

Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Under Basket Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Lebong

Afdhal Dinil Haq¹, Indri Wulandari², Nurul Ihsan³, Frizki Amra⁴

Afdhal2604@gmail.com¹, indriwulandari@fik.unp.ac.id², nurul_ihsan@fik.unp.ac.id³,

frizkiamra@fik.unp.ac.id⁴

Doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.12.2025.25>

Kata Kunci : Koordinasi Mata Tangan, Power Otot Tungkai, Bola Basket, *Under Basket*

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan koordinasi mata tangan dan power otot tungkai terhadap kemampuan *under basket* pada anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Lebong. Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian adalah seluruh anggota ekstrakurikuler basket SMA Negeri 1 Lebong berjumlah 42 siswa, dengan sampel penelitian 30 siswa laki-laki yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian terdiri dari tes koordinasi mata tangan "*Throws Overhead and Under Arrest*", tes power otot tungkai menggunakan vertical jump, dan tes kemampuan under basket hasil dari modifikasi Johnson Basketball Battery. Data dianalisis menggunakan analisis korelasi product moment dan korelasi ganda. Hasil penelitian menunjukkan: (1) Koordinasi mata tangan memiliki hubungan signifikan dengan kemampuan under basket ($r = 0,543$; kontribusi 29,48%); (2) Power otot tungkai memiliki hubungan signifikan dengan kemampuan under basket ($r = 0,427$; kontribusi 18,23%); (3) Koordinasi mata tangan dan power otot tungkai secara bersama-sama memiliki hubungan signifikan dengan kemampuan under basket ($r = 0,598$; kontribusi 35,52%). Jadi bisa dikatakan semakin baik koordinasi mata tangan dan power otot tungkai maka semakin baik teknik *under basket* nya. Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa koordinasi mata tangan dan power otot tungkai merupakan faktor penting yang mempengaruhi kemampuan *under basket* dalam permainan bola basket.

Keyowrds : Eye-Hand Coordination, Leg Muscle Power, Basketball, Under-Basketball

Abstract : This study aims to determine the relationship between hand-eye coordination and muscle strength with under-basket ability in members of the basketball extracurricular at SMA Negeri 1 Lebong. This study uses a correlational method with a quantitative approach. The study population was all 42 students of the basketball extracurricular at SMA Negeri 1 Lebong, with a sample of 30 male students selected using a purposive sampling technique. The research instruments consisted of the hand-eye coordination test "*Throws Overhead and Under Arrest*", a muscle strength test using a vertical jump, and a modified Johnson Basketball Battery under-basket ability test. Data were analyzed using product moment correlation analysis and multiple correlations. The results showed: (1) Hand-eye coordination has a significant relationship with under-basket ability ($r = 0.543$; contribution 29.48%); (2) Muscle strength has a significant

relationship with under-basket ability ($r = 0.427$; contribution 18.23%); (3) Hand-eye coordination and muscle strength together have a significant relationship with under-basket ability ($r = 0.598$; contribution 35.52%). So, it can be said that the better the hand-eye coordination and muscle strength, the better the under-basket technique. The study concluded that hand-eye coordination and muscle strength are important factors influencing under-basket ability in basketball.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, olahraga sekarang tidak lagi di pandang sebelah mata dan sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat banyak. Olahraga merupakan aktifitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, aktivitas yang dilakukan juga cenderung yang menyenangkan dan menghibur.

Sehubungan dengan hal itu, UU. RI No 11 Tahun 2022 tentang Ruang Lingkup Olahraga Bab V ketentuan umum pasal 20 ayat 3 menjelaskan bahwa "Olahraga Prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan Olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan".

Di samping itu dengan berolahraga kita juga bisa berprestasi didalam non akademik. Maka perlu ditingkatkan latihan secara teratur untuk tercapainya prestasi yang membanggakan. Selain di klub-klub olahraga prestasi bisa juga dilakukan di sekolah melalui kegiatan ekstrakurikuler, siswa di arahkan untuk memilih salah satu dari banyaknya ekstrakurikuler yang ada di sekolah sesuai dengan minat dan bakat siswa.

