

Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Lay Up Shoot Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek

Giwang Malik Fajar, Hendri, Indri, Ibnu

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Vajarvacebook99@gmail.com, hendrineldi62@gmail.com, ibnuandlimarta@fik.unp.ac.id,

indriwulandari@fik.unp.ac.id

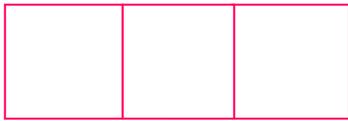
Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.12.2024.1040>

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Tangan, Kemampuan Lay Up Shoot

Abstrak : Masalah yang terdapat dalam penelitian ini adalah masih Rendahnya atau masih kurangnya kemampuan Lay Up Shoot siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan Lay Up Shoot siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ampek Angkek. Jenis penelitian ini adalah korelasional atau secara kuantitatif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek berjumlah 32 atlet. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen dalam penelitian ini untuk daya ledak otot tungkai dengan menggunakan tes vertical jump, koordinasi mata-tangan dengan tes throws overhead and under arrest dan tes kemampuan Lay Up Shoot. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi sederhana dan ganda. Berdasarkan dari hasil analisis data menunjukkan bahwa; 1) Daya ledak otot tungkai memberikan hubungan dengan kemampuan Lay Up Shoot siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek. 2) Koordinasi mata-tangan memberikan hubungan dengan kemampuan Lay Up Shoot siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek. 3) Daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-tangan memberikan hubungan secara bersama-sama dengan kemampuan Lay Up Shoot siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek.

Keyowrds : Limb Muscle Explosiveness, Eye-Hand Coordination, Lay Up Shoot Ability

Abstract : The problem in this research is that the Lay Up Shoot ability of extracurricular basketball students at SMA Negeri 1 Ampek Angkek is still low or lacking. This research was conducted with the aim of finding out the relationship between leg muscle explosive power and eye-hand coordination with the Lay Up Shoot ability of Extracurricular students at SMA Negeri 1 Ampek Angkek. This type of research is correlational or quantitative. The sample used in this research was all male extracurricular basketball students at SMA Negeri 1 Ampek Angkek, totaling 32 athletes. The sampling technique used in this research was purposive sampling technique. The instruments in this research were for leg muscle explosive power using the virtual jump test, eye-hand coordination using the throws overhead and under arrest test and the Lay Up Shoot ability test. Data analysis was carried out using simple and multiple correlation analysis. Based on the results of data analysis, it shows that; 1) Leg muscle explosive power is



related to the Lay Up Shoot ability of basketball extracurricular students at SMA Negeri 1 Ampek Angkek. 2) Hand-eye coordination is related to the Lay Up Shoot ability of basketball extracurricular students at SMA Negeri 1 Ampek Angkek. 3) Leg muscle explosive power and hand-eye coordination provide a joint relationship with the Lay Up Shoot ability of extracurricular basketball students at SMA Negeri 1 Ampek Angkek.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan pengaruh yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat.

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh Masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan Masyarakat (Asnaldi, 2019).

Di Indonesia, olahraga tidak hanya digunakan untuk kepentingan kependidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani saja, tetapi juga sebagai media agar bisa prestasi. Dalam perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kesegaran jasmani dan kondisi fisik.

Olahraga prestasi merupakan olahraga pembinaan dan pengembangan potensi dalam diri seseorang yang dilakukan secara sistematis, melalui kompetisi dengan tujuan untuk meraih prestasi tinggi (Candra et al., 2023) "Olahraga merupakan sasaran untuk meningkatkan kualitas bangsa" (Nur et al., 2018).

Ketika seseorang berolahraga, mereka secara otomatis akan bergerak, dalam kehidupan manusia, gerak merupakan suatu kebutuhan dan mempunyai nilai yang sangat strategis bagi manusia dalam kehidupannya (Asnaldi et al., 2018)

Salah satu cabang olahraga yang banyak

diminati di Indonesia adalah bolabasket, Tujuan pada permainan bola basket yakni memperbaiki kestabilan emosi karena permainan dapat berjalan dengan baik tanpa gangguan dibutuhkan emosi yang stabil (Candra et al., 2023).

