



Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan *Lay Up Shoot*

Nadia Mega Endrayani, Hendri Neldi, Madri, Indri Wulandari

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia

Nadiamega2304@gmail.com, hendrineldi62@gmail.com, madri@fik.unp.ac.id,
indriwulandari@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai; Koordinasi Mata Tangan; Kemampuan *Lay Up Shoot*

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *lay up shoot*. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi penelitian ini seluruh atlet Platinum Muaro Bungo Jambi sebanyak 20 orang, sedangkan sampel diambil secara *total sampling* sehingga diperoleh sampel yaitu sebanyak 20 orang. Data diperoleh melalui tes, daya ledak otot tungkai dengan tes *vertical jump*, koordinasi mata tangan dengan menggunakan tes lempar tangkap bolabasket ke dinding, dan kemampuan *lay up shoot* dengan tes *lay up shoot*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis *product moment*. Berdasarkan dari hasil analisis data menunjukkan bahwa; Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama dengan dengan kemampuan *lay up shoot* atlet putra Platinum Muaro Bungo Jambi.

Keywords : *Limb Muscle Explosiveness; Hand Eye Coordination; Lay Up Shoot Ability*

Abstract : *This study aims to determine the relationship between limb muscle explosive power and hand eye coordination with the lay up shoot ability. This type of research is correlational. The population of this study were all athletes from Paltinum Muaro Bungo Jambi as many as 20 people, while the sample was taken by total sampling so that a sample of 20 people was obtained. The data were obtained through tests, leg muscle explosive power with a vertical jump test, hand eye coordination using a basketball throwing and catching test against a wall, and lay up shoot ability with a lay up shoot test. Data analysis was carried out using product moment analysis. Based on the results of data analysis shows that; There is a significant relationship between leg muscle explosive power and hand eye coordination together with the lay-up shoot ability of the male athlete of Platinum Muaro Bungo Jambi.*

PENDAHULUAN

Bolabasket merupakan cabang olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan menggunakan tangan, boleh dipantulkan ke lantai (ditempat ataupun sambil berjalan), dan juga boleh dilempar ke teman satu tim dan tujuannya adalah mencetak angka sebanyak-banyaknya dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan

dan dimainkan oleh lima orang tiap regu, baik putra maupun putri. Permainan bolabasket pada hakikatnya yaitu membuat angka sebanyak-banyaknya dan mencegah pemain lawan untuk membuat angka. Untuk bermain bola basket diperlukan teknik-teknik dasar yaitu *passing, shooting* dan *dribbling, lay up*.

Dalam permainan bolabasket untuk memperoleh prestasi maksimal ada beberapa faktor yang mempengaruhi atlet antara lain : teknik, taktik, mental, dan fisik. Komponen fisik yang diperlukan dalam permainan bolabasket, yaitu kekuatan, kelentukan, kelincahan, daya tahan, koordinasi, kecepatan, dan daya ledak. Semua komponen fisik dalam permainan bolabasket merupakan kebutuhan seorang atlet untuk mencapai prestasi maksimalnya. Tanpa memiliki kondisi fisik yang baik atlet bolabasket kesulitan untuk mencapai prestasi maksimalnya.

Menurut Syafruddin (2011) faktor untuk mencapai prestasi atlet pada berbagai cabang olahraga dapat dikelompokkan sebagai berikut :

“Untuk mencapai prestasi yang tinggi ada dua faktor yang mempengaruhi atlet itu sendiri. Pertama, faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya. Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan fisik, taktik, teknik, dan mental. Kedua, faktor eksternal, yaitu faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet atau dari luar potensi yang dimiliki atlet. Faktor eksternal yang dimaksud meliputi faktor pelatih, pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, keluargadan lain sebagainya.”

