

**HUBUNGAN KOORDINASI MATA TANGAN DAN
KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN *MEDIUM SHOOT*
PADA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET MTSN 16
JAKARTA**



MUHAMMAD ISKANDAR

16022618022

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2023

KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN *MEDIUM SHOOT* PADA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET MTSN 16 JAKARTA

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui (1) hubungan koordinasi mata tangan (X_1) dengan *medium shoot* (Y), (2) hubungan kekuatan otot lengan (X_2) dengan *medium shoot* (Y), (3) hubungan koordinasi mata tangan (X_1), kekuatan otot lengan (X_2) secara bersama-sama dengan *medium shoot* (Y). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Populasi penelitian ini adalah siswa/i ekstrakurikuler bola basket MTSN 16 Jakarta. Teknik pengumpulan sampel penelitian ini adalah *purposive sampling* sebanyak 10 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah (1) koordinasi mata tangan dengan menggunakan instrument *Wall bounce test*, (2) kekuatan otot lengan dengan menggunakan *push-up*, (3) tes menembak dengan *medium shoot*. Teknik pengujian hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis statistika korelasi sederhana yang dilanjutkan dengan uji-t pada taraf signifikan. Hasil pengujian pertama terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan (X_1) dengan *medium shoot* (Y) dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = 13,452 + 0,797 X_1$, koefisien korelasi $r_{y_1} = 0,860$ dan koefisien determinasi $(r_{y_1}^2) = 0,739$ yang berarti variabel koordinasi mata tangan memberikan sumbangan dengan *medium shoot* sebesar 73,9%. Kedua terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan (X_2) dengan *medium shoot* (Y) dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = 46,362 + 0,942X_2$ koefisien korelasi $r_{y_2} = 0,873$ dan koefisien determinasi $(r_{y_2}^2) = 0,762$ yang berarti variabel kekuatan otot lengan memberikan sumbangan dengan *medium shoot* 76,2%. Ketiga terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan (X_1), kekuatan otot lengan (X_2), secara bersama-sama dengan *medium shoot* (Y) dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = 44,592 + -0,027X_1 + 1,121X_2$. koefisien korelasi $r_{y_{1-2}} = 0,900$ dan koefisien determinasi $(R_{y_{1,2}})^2 = 0,81$ yang berarti variabel koordinasi mata tangan dan kekuatan otot lengan memberikan sumbangan terhadap *medium shoot* sebesar 81%.

Kata Kunci: *koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan, medium shoot*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN HAND EYE COORDINATION
AND ARM MUSCLE STRENGTH WITH MEDIUM SHOOT IN
EXTRACURRICULAR BASKETBALL MTSN 16 JAKARTA**

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine (1) the relationship between hand eye coordination (X1) with medium shoot (Y), (2) the relationship between arm muscle strength (X2) and medium shoot (Y), (3) hand eye coordination relationship (X1), arm muscle strength (X2) together with medium shoot (Y). This research is a correlational quantitative research. The population of this study was basketball extracurricular students of MTSN 16 Jakarta. This research sample collection technique is purposive sampling a total of 10 people. The research instruments used were (1) hand eye coordination using the Wall bounce test instrument, (2) arm muscle strength using push-ups, (3) shooting test with medium shoot.. The hypothesis testing technique carried out in this study uses simple correlation statistical analysis techniques followed by t-tests at a significant level. The results of the first test showed a significant relationship between hand eye coordination (X1) with medium shoot (Y) with linear line equation $\hat{Y} = 13.452 + 0.797 X1$, correlation coefficient $r_{y1} = 0.860$ and determination coefficient $(r_{y1}^2) = 0.739$ which means that the variable of hand eye coordination contributes to medium shoot by 73.9%. Secondly, there is a significant relationship between arm muscle strength (X2) and medium shoot (Y) with the linear line equation $\hat{Y} = 46.362 + 0.942X2$ correlation coefficient $r_{y2} = 0.873$ and determination coefficient $(r_{y2}^2) = 0.762$ which means that the variable arm muscle strength contributes to medium shoot 76.2%. Third, there is a significant relationship between hand eye coordination (X1), arm muscle strength (X2), together with medium shoot (Y) with the linear line equation $\hat{Y} = 44.592 + -0.027X1 + 1.121X2$. correlation coefficient $r_{y1-2} = 0.900$ and determination coefficient $(R_{y1-2})^2 = 0.81$ which means that the variables of hand eye coordination and arm muscle strength contribute to medium shoot by 81%.