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). Olahraga merupakan aktivitas yang sangat digemari pada saat sekarang ini dan banyak di lakukan oleh masyarakat sekarang ini dan memiliki peningkatan yang drastis.

Menurut Dessi N.S, Indri W., & Sefri H. (2020) Pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin dan semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa. Seiring dengan perkembangan zaman kegiatan olahraga banyak mengalami peningkatan .

Menurut FIBA (2018) menyatakan bahwa bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang. Pendidikan jasmani olahraga kesehatan pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistic dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Yessi, Arie Asnaldi, Hendri Neldi, Sepriadi, Edwarsyah, 2023)

Olahraga bola basket merupakan olahraga permainan yang menuntut permainan cepat, tepat, akurat, dan kerjasama dalam tim. Olahraga bola basket merupakan olahraga permainan yang menuntut permainan cepat, tepat, akurat, dan kerjasama dalam tim (Amra,F.,2017)

Ada banyak keterampilan teknis dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain basket, salah satunya keterampilan menembak (shooting) yang merupakan usaha untuk memasukkan bola ke dalam keranjang

lawan atau ring basket untuk mendapatkan poin. Menembak adalah keterampilan dasar basket yang paling terkenal dan populer, karena setiap orang memiliki insting untuk menyerang dan ingin memasukkan bola ke dalam ring (Syafi'i, 2014).

Setiap pemain di haruskan menguasai teknik dasar bola basket agar permainan berjalan lancar sesuai strategi yang telah diterapkan dan dapat memenangkan pertandingan. Untuk mencapai prestasi juga dibutuhkan latihan yang rutin. Bentuk latihan yang dilakukan bisa berupa latihan fisik, latihan teknik dan taktik.

Sutanto (2016 : 50) membagi teknik dasar bola basket sebagai berikut: mengoper, menggiring bola (*dribbling ball*), menembak (*shotting*), *pivot* dan *lay up*.

Menurut Ahmad dalam (Indrayogi & Heryanto, 2019) "shooting adalah skill dasar bola basket yang sangat digemari setiap pemain yang mempunyai naluri untuk mencetak poin. Jadi, shooting merupakan cara terakhir untuk mendapatkan angka dalam permainan bola basket".

Teknik *shooting* adalah suatu usaha seorang pemain dengan cara menembakkan/memasukkan bola ke dalam ring atau keranjang lawan. Teknik *shotting* merupakan teknik yang penting dalam permainan bola basket, karena dengan teknik *shooting* yang baik seseorang bisa memasukkan bola ke ring dan mendapatkan poin dan memenangkan pertandingan dengan mudah.

Under shoot basket didefinisikan sebagai tembakan yang dilakukan oleh pemain penyerang yang berada di dekat atau di bawah ring basket Rhaf Sanjaya (2024). Presentase keberhasilan teknik *under ring shotting* masih membutuhkan penggunaan teknik dan pengambilan keputusan yang tepat agar lebih maksimal dalam

memasukkan bola ke ring.

Teknik under basket yang baik yaitu melakukan lompatan yang tinggi dan dilakukan dari sudut 45 derajat dari setiap arah keranjang. Shooting dibawah ring basket merupakan posisi dalam keadaan diam maupun sambil melompat (*jump shoot*).

Shooting ini bisa dilakukan setelah kita melakukan *jump stop* dan kemudian mengambil ancang-ancang dengan salah satu kaki dimajukan jika melakukan shooting menggunakan tangan kanan maka kaki yang dimajukan adalah kaki kiri dan begitu juga sebaliknya.

Menurut Kukuh Ciphana Hendra Kusuma (2019) Dalam penelitiannya, Kusuma menyebutkan bahwa under the basket shoot adalah salah satu variasi tembakan dalam permainan bola basket yang dilakukan dari dekat ring. Teknik ini memungkinkan pemain untuk memiliki peluang lebih besar untuk mencetak poin karena jaraknya yang dekat dengan ring.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik menembak under basket pemain bolabasket, diantaranya (Sajoto dalam Putra dan Madri, 2019) adalah: (1) kebugaran sistem kardiorespiratori, (2) kekuatan, (3) daya tahan, (4) daya ledak, (5) kecepatan, (6) kelentukan, (7) keseimbangan, (8) kelincahan, (9) koordinasi.