Berdasarkan uraian di atas, ada dua faktor yang mempengaruhi prestasi atlet, yaitu faktor internal kemampuan fisik atau kondisi fisik atlet, taktik, teknik dan mental atlet pada saat pertandingan. Dan faktor eksternal yaitu, motivasi dari keluarga,

organisasi dan sarana prasarana yang mencukupi untuk mencapai prestasi tertinggi.

Kemampuan fisik yang baik akan membantu pencapaian atlet dalam menguasai teknik dalam bolabasket. Misalnya teknik *lay up shoot* merupakan suatu tembakan yang paling efektif untuk menghasilkan angka atau membuat skor ke ring lawan. Tembakan *lay up shoot* dalam permainan bolabasket mempunyai keunggulan, karena tembakan *lay up shoot* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak yang lebih dekat dengan ring basket, maka perlu dipelajari dan dikuasai oleh para pemain basket.

Tembakan *lay up shoot* merupakan keterampilan yang harus dikuasai oleh pemain basket. Tembakan *lay up shoot* merupakan tembakan yang mempunyai seni, karena tembakan ini sulit untuk dibendung atau di blok (Devi, A., & Neldi, H, 2020). Dengan teknik ini memungkinkan pemain untuk lebih mendekatkan diri ke ring lawan. Melakukan *lay-up* tidak hanya gerakan berlari dengan membawa bola ke ring tetapi juga didukung dengan teknik *dribbling* dan gerakan kaki serta tangan.

Dari uraian di atas, dapat dijelaskan bahwa dalam permainan bolabasket sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik agar dapat mengembangkan dan meningkatkan kemampuan penguasaan teknik-teknik bermain bolabasket. Dari sekian banyak komponen kondisi fisik yang harus dimiliki seorang pemain bolabasket adalah daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan.

Syafruddin (2011) mendefinisikan daya ledak sebagai kemampuan kombinasi

kekuatan dengan kecepatan terealisasi dalam bentuk kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Semakin besar daya ledak otot maka pemain dapat melompat lebih tinggi. Untuk dapat melompat melayang dan melakukan gerakan yang cepat secara maksimal diperlukan daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu elemen fisik utama. Istilah daya ledak otot tungkai merujuk pada gabungan antara *strength* (kekuatan) dan *speed* (kecepatan) artinya produksi tenaga sebesar mungkin dalam waktu secepat mungkin, atau dengan kata lain daya ledak otot tungkai merupakan hasil kali antara kekuatan dan kecepatan.

Menurut Illahi, Y. (2019) koordinasi merupakan kerjasama sistem persarafan pusat sebagai sistem yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya suatu gerakan secara terarah. Koordinasi mata tangan sangat diperlukan saat melakukan *lay up shoot* dimana nantinya keselarasan antara tangan dengan bola haruslah dengan benar biar tidak terjadi yang namanya bola lepas saat melakukan *lay up shoot*.

Pemain yang ingin berprestasi dalam olahraga tentunya harus memiliki keterampilan teknik yang tinggi, ketepatan dan kecermatan gerakan hanya bisa dilakukan jika pemain memiliki daya ledak otot tungkai dan koordinasi yang baik. Untuk melakukan *lay up shoot*, tentunya seseorang atlet juga harus mempunyai teknik yang baik. Karena apabila kemampuan *lay up shoot* nya salah maka sangat sulit untuk seorang atlet melakukan terobosan ke daerah lawan. Dengan demikian daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-tangan

mempunyai peranan penting dalam keberhasilan *lay up shoot*.