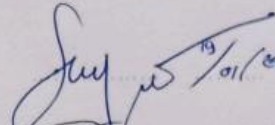
Keywords: Hand eye coordination, Arm muscle strength, medium shoot.

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama Tanda Tangan Tanggal

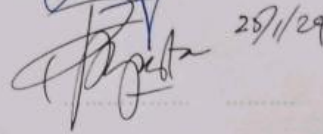
Pembimbing I

Dr. Iman Sulaiman, M.Pd
NIP. 196306271988031001

 19/01/24

Pembimbing II

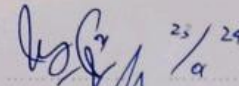
Dr. Tirta Apriyanto, S.Pd, M.Si
NIP. 197004171999031002

 28/1/24

Nama Jabatan Tanda Tangan Tanggal

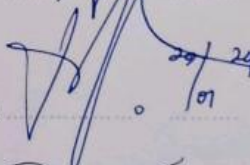
1. Dr. Bambang Sujiono, M. Pd.
NIP. 195902251986031003

Ketua

 25/1/24

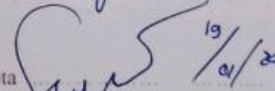
2. Agung Robianto, S.Pd, M.Or. AIFO.
NIP. 198804132019031015

Sekretaris

 29/1/24

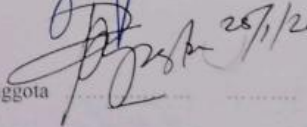
3. Dr. Iman Sulaiman, M.Pd
NIP. 196306271988031001

Anggota

 19/01/24

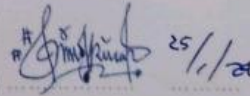
4. Dr. Tirta Apriyanto, S.Pd, M.Si
NIP. 197004171999031002

Anggota

 28/1/24

5. Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd, M.Pd
NIP. 197409042005012001

Anggota

 25/1/24

Tanggal Lulus : 28/1/24

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini Peneliti menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian Peneliti sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dipublikasikan orang lain, kecuali tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini Peneliti buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan Peneliti bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 1 Desember 2023
Yang membuat pernyataan,



M. ...

No. Reg. 1602618022



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Muhammad Iskandar
NIM : 1602618022
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : lsanja65@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul : HUBUNGAN KOORDINASI MATA TANGAN DAN KEKUATAN OTOT
LENGAN DENGAN *MEDIUM SHOOT* PADA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET
MTSN 16 JAKARTA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 30 Januari 2024

Penulis

(Muhammad Iskandar)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Adapun judul skripsi ini adalah: pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap peningkatan *medium shoot* pada ekstrakurikuler bola basket MTSN 16 JAKARTA .

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terimakasih kepada bapak Dr. Hernawan, S.E., M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; bapak Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, sekaligus dosen pembimbing 2. Bapak Dr. Iman Sulaiman, M.Pd. selaku dosen Pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk peneliti dalam penyusunan skripsi ini, ibu Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd, M.Pd selaku Penasehat Akademik yang telah membantu dan mengarahkan selama kuliah, serta bapak/ibu dosen Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Selain itu, tidak lupa peneliti ucapkan banyak terimakasih untuk staff prodi dan staff akademik, dan perpustakaan.

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 1 Desember 2023

MI

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORETIS	8
A. Kerangka Teoretis.....	8
1. Hakikat Medium Shoot.....	8
1.2 Tujuan Medium Shoot.....	10
2. Hakikat Koordinasi.....	12
3. Hakikat Kekuatan Otot Lengan.....	15
4. Hakikat Permainan Bola Basket.....	20
4.1 pengertian Permainan bola basket.....	20
4.2 Sarana dan Prasarana permainan bola basket.....	27
5. Hakikat Ekstrakurikular.....	34
B. Kerangka Berpikir.....	35

C. Hipotesis Penelitian.....	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	38
A. Tujuan Penelitian	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
C. Metode Penelitian	39
D. Populasi dan Sampel.....	40
E. Teknik Pengumpulan Data	40
F. Teknik Analisis Data	47
BAB IV HASIL PENELITIAN	53
A. Deskripsi Data	53
B. Pengujian Hipotesis.....	57
C. Pembahasan	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	63
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN.....	68