Pengertian bola basket sendiri adalah cabang olahraga yang dimainkan atau dilakukan dengan cara berkelompok yang terdiri dari dua tim dengan anggota masing-masing tim yaitu lima orang yang saling bertanding untuk mencetak poin dengan memasukkan bola kekeranjang milik lawan (Zulfiani, 2021)

Bolabasket merupakan cabang olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat terutama dari kalangan pelajar dan mahasiswa, ini dapat dilihat dari banyaknya muncul klub-klub dan atlet-atlet bolabasket baik tingkat sekolah maupun perguruan tinggi (Neldi, 2019).

Dalam permainan bolabasket, dibutuhkan juga kemampuan melompat yang baik agar bola mudah dimasukkan ke dalam ring basket. Power otot tungkai merupakan sekelompok otot tungkai yang digunakan untuk melakukan gerakan secara eksplosif ketika melakukan lompatan (Isabella & Bakti, 2021).

Daya Ledak Otot Tungkai sangat penting karena dalam melakukan Gerakan tersebut sangat dibutuhkan koordinasi dan akselerasi dan Kerjasama otot dalam melakukan lompatan dari tolakan sehingga terjadinya lompatan (Asnaldi, 2020).

Wujud nyata dari daya ledak otot

tergambar dalam kemampuan seseorang seperti ; kekuatan atau ketinggian loncatan, kekuatan lemparan, kekuatan lemparan dan kemampuan lainnya yang menggambarkan otot ini (Wulandari & Arnando, 2019).

Daya ledak otot tungkai dapat didefinisikan sebagai suatu kemampuan dari sekelompok otot tungkai untuk menghasilkan kerja dalam waktu yang sangat cepat. Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi (Yulifri et al., 2018)

Menurut (Donie, 2019) daya ledak otot tungkai adalah ketepatan otot mengarahkan kekuatan dalam waktu yang singkat untuk memberikan objek momentum paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosive yang untuk mencapai tujuan yang dihendaki.

Daya ledak juga merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Daya ledak digunakan pada saat pelompat melakukan tolakan (M & Sumanto, 2018)

Selain daya ledak otot tungkai, dalam permainan bolabasket juga dibutuhkan kemampuan koordinasi mata dan tangan dalam waktu yang bersamaan agar dapat mendapatkan timing dan akurasi yang akurat. Menurut (Handayani, 2018).

Koordinasi mata tangan merupakan hubungan yang saling berkaitan atau penggabungan gerakan yang mana bermacam-macam gerakan yang berbeda dikelompokkan kedalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif.

Koordinasi merupakan suatu kemampuan biomotorik yang saling berhubungan didalamnya implementasi terdiri dari beberapa aspek fisik yang kompleks satu sama lain, sehingga menghasilkan gerakan yang efektif dan efisien. Koordinasi mata-

tangan yang baik bisa menghasilkan penembakan yang akurat.

Koordinasi antara mata dan tangan sangat baik diperlukan bagi seorang atlet, agar pada saat bermain dapat memberikan respon yang tepat sasaran dan cepat dalam mengambil keputusan (Marta & Hendri, 2022)

Seorang atlet dapat bermain dengan baik apabila dapat menguasai berbagai teknik dasar bermain bolabasket secara baik. Adapun teknik yang harus dikuasai adalah mengoper (*passing*), menggiring (*dribble*), menembak (*shooting*) dan menangkap (*catching*).

Dengan penguasaan teknik dasar akan mendukung tim memperoleh kemenangan (Ikhsan et al., 2023). Salah satu teknik yang paling penting dalam permainan bolabasket adalah teknik *shooting*.