Dari hasil observasi, dan pengamatan yang peneliti lakukan di lapangan, peneliti melihat banyaknya kesalahan yang dilakukan atlet saat melakukan *lay up shoot*. Kesalahan-kesalahan yang dilakukan atlet saat melakukan *lay up shoot* seperti langkah pertama yang kurang panjang, *traveling* dan lain-lain. Hal tersebut terjadi karena kurangnya keterampilan atlet putra Platinum Muaro Bungo Jambi dalam melakukan *lay up shoot*. Atlet yang mampu memasukkan bola ke keranjang basket berkali-kali sering disebut mahir dalam bermain bolabasket, akan tetapi jika diamati secara seksama anggapan tersebut salah, khususnya dalam teknik *lay up shoot*. Dalam melakukan *lay up shoot* atlet sering kali membuat kesalahan-kesalahan seperti langkah awal yang kurang kokoh, langkah pertama yang kurang panjang, dan tolakan yang kurang kuat. Banyak juga dijumpai kesalahan pada langkah awal pendek, langkah kedua panjang, dan kurang maksimal dalam melakukan lompatan, dan yang kebanyakan atlet lakukan adalah tidak melepaskan bola dengan koordinasi tangan yang baik, pada titik lompatan tertinggi sehingga atlet menggunakan tenaga yang besar untuk melepas bola atau menembak yang mengakibatkan bola memantul dengan keras di papan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi penelitian ini seluruh atlet Platinum Muaro Bungo Jambi sebanyak 20 orang, jika populasi subjeknya kurang dari 100 lebih baik semua populasi dijadikan sampel, dengan demikian penelitian ini merupakan penelitian populasi (*total sampling*) (Putra, P.,

& Madri, M, 2020), sehingga diperoleh sampel yaitu sebanyak 20 orang. Data diperoleh melalui tes, daya ledak otot tungkai dengan tes *vertical jump*, koordinasi mata tangan dengan menggunakan tes lempar tangkap bolabasket ke dinding, dan kemampuan *lay up shoot* dengan tes *lay up shoot*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis *product moment*.

HASIL

1. Daya Ledak Otot Tungkai (X_1)

Daya ledak otot tungkai dari 20 atlet putra Platinum Muaro Bungo Jambi, didapatkan skor tertinggi 103,42 dan skor terendah 72,03. Distribusi skor menghasilkan nilai rata-rata hitung (mean) 87,70 dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 9,46. Distribusi frekuensi hasil data daya ledak otot tungkai atlet putra Platinum Muaro Bungo Jambi dapat dilihat tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai (X_1)

Kelas Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif	Kategori
>101.89	1	5	Baik Sekali
92.43-101.88	7	35	Baik
82.97-92.42	6	30	Cukup
73.51-82.96	5	25	Kurang
<73.50	1	5	Kurang

			Sekali
Jumlah	20	100	

Dari hasil data yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa, 1 orang (5%) memiliki daya ledak otot tungkai antara >101,89 kategori baik sekali, 7 orang (35%) memiliki daya ledak otot tungkai antara 92,43-101,88 kategori baik, 6 orang (30%) memiliki daya ledak otot tungkai antara 82,97-92,42 kategori cukup, 5 orang (25%) memiliki daya ledak otot tungkai antara 73,51-82,96 kategori kurang dan 1 orang (5%) memiliki daya ledak otot tungkai antara <73,50 kategori kurang sekali.

2. Koordinasi Mata Tangan (X_2)

Koordinasi mata tangan dari 20 atlet putra Platinum Muaro Bungo Jambi, didapatkan skor tertinggi 43 dan skor terendah 25. Distribusi skor menghasilkan nilai rata-rata hitung (mean) 35 dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 5,30. Distribusi frekuensi hasil data koordinasi mata tangan atlet putra Platinum Muaro Bungo Jambi dapat dilihat tabel 2 dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan (X_2)

Kelas Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif	Kategori
>44	1	5	Baik Sekali
39-43	5	25	Baik
34-38	8	40	Cukup

29-33	5	25	Kurang
<28	1	5	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Dari hasil data yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa, 1 orang (5%) memiliki koordinasi mata tangan antara >44 kategori baik sekali, 5 orang (25%) memiliki koordinasi mata tangan antara 39-43 kategori baik, 8 orang (40%) memiliki koordinasi mata tangan antara 34-38 kategori cukup, 5 orang (25%) memiliki koordinasi mata tangan antara 29-33 kategori kurang dan 1 orang (5%) memiliki koordinasi mata tangan antara <28 kategori kurang sekali.