Komponen-komponen yang disebutkan di atas harus diperhatikan dengan saksama dan dilatih dengan cukup. Hal ini karena setiap komponen memiliki keunggulan yang berbeda dan dapat dilatih melalui berbagai metode, latihan beban, dan lainnya (Ihsan, N., Sujana, A., & Permana, 2020).

Menurut Asnaldi (2019), kondisi fisik yang prima sangat penting bagi atlet karena tanpa dukungan kondisi fisik yang optimal, pencapaian prestasi maksimal akan sulit terwujud.

Faktor yang dapat mempengaruhi teknik *under ring shooting* adalah *power* otot tungkai dan tinggi badan pemain. Daya ledak otot tungkai yang baik dapat membantu pemain melompat lebih tinggi dan lebih dekat dengan ring agar pemain lebih mudah untuk memasukkan bola ke dalam ring.

Wujud nyata dari daya ledak otot tergambar dalam kemampuan seseorang seperti; kekuatan atau ketinggian lompatan, kekuatan lemparan kekuatan tendangan dan kemampuan nya lainnya yang menggambarkan otot ini, ini berarti daya ledak otot tidak hanya ada pada otot tungkai, melainkan pada seluruh otot, terutama otot-otot besar (Indri Wulandari, 2019).

Daya ledak merupakan komponen biomotorik dalam olahraga, karena daya ledak menentukan seberapa baik seseorang dapat memukul dan menendang, seberapa jauh seseorang meregangkan tubuh, dan seberapa cepat seseorang berlari. Daya ledak otot kaki merupakan kombinasi dari unsur kekuatan dan kecepatan (Sepriadi, 2020).

Yulifri (2018) menyebutkan bahwa daya ledak otot tungkai dapat didefinisikan sebagai kemampuan dari sekelompok otot tungkai untuk menghasilkan kerja dalam waktu yang sangat cepat. Daya ledak berkaitan dengan daya (*power*), maka dari itu daya (*power*) adalah eksistensi kekuatan dan kecepatan (*explosive power*) yang berlangsung dalam waktu cepat dan tepat. Daya ledak merupakan kekuatan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat (Asnaldi, 2019).

Komponen biomotorik merupakan merupakan komponen yang penting didalam olahraga basket, salah satunya koordinasi. Koordinasi mata tangan yang baik dapat membuat *shooting* lebih akurat. Koordinasi mata tangan yang baik membuat respon atlet

meningkat seperti menembak dengan tepat sasaran dan cepat dalam mengambil Keputusan.

Koordinasi mata 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, 2019:113).

Suharno HP (2014:16. Didit Purwanto), koordinasi adalah kemampuan untuk merangkaikan beberapa gerakan untuk mencapai suatu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuan.

Koordinasi gerak antara mata dan tangan adalah gerakan yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan kedalam anggota badan. semua gerakan harus dapat dikontrol dengan penglihatan dan harus tepat, sesuai dengan urutan yang direncanakan dalam pikiran.

Gerakan yang dimaksud antara lain memantul mantulkan bola, menggunakan jari-jari tangan memerlukan sejumlah infus (rangsang) yang dapat dilihat, kemudian infus tersebut diintegrasikan ke dalam gerak motorik sebagai *out put* (luaran), agar hasilnya benar-benar gerakan yang terkoordinasi secara rapi.

Koordinasi mata tangan dibutuhkan seorang atlet untuk mengarahkan bola atau benda sesuai target atau sasaran yang ingin dicapai. Jika memiliki koordinasi mata tangan yang baik, seorang atlet akan lebih mudah untuk melempar bola sesuai sasaran dengan tingkat keberhasilan yang tinggi.