Shooting adalah salah satu kemampuan yang sangat vital dalam permainan bolabasket. *Shooting* merupakan senjata bagi setiap tim bolabasket untuk melakukan penyerangan dalam mengumpulkan angka dan meraih kemenangan" (Supriatna, 2023).

Shooting adalah sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, siku, kelentukan pergelangan tangan, dan jari tangan. Pada saat melakukan tembakan, kekuatan dan ritme merupakan faktor pendukung keberhasilan *shooting* (Suharli, 2018)

Dari beberapa teknik *shooting*, terdapat salah satu teknik yang sangat penting untuk dipelajari yaitu teknik *Lay Up Shoot*. *Lay Up Shoot* dilakukan secara sistematis dengan cara menggiring bola, melompat dekat ke arah gawang keranjang lawan dan meletakkan tangan sedekat mungkin dengan keranjang lawan.

Gerakan selanjutnya adalah meletakkan bola ke keranjang lawan disesuaikan dengan cara memegang bola, pandangan pemain, keseimbangan, penyesuaian siku, dan

langkah kaki (Arsil, 2017).

Lay up membutuhkan gerakan melompat setinggi-tingginya. Melompat setinggi-tingginya untuk bisa memasukkan bola ke dalam ring memerlukan kondisi fisik kelentukan, kekuatan dan power otot tungkai yang maksimal.

Pertandingan olahraga basket untuk atlet pemula umumnya dominan melakukan gerakan Lay Up Shoot untuk mencetak poin sebanyak-banyaknya dibandingkan dengan melakukan gerakan jump shoot dan three poin.

Gerakan *Lay Up Shoot* memiliki peluang lebih besar untuk bisa mencetak poin, karena bola diarahkan sedekat mungkin dengan ring basket. Menjangkau ring basket dengan gerakan lay up harus diimbangi dengan power otot tungkai dan kelentukan yang maksimal.

Gerakan *Lay Up Shoot* selalu digunakan untuk mencetak poin saat melakukan serangan balik cepat. Mencetak poin sebanyak-banyaknya ke ring lawan sangat penting untuk mendapatkan kemenangan tim. Melakukan teknik permainan bola basket yang baik dan benar akan menunjang kemampuan pemain untuk mencetak poin.

Teknik dasar bola basket yang sangat menentukan untuk meraih kemenangan salah satunya adalah melakukan tembakan (Education et al., 2016).

Daya Ledak Otot Tungkai dan koordinasi mata tangan memiliki peran penting dan pengaruh yang cukup besar terhadap keterampilan bermain dalam permainan bolabasket.

Disisi lain, kemampuan *Lay Up Shoot* juga dipengaruhi oleh Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi mata-tangan, Penguasaan bola, Kelentukan tubuh, Kecepatan serta Penguasaan teknik dasar.

Setelah melakukan observasi di sekolah,

pada kenyataannya siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek kurang memperhatikan pengaruh dari faktor faktor di atas, sehingga hasil yang didapat saat melakukan teknik *Lay Up Shoot* kurang maksimal.

Dari beberapa penjelasan di atas, faktor kebugaran jasmani juga mempengaruhi kemampuan seorang atlet, karena menurut (Sari, D. N., 2020), kebugaran jasmani itu merupakan kemampuan individu untuk melakukan tugasnya sehari-haritanpa mengalami kelelahan yang berarti.

METODE

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional yang tujuannya adalah untuk melihat ada atau tidaknya, dan seberapa jauh ditemukan korelasi antara dua variabel.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek, yaitu sebanyak 44 siswa. Teknik pengambilan sampel penelitian ini adalah *purposive sampling*.

Sampel yang di ambil adalah seluruh siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek sebanyak 32 siswa. Pengumpulan datanya dengan menggunakan tes *Vertical Jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, *Throws Overhead and Under Arrest* untuk mengukur koordinasi mata-tangan, dan tes *Lay Up Shoot*.