*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

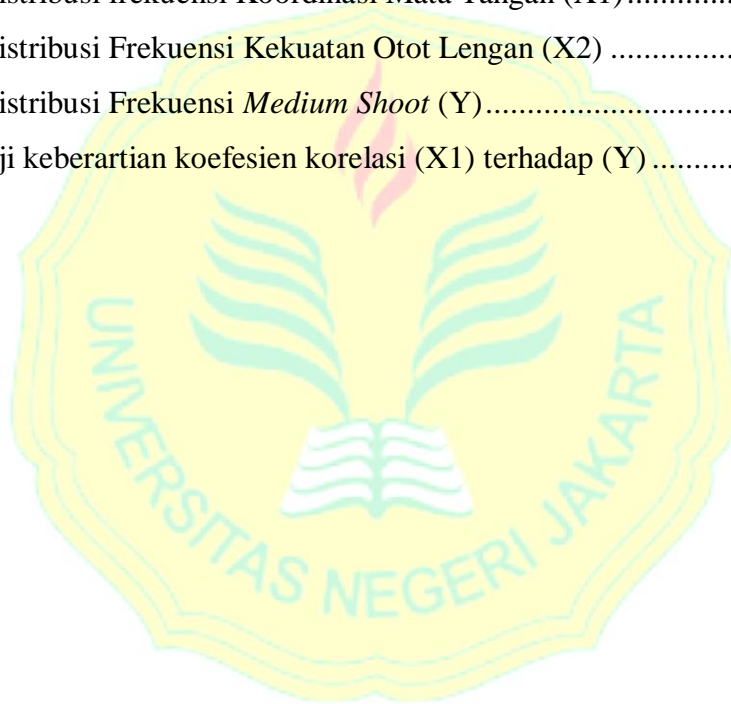
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Tulang Pada Lengan Manusia	18
Gambar 2. 2 Otot Lengan	19
Gambar 2. 3 Teknik Dribbling	23
Gambar 2. 4 Teknik Passing	23
Gambar 2. 5 Teknik Shooting	24
Gambar 2. 6 Teknik Rebound	25
Gambar 2. 7 Teknik Screening	26
Gambar 2. 8 Teknik Pivot	27
Gambar 2. 9 Lapangan Bola Basket	29
Gambar 2. 10 <i>Daerah</i> No-Charge Semi-Circle	30
Gambar 2. 11 Papan Pantul Dan Ring	31
Gambar 2. 12 Penyangga Papan Pantul	32
Gambar 2. 13 Bola Basket	33
Gambar 3. 1 Tes koordinasi mata-tangan	42
Gambar 3. 2 Tes kekuatan Otot Lengan (<i>Push Up</i>)	43
Gambar 3. 3 Tes <i>Medium Shoot</i>	45
Gambar 4. 1 Grafik Histogram Data Koordinasi Mata Tangan (X1)	54
Gambar 4. 2 Grafik histogram data Kekuatan Otot Lengan (X2)	56
Gambar 4. 3 Grafik Histogram medium Shoot (Y)	57

Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Formulir Tes Koordinasi mata tangan.....	42
Tabel 3. 2 Norma Tes Kekuatan Otot Lengan (push up)	44
Tabel 3. 3 Formulir Tes <i>Medium Shoot</i>	46
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Penelitian.....	53
Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi Koordinasi Mata Tangan (X1).....	54
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan (X2)	55
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi <i>Medium Shoot</i> (Y).....	56
Tabel 4. 5 Uji keberartian koefesien korelasi (X1) terhadap (Y)	58



*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. 1 Hasil Data Tes Penelitian	68
LAMPIRAN 1. 2 Hasil Data Mentah	69
LAMPIRAN 1. 3 Hasil Hitungan Data.....	70
LAMPIRAN 1. 4 Mencari Persamaan Regresi	73
LAMPIRAN 1. 5 Mencari Koefisien korelasi dan Uji keberartian korelasi	77
LAMPIRAN 1. 6 SURAT PERMOHONAN PENELITIAN.....	80
LAMPIRAN 1. 7 SURAT BALASAN PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN 1. 8 HASIL VALIDASI AHLI 1	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN 1. 9 HASIL VALIDASI AHLI 2	81
LAMPIRAN 1. 10 HASIL VALIDASI AHLI 3 ...	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN 1. 11 HASIL VALIDASI AHLI 4 ...	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN 1. 12 Data Populasi	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN 1. 13 DOKUMENTASI PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.

*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*