3. Kemampuan Lay Up Shoot (Y)

Data kemampuan *lay up shoot* dari 20 atlet putra Platinum Muaro Bungo Jambi, didapatkan skor tertinggi 10 dan skor terendah 3. Distribusi skor menghasilkan nilai rata-rata hitung (mean) 6 dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 1,95. Distribusi frekuensi hasil data kemampuan *lay up shoot* atlet putra Platinum Muaro Bungo Jambidapat dilihat tabel 3 dibawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lay Up Shoot (Y)

Kelas Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif	Kategori
>10	1	5	Baik

			Sekali
8-9	4	20	Baik
6-7	6	30	Cukup
4-5	7	35	Kurang
<3	2	10	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Dari hasil data yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa, 1 orang (5%) memiliki kemampuan *lay up shoot* antara >10 kategori baik sekali, 4 orang (20%) memiliki kemampuan *lay up shoot* antara 8-9 kategori baik, 6 orang (30%) memiliki kemampuan *lay up shoot* antara 6-7 kategori cukup, 7 orang (35%) memiliki kemampuan *lay up shoot* antara 4-5 kategori kurang dan 2 orang (10%) memiliki kemampuan *lay up shoot* antara <3 kategori kurang sekali.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai (X₁) dengan Kemampuan Lay Up Shoot (Y).

Hasil penelitian membuktikan bahwa daya ledak otot tungkai (X₁) memiliki hubungan secara signifikan dengan kemampuan *lay up shoot*. Hasil ini ditandai dengan perolehan r_{hitung} sebesar 0,568 dan r_{tabel} dalam taraf $\alpha = 0,05$ sebesar 0,444 dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$, artinya daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *lay up shoot*. Berdasarkan hasil analisa data

terlihat daya ledak otot tungkai memberikan hubungan yang berarti, dapat dilihat dari $t_{hitung} 2,93 > t_{tabel} 1,784$. Artinya semakin baik daya ledak otot tungkai, maka sejalan dengan itu semakin baik pula kemampuan *lay up shoot* yang dimiliki atlet putra Platinum Muaro Bungo Jambi, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain seperti kelentukan tangan, keseimbangan, teknik, taktik dan strategi serta motivasi.

Daya ledak otot tungkai dinyatakan sebagai kekuatan eksplosif dan banyak dibutuhkan oleh cabang – cabang olahraga. Dalam penelitian ini, otot – otot tungkai memiliki daya ledak yang kuat akan membuktikan bahwa olahraga Bolabasket sangat membutuhkan daya ledak otot tungkai ini dilakukan pada saat melakukan gerakan melompat. Latihan daya ledak otot tungkai lebih di fokuskan karena itu merupakan pusat gerakan, sebagaimana Rahayu & Widodo (2019) mengatakan “Daya ledak otot merupakan pusat dari semua gerakan.” Menurut Oktavinus (2018) “ Dalam olahraga Bolabasket, *power* sangat berperan penting karena dapat meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai yang sangat di butuh, salah satunya saat melakukan *shooting*”.

Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai untuk menahan beban dalam melakukan suatu aktifitas (Devi, A., & Neldi, H, 2020). Tanpa daya ledak otot tungkai yang baik orang tidak bisa berlari cepat, melompat menumpu dan lain sebagainya. Jadi jelas bagi kita daya ledak otot tungkai dibutuhkan dalam kebanyakan aktifitas fisik.