HASIL

1. Daya Ledak Otot Tungkai

Pengukuran daya ledak otot tungkai dilakukan dengan *vertical jump* terhadap 32 orang sampel, didapat skor tertinggi 75, skor terendah 25, rata-rata (*mean*) 47, dan

simpangan baku (standar deviasi) 13.58 Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

No	Rentang Nilai	Fa	Frekuensi Relatif	Kategori
1	>74	1	3.1%	Baik Sekali
2	58-74	5	15.6%	Baik
3	42-57	15	46.9%	Cukup
4	27-41	9	28.1%	Kurang
5	<27	2	6.3%	Kurang Sekali
	Jumlah	32	100%	

Sumber : Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 32 sampel yang diteliti, 1 orang (3.1%) atlet memiliki daya ledak otot tungkai pada rentang nilai >74 berada pada kategori baik sekali, 5 orang (15.6%) atlet memiliki daya ledak otot tungkai pada rentang nilai 58-74 berada pada kategori baik.

15 orang (46.9%) atlet memiliki pada rentang nilai 42-57 berada pada kategori cukup. 9 orang (28.1%) atlet memiliki daya ledak otot tungkai pada rentang nilai 27-41 berada pada kategori kurang, 2 orang (6.3%) atlet memiliki daya ledak otot tungkai pada kategori kurang sekali.

Dari analisis data diperoleh rata-rata daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 IV angkek adalah sebesar 47, maka daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 IV Angkek berada pada kategori Cukup.



Sumber : Dokumentasi Penelitian

2. Koordinasi Mata-Tangan

Pengukuran konordinasi mata-tangan dilakukan dengan throws overhead and under arrest terhadap 32 orang sampel, didapat skor tertinggi 59, skor terendah 28, rata-rata (mean) 36, dan simpangan baku (standar deviasi) 8.38 Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut :

No	Rentang Nilai	Fa	Frekuensi Relatif	Kategori
1	>43	5	15.6%	Baik Sekali
2	38-42	7	21.9%	Baik
3	32-37	10	31.3%	Cukup
4	27-31	6	18.8%	Kurang
5	<26	4	12.5%	Kurang Sekali
	Jumlah	32	100%	

Sumber : Hasil Penelitian

Dari hasil data yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa, 5 orang (15,6%) memiliki koordinasi mata tangan antara >43 berada pada kategori baik sekali, 7 orang (21,9%) memiliki koordinasi mata tangan antara 38-42 berada pada kategori baik.

10 orang (31,3%) memiliki koordinasi mata tangan antara 32-37 berada pada kategori cukup, 6 orang (18,8%) memiliki koordinasi mata tangan antara 27-31 berada pada kategori kurang dan 4 orang (12,5%) memiliki koordinasi mata tangan antara <26 pada kategori kurang sekali.

Dari analisis data diperoleh rata-rata daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 IV angkek adalah sebesar 47, maka daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 IV Angkek berada pada kategori Cukup.



Sumber : Dokumentasi Penelitian

3. Kemampuan Lay Up Shoot

Pengukuran kemampuan Lay Up Shoot dilakukan dengan tes kemampuan Lay Up Shoot terhadap 32 orang sampel, didapat skor tertinggi 8, skor terendah 4, rata-rata (mean) 6, dan simpangan baku (*standar deviasi*) 1.077. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

No	Rentang Nilai	Fa	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1.	>7	1	3.1	Baik sekali
2.	7	10	31.3	Baik
3.	6	11	34.4	Sedang
4.	5	7	21.9	Kurang
5.	<5	3	9.4	Kurang Sekali
Jumlah		32	100	

Sumber : Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 32 sampel yang diteliti, 1 orang (3.1%) atlet memiliki kemampuan Lay Up Shoot pada rentang nilai >7, berada pada kategori baik sekali, 10 orang (31,3%) atlet memiliki kemampuan Lay Up Shoot pada rentang nilai 7, berada pada kategori baik.

