitas Sriwijaya Palembang.
- Sukirno. (2012). *Kesehatan Olahraga, Doping dan Kesegaran Jasmani*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Wanena, Tery. (2018). Kontribusi Power Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan, dan Koordinasi Mata Tangan dengan kemampuan *jump shot* bolabasket pada mahasiswa FIK Uncen Tahun 2017. *JPOS (Journal Power of Sports), 1 (2) 2018, (8-13)*.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.