Pada olahraga bolabasket, daya ledak otot tungkai merupakan tumpuan utama yang penentu dalam prestasi bolabasket. Apabila pebasket ingin memperoleh lompatan dan dorongan bola dengan waktu yang sedikit untuk mencapai akurat cepat dan tepat, hendaknya pada saat melakukan *lay up shoot* banyak memperhatikan keseimbangan tubuh, dimana berusaha agar dapat melompat dan dorongan bola dengan maksimal. Begitu juga sebaliknya tanpa memiliki daya ledak otot tungkai yang baik akan mempengaruhi jauhnya hasil lompatan dan dorongan, sehingga memakan waktu yang lama untuk sampai ke *ring*. Dalam teknik *lay up shoot* daya ledak berfungsi sebagai tenaga untuk melakukan lompatan yang baik sehingga menghasilkan lompatan yang tinggi, karena dalam melakukan *lay up shoot* lompatan yang tinggi dan baik akan menghasilkan *lay up shoot* yang baik pula.

2. Hubungan Koordinasi Mata Tangan (X_1) dengan Kemampuan Lay Up Shoot (Y).

Hasil penelitian membuktikan bahwa koordinasi mata tangan (X_1) memiliki hubungan secara signifikan dengan kemampuan *lay up shoot*. Hasil ini ditandai dengan perolehan r_{hitung} sebesar 0,553 dan r_{tabel} dalam taraf $\alpha = 0,05$ sebesar 0,444 dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$, artinya koordinasi mata tangan yang dimiliki pemain memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *lay up shoot*. Berdasarkan hasil analisa data terlihat koordinasi mata tangan memberikan hubungan yang berarti, dapat dilihat dari $t_{hitung} 2,82 > t_{tabel} 1,784$. Artinya semakin baik koordinasi mata tangan, maka sejalan dengan itu semakin baik pula kemampuan *lay up shoot* yang

dimiliki atlet putra Platinum Muaro Bungo Jambi, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain seperti kelentukan tangan, keseimbangan, teknik, taktik dan strategi serta motivasi.

Koordinasi merupakan suatu proses kerjasama otot yang akan menghasilkan suatu gerakan yang tersusun dan terarah, yang bertujuan untuk membentuk gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan suatu keterampilan teknik (Nasution, A., Nirwandi, N., Neldi, H., & Hardiansyah, S, 2022). Koordinasi mata-tangan adalah kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan antara gerak mata saat menerima rangsangan dengan gerakan tangan, menjadi satu pola gerakan tertentu sehingga menghasilkan gerakan yang terkoordinasi, efektif dan efisien.

Koordinasi mata dan tangan 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 (Lestari, H, 2019). Koordinasi mata tangan merupakan hubungan yang saling berkaitan atau pergabungan gerakan yang mana bermacam-macam gerakan yang berbeda di kelompokkan dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif (Hasyim, A. H., & Haris, I. N, 2021).

Dengan demikian, jelaslah bahwa koordinasi mata tangan memiliki hubungan dengan kemampuan *lay up shoot* atlet putra Platinum Muaro Bungo Jambi. Unsur kondisi fisik yang sangat

berperan penting dalam mengintegrasikan setiap gerakan olahraga termasuk bolabasket adalah koordinasi. Pemain yang memiliki koordinasi yang baik tentunya akan mudah melakukan rangkaian gerakan bolabasket yang diinginkan.

Jadi dapat diartikan bahwa koordinasi merupakan hubungan kerjasama antara susunan saraf pusat dengan alat gerak saat berkontraksi dalam menyelesaikan tugas-tugas motorik atau perpaduan gerak yang saling berkaitan dan menghasilkan satu kecakapan gerak secara tepat dan terarah. Dalam bolabasket kemampuan koordinasi tangan dan mata berperan aktif dalam melakukan serangkaian gerakan teknik diantaranya dalam melakukan *lay up shoot*.

Dari penjelasan di atas, maka dapat dikemukakan bahwa koordinasi mata-tangan merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kemampuan *lay up shoot* atlet putra Platinum Muaro Bungo Jambi. Oleh karena itu perlu kiranya menjadi perhatian pelatih untuk dapat meningkatkan lagi koordinasi mata tangan siswanya, diantaranya memberikan bentuk latihan koordinasi mata-tangan, seperti latihan metode *driil lay up shoot*.

3. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) dan Koordinasi Mata Tangan (X_2) Secara Bersama-Sama dengan Kemampuan Lay Up Shoot (Y).

Hasil penelitian membuktikan bahwa daya ledak otot tungkai (X_1) dan koordinasi mata tangan (X_2) secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *lay up shoot*. Dari hasil analisis statistik yang

dilakukan diperoleh nilai koefisien hubungan sebesar 0,679 dan koefisien korelasi tabel 0,444. Artinya, variabel daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *lay up shoot* dalam olahraga bolabasket. Berdasarkan hasil analisa data terlihat daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan memberikan korelasi yang berarti, dapat dilihat dari $F_{hitung} 7,71 > F_{tabel} 3,59$. Oleh sebab itu unsur kondisi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan harus diberikan kepada atlet bolabasket.

Memiliki kemampuan *lay up shoot* yang baik dari atlet maka hal ini tidak lepas dari peranan dan dukungan dari kondisi daya ledak otot tungkai dan koodinasi mata tangan yang dimiliki oleh atlet tersebut.

Kemampuan *lay up shoot* membutuhkan daya ledak otot tungkai dan tolakan yang kuat, dimana untuk dapat menolak pemain membutuhkan berbagai macam faktor salah satunya faktor kondisi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan. Daya ledak otot tungkai merupakan tenaga pada otot-otot tungkai secara keseluruhan untuk dapat menolak dengan kuat dan cepat pada saat melakukan teknik *lay up shoot*. Pada saat melakukan tolakan yang kuat dan cepat maka pada saat itu berperan kondisi daya ledak otot tungkai agar bola bisa melompat setinggi mungkin. Koordinasi mata tangan merupakan hubungan yang saling berkaitan atau pergabungan gerakan yang mana bermacam-macam gerakan yang berbeda di kelompokkan

dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif.

SIMPULAN

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *lay up shoot* atlet putra Platinum Muaro Bungo Jambi.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan *lay up shoot* atlet putra Platinum Muaro Bungo Jambi.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama dengan kemampuan *lay up shoot* atlet putra Platinum Muaro Bungo Jambi

DAFTAR PUSTAKA

- Devi, A., & Neldi, H. 2020. *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pergelangan Tangan dengan Kemampuan Lay Up Shoot Bolabasket*. Jurnal JPDO, 2(2), 49-54.
- Hasyim, A. H., & Haris, I. N. 2021. *Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Sma Kartika Xx-I Makassar*. Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan, 9(2), 65-71
- Illahi, Y. 2019. *Kontribusi Koordinasi Mata Tangan, Keseimbangan, dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Bolabasket*. Jurnal JPDO, 2(1), 142-148.
- Lestari, H. 2019. *Hubungan Power Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Hasil Shooting pada Cabang Olahraga Bola Basket pada Siswa Kelas X*

- SMA Negeri 19 Palembang. Jurnal Olahraga, 5(2), 111-118.
- Nasution, A., Nirwandi, N., Neldi, H., & Hardiansyah, S. (2022). *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolabasket Club Blackrose di Kota Padang Sidempuan*. Jurnal JPDO, 5(1), 6-14.
- Oktavianus, I., Bakhtiar, S., & Bafirman, B. 2018. *Bentuk Latihan Pliometrik, Latihan Beban Konvensional Memberikan Pengaruh terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket*. Jurnal Performa Olahraga, 3(01), 21-21.
- Putra, P., & Madri, M. 2020. *Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Otot Tungkai dengan Kemampuan Jump Shoot Atlet Bolabasket*. Jurnal JPDO, 2(8), 33-38
- Rahayu Ningsih, J. U. L. I. T. A., & Widodo, A. 2019. *Pengaruh Latihan Rope Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Mahasiswa Putra Usia 18-21 Tahun*. Jurnal Kesehatan Olahraga, 7(2).
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP padang