11 orang (34,4%) atlet memiliki Kemampuan Lay Up Shoot pada rentang nilai 6, berada pada kategori sedang. 7 orang (21,9%) atlet memiliki kemampuan Lay Up Shoot pada rentang nilai 5

Berada pada kategori kurang dan 3 orang (9,4%) atlet memiliki kemampuan Lay Up Shoot pada rentang nilai <5, berada pada kategori kurang sekali. Dari analisis data diperoleh rata-rata kemampuan Lay Up Shoot siswa ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 IV Angkek adalah sebesar 6

Dari hasil analisis data diatas, Maka dapat diambil kesimpulan bahwasanya kemampuan Lay Up Shoot siswa ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 IV Angkek berada pada kategori Sedang.



Sumber : Dokumentas Penelitian

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh thitung (14,72) > ttabel (1.69) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan dk ($n-2=30$). Jadi, dapat diketahui bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan Lay Up Shoot siswa ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Ampek Angkek.

Selanjutnya dilakukan analisis determinansi maka didapatkan kontribusi antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan Lay Up Shoot siswa

ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Ampek Angkek adalah sebesar 87,79 %.

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan *Lay Up Shoot*, dimana kontribusinya adalah sebesar 87,79 %. Hal ini berarti bahwa sebenarnya ada banyak faktor yang juga berkontribusi terhadap kemampuan *Lay Up Shoot*.

Akan tetapi dengan persentase kontribusi yang dicapai maka dapat dikatakan bahwa daya ledak otot tungkai sangat memberikan pengaruh yang besar terhadap kemampuan *Lay Up Shoot* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Ampek Angkek.

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh $t_{hitung} (11,42) > t_{tabel} (1,69)$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan dk ($n-2=30$). Jadi, dapat diketahui bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *Lay Up Shoot* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Ampek Angkek.

Selanjutnya dilakukan analisis determinansi maka didapatkan kontribusi antara koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *Lay Up Shoot* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Ampek Angkek adalah sebesar 81,18%.

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa koordinasi mata-tangan berkontribusi terhadap kemampuan *Lay Up Shoot*, dimana

kontribusinya adalah sebesar 81,18 %. Hal ini berarti bahwa sebenarnya ada banyak faktor yang juga berkontribusi terhadap kemampuan *Lay Up Shoot*.

Akan tetapi dengan persentase kontribusi yang dicapai maka dapat dikatakan bahwa koordinasi mata-tangan sangat memberikan pengaruh yang besar terhadap kemampuan *Lay Up Shoot* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Ampek Angkek.

Untuk mengetahui hubungan dari daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama dengan kemampuan *Lay Up Shoot* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Ampek Angkek digunakan analisis korelasi ganda.

Kriteria pengujian signifikan dengan uji F, jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka terdapat hubungan dan sebaliknya tidak terdapat hubungan jika $F_{hitung} < F_{tabel}$. Dari hasil perhitungan diperoleh koefisien korelasi ganda (uji F) didapat F_{hitung} diperoleh sebesar 105,21 sedangkan F_{tabel} diperoleh sebesar 3,33.

Jadi dan $F_{hitung} (105,21) > F_{tabel} (3,33)$ pada taraf signifikansi $\alpha=0,05$, dk pembilang ($k = 2$) serta dk penyebut ($n-k-1=29$). Dapat disimpulkan bahwa koefisien korelasi ganda yang diperoleh dalam penelitian ini signifikan, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama dengan kemampuan *Lay Up*

Shoot siswa ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Ampek Angkek.

Selanjutnya setelah dilakukan uji determinasi maka didapatkan kontribusi antara antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama dengan kemampuan Lay Up Shoot siswa ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Ampek Angkek adalah sebesar 93,50 %.

KESIMPULAN

Daya ledak otot tungkai memberikan hubungan dengan kemampuan Lay Up Shoot siswa ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Ampek Angkek dengan nilai $r_{hitung} 0,937 > r_{tabel} 0,349$ dengan nilai uji signifikan $t_{hitung} 14,72 > t_{tabel} 1,69$ dengan sumbangan kontribusi sebesar 87,79 %.