Koordinasi mata-tangan merupakan kemampuan yang kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor fisik, kognitif, dan lingkungan. Dengan memahami faktor-faktor tersebut dapat membantu dalam merancang program latihan yang lebih efektif

untuk meningkatkan keterampilan ini di berbagai bidang, termasuk olahraga dan aktivitas sehari-hari.

Kegiatan Ekstrakurikuler di sekolah merupakan wadah bagi siswa untuk mengembangkan minat dan bakat mereka. Tujuannya untuk mencapai potensi siswa untuk mencapai prestasi. Khususnya prestasi Ekstrakurikuler bola basket yang ada di SMA N 1 Lebong.

Penulis melakukan wawancara kepada salah satu pelatih ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Lebong yaitu *coach* Feru Ardiansyah mengatakan bahwa “Pada turnamen Gubernur Cup Bengkulu 2024 yang diselenggarakan di Rejang Lebong para pemain banyak tidak bisa memasukkan bola ke ring menggunakan teknik *under basket/ring*, sebagian pemain tidak melakukan gerakan *under basket* dengan baik salah satunya tidak melakukan teknik yang maksimal sehingga bola sering mengenai bagian bawah ring bahkan sering melewati ring yang mengakibatkan *air ball* terlebih ketika mendapatkan tekanan oleh lawan”.

Dari wawancara tersebut dapat dilihat bahwa adanya kekurangan pada teknik *shooting* dan teknik *under basket*, lompatan *vertical* yang kurang maksimal, titik pantul bola dan tindakan setelah menerima bola merupakan komponen yang penting untuk memperoleh hasil yang maksimal.

Teknik dasar yaitu teknik *shooting* dan teknik *under basket*, lompatan *vertical* yang kurang maksimal, titik pantul bola dan tindakan setelah menerima bola merupakan komponen yang penting untuk memperoleh hasil yang maksimal.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode koresional yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara

koordinasi mata-tangan (X1) dan power otot tungkai (X2) terhadap kemampuan *under basket* (Y).

Populasi dalam penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 1 Lebong. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 42 orang siswa-siswi ekstrakurikuler basket SMA Negeri 1 Lebong. Sampel pada penelitian ini berjumlah 30 orang siswa laki-laki

Menurut Sugiono (2016), metode penelitian kuantitatif adalah metodologi yang berakar pada pandangan positivisme, digunakan untuk meneliti pada sampel dan populasi penelitian.

Bentuk instrumen yang digunakan dalam penelitian berupa pengukuran koordinasi mata-tangan, *power* otot tungkai dan tes kemampuan *under basket*.

1. Tes Koordinasi Mata-Tangan



Gambar 1. Tes Koordinasi Mata Tangan

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Test kemampuan koordinasi mata-tangan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes koordinasi “Throws Overhead and Under Arrest”. Langkah yang pertama yaitu pemain tegak lurus menghadap dinding sasaran dengan jarak 400 cm dibelakang garis yang telah ditentukan. Langkah yang kedua setelah aba-aba “ya” pemain langsung melempar bola ke dinding sebanyak-banyaknya selama 60 detik. Langkah selanjutnya yaitu bola dilempar ke atas menggunakan kedua tangan

dan menangkap kembali pantulan nya sebanyak mungkin dalam waktu 60 detik dengan kedua tangan yang posisi sejajar dengan dada. Setelah itu saat melakukan pantulan ke dinding sasaran, bola tidak boleh keluar dari batas dinding sasaran, jika terjadi maka dinyatakan gagal. Untuk penilaian dalam instrumen ini yaitu di dapat oleh pemain adalah yang diperoleh dari banyaknya pantulan yang banyaknya pantulan yang sah selama 60 detik.

2. Tes Vertical Jump

Daya ledak otot tungkai yang dimaksud di sini adalah skor kemampuan otot untuk menerima beban dalam waktu bekerja di mana kemampuan itu dihasilkan oleh adanya kontraksi otot yang terdapat pada tungkai, kontraksi ini timbul untuk melakukan gerakan yang mendukung. Untuk mengetahui besar daya ledak otot tungkai maka digunakan cara Vertical Jump.



