

**HUBUNGAN ANTARA *POWER* OTOT LENGAN DAN KOORDINASI
MATA – TANGAN TERHADAP HASIL *SHOOTING FREE THROW*
BOLA BASKET PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMAN 1
TARUMAJAYA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Meraih Gelar Sarjana
Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45



Disusun Oleh:

**ILHAM KURNIA PUTRA
41182191180078**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA *POWER* OTOT LENGAN DAN KOORDINASI
MATA-TANGAN TERHADAP HASIL *SHOOTING FREE THROW* BOLA
BASKET PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMAN 1 TARUMAJAYA

Oleh:
Ilham Kurnia Putra
41182191180078

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing



Dr. Bujang, Drs., M.Si.

Tanggal 23 April 2025

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR FKIP
UNISMA BEKASI



Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd
NIK. 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

HUBUNGAN ANTARA *POWER* OTOT LENGAN DAN KOORDINASI
MATA-TANGAN TERHADAP HASIL *SHOOTING FREE THROW* BOLA
BASKET PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMAN 1 TARUMAJAYA

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 23 April 2025
Dan dinyatakan memenuhi syarat
Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.



Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.



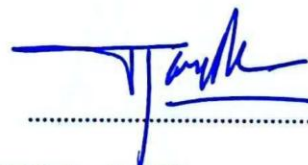
Anggota : Dr. Dindin Abidin, M.Si.



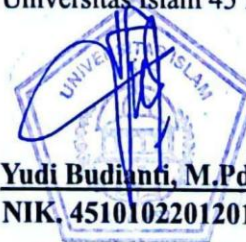
Anggota : Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd.



Anggota : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.



Bekasi, 23 April 2025
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd.
NIK. 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama: Ilham Kurnia Putra

NPM: 41182191180078

Program Studi: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Power* Otot Lengan Dan Koordinasi Mata – Tangan Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler SMAN 1 Tarumajaya”, ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinil dan otentik. Bila dikemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak maupun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 23 April 2025

Saya Yang Menyatakan

A handwritten signature in blue ink is written over a 10,000 Rupiah banknote. The banknote is yellow and green, with the number '10000' prominently displayed. The signature is a stylized, cursive script.

ILHAM KURNIA PUTRA

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Orang lain ga akan bisa paham *struggle* dan masa sulit nya kita yang mereka ingin tahu hanya bagian *success stories*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun gak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita dimasa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini.”

Hidup bukan saling mendahului, bermimpilah sendiri-sendiri (Baskara Putra)

Persembahan

Ku Persembahkan Skripsi Ini Untuk Yang Selalu Bertanya:

“kapan skripsimu selesai?”

Terlambat lulus atau lulus tidak tepat waktu bukanlah sebuah kejahatan, bukan pula sebuah aib. Alangkah kerdilnya jika mengukur kecerdasan seseorang hanya dari siapa yang paling cepat lulus. Bukankah sebaik-baiknya skripsi adalah skripsi yang selesai?

Skripsi ini saya dedikasikan kepada orang tua tercinta, Bapak M.usup dan Ibu Sanih, ketulusannya dari hati dan doa yang tak pernah putus dan semangat yang tak ternilai.

Serta untuk orang terdekatku dan teman-teman yang selalu memberikan aku semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

ABSTRAK

ILHAM KURNIA PUTRA, 41182191180078: Hubungan Antara *Power* Otot Lengan Dan Koordinasi Mata – Tangan Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler SMAN 1 Tarumajaya.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya akurasi *shooting free throw* bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Tarumajaya, yang diduga disebabkan oleh kurang optimalnya power otot lengan dan koordinasi mata-tangan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara *power* otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap hasil shooting free throw. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif korelasional dengan sampel sebanyak 30 siswa yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian meliputi tes lempar *medicine ball* (*power* otot lengan), tes tangkap bola kecil (koordinasi mata-tangan), dan tes *shooting free throw* sebanyak 20 percobaan. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara power otot lengan dengan hasil *shooting free throw* ($r = 0,712$, $p = 0,000$) dan antara koordinasi mata-tangan dengan hasil *shooting free throw* ($r = 0,681$, $p = 0,000$). Secara simultan, *power* otot lengan dan koordinasi mata-tangan berkontribusi sebesar 59% terhadap hasil shooting free throw ($R^2 = 0,590$, $p = 0,000$). Kesimpulannya, semakin baik power otot lengan dan koordinasi mata-tangan siswa, semakin tinggi pula tingkat keberhasilan *shooting free throw* mereka.

Kata Kunci: *Power* Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan, *Shooting Free Throw*, Bola Basket.