Koordinasi mata-tangan memberikan hubungan dengan kemampuan Lay Up Shoot siswa ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Ampek Angkek dengan nilai $r_{hitung} 0,901 > r_{tabel} 0,349$ dengan nilai uji signifikan $t_{hitung} 11,42 > t_{tabel} 1,69$ dengan sumbangan kontribusi sebesar 81,18 %.

Daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-tangan memberikan hubungan secara bersama-sama dengan kemampuan Lay Up Shoot siswa ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Ampek Angkek dengan nilai $r_{hitung} 0,967 > r_{tabel} 0,349$ dengan nilai uji signifikan $F_{hitung} 105,21 > F_{tabel} 3,33$ dengan sumbangan kontribusi sebesar 93,50%.

DAFTAR PUSTAKA

Arsil, A. K. (2017). *The 1 st Yogyakarta International*. 550826.

Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka

Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-29.

Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(2), 160-175.

Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan Motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16-27.

Candra, O., Zulraflia, Kamaruddin, & Rahmadani, A. (2023). Sosialisasi Teknik Dasar Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Sd Al Azhar 37 Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 2(6), 1-8.
<http://bajangjournal.com/index.php/JPM>

Donie. (2019). *Bulutangkis Pb Semurup Junior Kabupaten Kerinci*. 293-300.

Education, P., Management, S., Home, J., & Jpasm, A. (2016). 24/02/2016 *Journal of Physical Education and Sport Management*. 5(1), 2-4.

Handayani, W. (2018). Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Ketepatan Hasil Servis Forehand Dalam Permainan Bulutangkis Pada Peserta Ekstrakurikuler Di Sma Negeri 2 Kayuagung. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 16(2), 256.
<https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v16i2.2052>

- Ikhsan, F., Madri, M., & Amra, F. (2023). Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Lengan dengan Kemampuan Jump Shoot Atlet Bolabasket. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 6(5), 1–7. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1296>
- Isabella, A. P., & Bakti, A. P. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Accuracy Smash Bolavoli. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 151–160. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/40957>
- M, R., & Sumanto, A. (2018). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan, dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Understanding Research Methods*, 95–97.
- Marta, Ibnu Andli., & Hendri, N. (2022). Hand eye coordination and explosive power of limb muscles for under ring ability in playing basketball. *Jurnal Halaman Olahraga Nusantara*, 6(3), 1–14. <http://dx.doi.org/10.31851/hon.v6i1.8711>
- Neldi, H. (2019). Hubungan Kecepatan Dengan Kemampuan Dribbling Atlet Bolabasket Putera Club Neo Clach Bukittinggi. *Jurnal MensSana*, 4(1), 30. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.31>
- Nur, H., Nirwandi, & Asmi, A. (2018). Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Siswa Dalam. *Jurnal Menssana*, 3(2), 93–97.
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Sporta Saintika*, 5(2), 133-138.
- Suharli. (2018). Strategi Yang Efektif Membelajarkan Teknik Shooting dalam Permainan Bola Basket. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian 2018 Univeristas Muslim Nusantara Al-Washliyah*, 0(September), 2016–2018. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/Prosiding/article/view/423/408>
- Supriatna, E. (2023). Metode Bermain Dalam Pembelajaran Shooting Bola Basket. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 3329–3339.
- Wulandari, I., & Arnando, M. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kecepatan Service Tennis. *Jurnal Performa*, 4(1), 19-28.
- Yulifri, Sepriadi, & Wahyuri, A. S. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Dengan Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, 3(1), 19–32.
- Zulfiani, L. F. (2021). Pengaruh Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran Olahraga. *Jurnal Pendidikan (Teori Dan Praktik)*, 5(2), 36–39. <https://doi.org/10.26740/jp.v5n2.p36-39>