Gambar 2. Tes Vertical Jump

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Alat dan Fasilitas yang dibutuhkan dalam instrument ini adalah meteran yang di pasang di dinding dengan ketinggian 150 sampai 350 cm tingkat ketelitiannya hingga 1 cm atau penggaris pita.

Setelah itu Bubuk kapur sebagai penanda, dinding sedikitnya setinggi 365 cm (12 inch), alat tulis, lembar pencatat hasil/penghitungan tes. Untuk pelaksanaan instrument yaitu yang pertama siswa berdiri menyamping arah

dinding, kedua kaki rapat, telapak kaki menempel penuh di lantai, ujung jari tangan yang dekat dengan dinding dibumbui bubuk kapur.

Dan lanjut, satu tangan siswa yang dekat dengan dinding meraih ke atas setinggi mungkin, kaki tetap menempel dilantai, catat tinggi raihannya pada bekas ujung jari tengah. Lanjut langkah ketiga yaitu siswa meloncat ke atas setinggi mungkin dan menyentuh dinding. Lakukan tiga kali lompatan pada bekas ujung jari tengah.

Dan langkah terakhir posisi awal ketika meloncat adalah telapak kaki tetap menempel dilantai, lutut ditekuk, tangan lurus agak di belakang badan. Perlu di ketahui tidak boleh melakukan awalan melangkah ketika akan meloncat ke atas.

3. Tes Kemampuan Under Basket

Instrumen yaitu tes kecakapan *shooting under basket*. Tes yang dipakai dalam penelitian ini adalah dengan tes kemampuan memasukkan bola dari bawah ring yang merupakan modifikasi dari Johnson *Basketball Battery*.



Gambar 3. Tes Kemampuan Under Basket

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Pelaksanaan instrumen kemampuan *under basket* yaitu langkah pertama petugas pelaksana, dibantu oleh anggota yang telah

memahami tugas masing-masing yaitu seorang yang menghitung bola masuk, seorang yang mencatat hasil, dua orang menangkap bola dan memberikan bola apabila bola terjatuh jauh, serta seorang testor yang mengamati sah atau tidaknya testee dalam melakukan keterampilan under basket.

Langkah kedua yaitu teste memegang bola dan berdiri tepat dibawah ring dan menghadap serong. Yang ketiga yaitu saat peluit berbunyi testee langsung melakukan gerakan under basket yang dimana apabila dimulai dari bagian kanan bawah ring maka setelah memasukkan bola testee pindah ke bagian kiri bawah ring. Begitu juga sebaliknya.

Selanjutnya gerakan memasukkan bola dengan teknik under basket harus dilakukan dengan melompat, apabila tidak melompat maka tidak akan dihitung. Apabila bola menjauh akibat pantulan dan tidak dapat di kuasai lagi, maka testee segera mengambil bola yang telah disiapkan dan waktu terus berjalan. Testee berusaha memasukkan bola sebanyak mungkin selama satu menit.

Teknis analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi product moment dan korelasi ganda. Sebelum diadakan pengujian dalam analisis korelasi dan regresi, perlu dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat dimaksudkan untuk data yang dianalisis memenuhi persyaratan untuk dianalisis data dan pengujian hipotesis. Uji prasyarat yang dilakukan adalah uji normalitas dan uji linieritas.

Setelah semuanya uji prasyarat analisis terpenuhi, langkah berikutnya adalah mengkorelasikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Setelah diketahui ada atau tidaknya hubungan variabel bebas dengan variabel terikat, langkah berikutnya adalah pengujian hipotesis.

HASIL

1. Hubungan Koordinasi Mata-Tangan (X1) Terhadap Kemampuan Under Basket (Y)

Tabel 1 . Hasil Analisis Hubungan Antara Koordinasi Mata-Tangan (X1) Terhadap Kemampuan Under Basket (Y)

Hubungan Antara	Koefisien Hubungan (r)	thit	ttab $\alpha=0,05$
X1 dan Y	0,543	3,42	1,701

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan uji keberartian hubungan antara pasangan skor koordinasi mata tangan (X1) dengan *under basket* (Y) sebagaimana terlihat pada tabel di atas diperoleh thitung (3,42) > ttabel (1,701) pada taraf signifikan $1-\alpha = 0,95$ dan dk ($n-2=28$). Jadi, dapat diketahui bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *under basket*.