ABSTRACT

ILHAM KURNIA PUTRA, 41182191180078: *The Relationship Between Arm Muscle Power and Hand-Eye Coordination on The Result Of Free Throw Shooting In Basketball In Extracurricular Students At SMAN 1 Tarumajaya.*

This study was motivated by the low free throw shooting accuracy among basketball extracurricular students at SMAN 1 Tarumajaya, allegedly caused by suboptimal arm muscle power and hand-eye coordination. The purpose of this research was to analyze the relationship between arm muscle power and hand-eye coordination with free throw shooting performance. A quantitative descriptive correlational method was used, involving a sample of 30 students selected through purposive sampling. Research instruments included the medicine ball throw test (arm muscle power), small ball catch test (hand-eye coordination), and a free throw shooting test with 20 attempts. The results showed a significant relationship between arm muscle power and free throw shooting results ($r = 0.712$, $p = 0.000$), as well as between hand-eye coordination and free throw shooting results ($r = 0.681$, $p = 0.000$). Simultaneously, arm muscle power and hand-eye coordination contributed 59% to the free throw shooting performance ($R^2 = 0.590$, $p = 0.000$). It can be concluded that the better the students' arm muscle power and hand-eye coordination, the higher their free throw shooting accuracy.

Keywords: *Arm Muscle Power, Hand-Eye Coordination, Free Throw Shooting, Basketball.*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT, atas segala Rahmat dan HidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Shalawat serta Salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta para Sahabat dan Keluarganya. Dengan segala daya dan upaya maksimal akhirnya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studinya.

Adapun skripsi yang diberi judul “Hubungan Antara *Power* Otot Lengan Dan Koordinasi Mata–Tangan Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler SMAN 1 Tarumajaya” ini telah penulis susun berdasarkan kemampuan terbaik penulis demi menghasilkan sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan para insan olahraga khususnya.

Di dalam penyusunannya penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang sangat penting untuk penyempurnaan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan FKIP Unisma Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma Bekasi.
4. Bapak Dr. Bujang, Drs., M.si., selaku Pembimbing Skripsi.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unisma Bekasi yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Kepala Sekolah dan Guru SMAN 1 TarumaJaya
7. Siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 TarumaJaya

Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Penulis amat menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dan terdapat banyak sekali kekurangan maupun kesalahan, maka kritik dan saran baik yang bersifat lisan maupun tulisan akan selalu penulis terima agar penulis dapat menghasilkan sebuah karya yang lebih baik lagi di masa-masa yang akan datang.

Bekasi, 23 April 2025

Penulis

ILHAM KURNIA PUTRA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Teori	7
B. Penelitian Yang Relevan.....	19
C. Kerangka Berpikir	21
D. Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	23
A. Metode Penelitian	23
B. Populasi dan Sampel	25
C. Tempat dan Waktu Penelitian	27
D. Teknik Pengumpulan Data	28
E. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Deskripsi Data.....	37
1. Uji Normalitas Data	39
2. Uji Homogenitas Varians.....	40
3. Uji Korelasi Pearson.....	41
B. Pembahasan.....	43
BAB V PENUTUP.....	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran.....	48

Daftar Pustaka	49
Lampiran	52

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Data Hasil Pengukuran Power Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan, dan Hasil <i>Shooting Free Throw</i>	38
Tabel 4.2. Hasil Uji Normalitas Data dengan <i>Shapiro-Wilk</i>	40
Tabel 4.3. Hasil Uji Homogenitas Varians dengan <i>Levene's Test</i>	40
Tabel 4.4. Hasil Uji Korelasi <i>Pearson</i> antara Power Otot Lengan (X1) dan Hasil <i>Shooting Free Throw</i> (Y)	41
Tabel 4.5. Hasil Uji Korelasi <i>Pearson</i> antara Koordinasi Mata-Tangan (X2) dan Hasil <i>Shooting Free Throw</i> (Y)	42
Tabel 4.6 Hasil Analisis Regresi <i>Linier</i> Berganda	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Hipotesis Penelitian.....	22
Gambar 3.1 Desain Penelitian Korelasi Berganda.....	30
Gambar 3.2 Contoh <i>Ball Medicine</i>	30
Gambar 3.3 Contoh <i>Medicine Ball Throw Test</i>	30
Gambar 3.4 Tes koordinasi mata-tangan.....	31
Gambar 3.5 <i>Shooting Free Throw</i>	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Siswa Ekstrakurikuler SMAN 1 Tarumajaya	52
Lampiran 2. Foto <i>Power</i> Otot Lengan	53
Lampiran 3. Koordinasi Mata-Tangan	54
Lampiran 4. Hasil <i>Shooting Free Throw</i>	55



UNIVERSITAS ISLAM 45 (UNISMA)
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8801027, 8802015, 8808851-54
Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN

No. 29 /PJKR-III/IV/2025

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR),
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi dengan ini
menerangkan bahwa:

Nama : Ilham kurnia putra
NPM : 41182191180078
Judul Skripsi : Hubungan Antara Power Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Hasil Shooting free Throw Bola Basket pada Siswa Ekstrakurikuler
Pembimbing : Dr. Buang, Drs., M.Si

Telah melakukan pengujian plagiasi terhadap dokumen proposal skripsinya
menggunakan iThenticate dengan hasil 24%.

Demikian surat keterangan ini diberikan agar digunakan sebagaimana mestinya.

Bekasi, 14 April 2025

Dr. Ardhhotul Hagiyah, M.Pd
Kaprod PJKR