2. Hubungan Power Otot Tungkai (X2) Terhadap Kemampuan Under Basket (Y)

Tabel 2 . Hasil Analisis Hubungan Antara Power Otot Tungkai (X2) Terhadap Kemampuan Under Basket (Y)

Hubungan Antara	Koefisien Hubungan (r)	thit	ttab $\alpha=0,05$
X2 dan Y	0,427	2,50	1,701

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan uji keberartian hubungan antara pasangan skor power otot tungkai (X2) dengan *under basket* (Y) sebagaimana terlihat pada tabel di atas diperoleh thitung (2,50) > ttabel (1,701) pada taraf signifikan $1-\alpha = 0,95$ dan dk ($n-2=28$). Jadi, dapat diketahui bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

3. Hubungan Koordinasi Mata-Tangan (X1) dan Power Otot Tungkai (X2) Secara Bersama-Sama Terhadap Kemampuan Under Basket (Y)

Tabel 3. Hasil Analisis Hubungan Antara Koordinasi Mata-Tangan (X1) dan Power Otot Tungkai (X2) Terhadap Kemampuan Under Basket (Y)

Hubungan Antara	Koefisien Hubungan (r)	Fhit	Ftab $\alpha=0,05$
X1 dan X2 dengan Y	0,598	7,54	3,35

Sumber : Data Hasil Penelitian

Sebagaimana terlihat dari tabel diatas berdasarkan hasil perhitungan diperoleh koefisien hubungan ganda $R=0,598$, dan $F_{hitung} (7,54) > F_{tabel} (3,35)$ pada taraf signifikansi $\alpha=0,05$, dk pembilang ($k=2$) serta dk penyebut ($n-k-1=27$). Dapat disimpulkan bahwa koefisien hubungan ganda yang diperoleh dalam penelitian ini signifikan, maka **H_0 ditolak dan H_a diterima**. Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara koodinasi mata-tangan dan power otot tungkai terhadap kemampuan *under basket*.

PEMBAHASAN

Hasil Penelitian membuktikan bahwa koordinasi mata-tangan (X1) memiliki hubungan secara signifikan terhadap kemampuan *under basket* (Y). Hasil ini ditandai dengan perolehan r hitung sebesar 0,543 dan r tabel dalam taraf $\alpha = 0,05$ sebesar 0,361 dengan demikian r hitung $>$ r tabel, artinya koordinasi mata-tangan yang dimiliki siswa memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *under basket*.

Dengan demikian, jelas bahwa koordinasi mata tangan memiliki hubungan yang dengan kemampuan *under basket* yang dimiliki oleh

anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Lebong.

Power otot tungkai (X2) juga memiliki hubungan secara signifikan terhadap kemampuan *under basket* (Y). Hasil ini ditandai dengan perolehan r hitung sebesar 0,427 dan r tabel dalam taraf $\alpha = 0,05$ sebesar 0,361 dengan demikian r hitung $>$ r tabel, artinya power otot tungkai yang dimiliki siswa memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *under basket*.

Kemampuan power otot tungkai merupakan ketepatan otot yang mengarahkan kekuatan dalam waktu yang singkat untuk mencapai momentum yang maksimal dalam gerakan *eksplosive* untuk mencapai tujuan atau raihan yang ingin dituju.

Hasil Penelitian membuktikan bahwa koordinasi mata-tangan (X1) power otot tungkai (X2) secara bersama-sama memiliki hubungan secara signifikan terhadap kemampuan *under basket* (Y). Hasil ini ditandai dari hasil analisis statistik dengan perolehan r hitung sebesar 0,598 dan r tabel dalam taraf $\alpha = 0,05$ sebesar 0,361 yang dimana r hitung $>$ rtabel . Artinya, Variabel koordinasi mata-tangan dan power otot tungkai bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *under basket*.

Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan dan power otot tungkai terhadap kemampuan *under basket* anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Lebong.

Dengan demikian, semakin baik koordinasi mata-tangan dan power otot tungkai, maka sejalan itu akan semakin baik pula kemampuan teknik *under basket* yang dimiliki oleh anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Lebong.

KESIMPULAN

Ada hubungan signifikan antara koordinasi mata-tangan dan power otot tungkai terhadap kemampuan under basket. Hasil ini ditandai dari hasil analisis statistik dengan perolehan r hitung sebesar 0,598 dan r tabel dalam taraf $\alpha = 0,05$ sebesar 0,361 yang dimana $r_{hitung} > r_{tabel}$. Artinya, Variabel koordinasi mata-tangan dan power otot tungkai bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *under basket*. Berdasarkan hasil analisa data terlihat koordinasi mata-tangan dan power otot tungkai memberikan dukungan yang berarti, dapat dilihat dari $F_{hitung} 7,54 > F_{tabel} 3,35$. Simpulan dapat bersifat generalisasi temuan sesuai permasalahan penelitian, dapat pula berupa rekomendasi untuk langkah selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amra, F. (2017). Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Chest Pass Atlet BolaBasket Sma Pembangunan Laboratorium Padang. *Jurnal Menssana*, 2(2), 36-48.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability dan Konsentrasi terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yosdan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Menssana, 4(1), 17-29.
- Asnaldi, A. (2019). Analisis peningkatan karate. Pusat Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
- Asnaldi, A. (2019). Explosion of limb muscles on the ability of Mae Geri Chudan Karateka Lemkari Dojo Bato Pariaman City. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 71-76.
- Dessi. N. S., Indri W., & Sefri H. 2020. Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In 1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019) (pp. 120-123). Atlantis Press.
- FIBA. (2018). Official Basketball Rules 2018. Mies, Switzerland: Fédération Internationale de Basketball (FIBA).
- Ihsan, N., Sujana, A., & Permana, A. Y. (2020, July). Design Of Instrument Explosive Power Leg Muscles Sensor Based. In *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1594, No. 1, p. 012038). IOP Publishing.
- Indrayogi, I., & Heryanto, Bhakti Muda. 2019. "Pengembangan Model Pembelajaran Shooting dalam Permainan Bola Basket." *Journal RESPECS*, Vol. 1, No. 2. DOI: 10.31949/jr.v1i2.1474
- Kusuma, K. C. H. (2019). Pengaruh Tembakan Under The Basket Shoot dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Hasil Tembakan pada Siswa Ekstrakurikuler Basket di MAN 1 Semarang. Universitas Negeri Semarang.
- 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.
- N Ihsan, C Dewi. 2017. The Effect Of Kicking Speed, Strength And Leg Muscle Explosive Power On The Ability Of Dollyo Chagi Of Taekwondo Dojang Athlete. The 1st Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sports Science 2017
- Purwanto D, 2014. Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan

- Koordinasi Mata Tangan Dengan Ketepatan Servis Atas Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Di Smp Negeri 2 Mirit: Tidak Diterbitkan.
- Putra, P. D., & Madri, M. (2019). Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Otot Tungkai dengan Kemampuan Jump Shoot Atlet Bolabasket. *Jurnal JPDO*, 2(8), 33-38.
- Sanjaya, R. (2024). Under shoot basket dalam teknik menembak bola basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 45–53.
- Sepriadi. (2020). The Contribution Of Fatigue Index And Hemoglobin Levels On Physical Fitness. *International Journal of Scientific & Technology Research*, 9(2), 2894– 2899.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sutanto. (2016). Dasar-dasar Permainan Bola Basket. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Syafi'i, A. (2014). *Dasar-dasar permainan bola basket*. Jakarta: Pustaka Olahraga.
- Wulandari, I., & Arnando, M. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kecepatan Service Tennis. *Jurnal Performa*, 4(1), 19-28.
- Yessi, Arie Asnaldi, Hendri Neldi, Sepriadi, Edwarsyah, 2023 pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
- Yulifri. (2018). Tes dan Pengukuran Olahraga. Padang: UNP Press.