

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA-
TANGAN DENGAN AKURASI TEMBAKAN BEBAS (*FREE THROW*)
PADA ATLET BASKET SMAN 6 KOTA PADANG**



Skripsi
Diajukan ke Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebagai
Pemenuhan Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Kedokteran

Oleh
AHMAD ISKANDAR RAMADHANI
NIM : 1710311060

Pembimbing:
dr. Yose Ramda Ilhami, Sp.JP
dr. Zelly Dia Rofinda, Sp.PK(K)

FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2021

ABSTRAK

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA-TANGAN DENGAN AKURASI TEMBAKAN BEBAS (*FREE THROW*) PADA ATLET BASKET SMAN 6 KOTA PADANG

Oleh
Ahmad Iskandar Ramadhani

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang memerlukan unsur kebugaran jasmani. Dalam setiap cabang olahraga, sebagian orang terkadang mengabaikan unsur kebugaran jasmani dalam menyaring atlet binaan. Hal tersebut karena penguasaan teknik dasar dianggap memiliki pengaruh yang lebih besar dibanding unsur kebugaran jasmani di pertandingan. Kekuatan dan koordinasi merupakan komponen yang tidak terlepas dalam suatu keterampilan atau *skill* dalam berolahraga. Dalam olahraga basket, kekuatan dan koordinasi merupakan komponen yang penting dalam keberhasilan pertandingan. Kekuatan otot lengan yang besar untuk mendorong bola, ditambah akurasi yang dihasilkan koordinasi mata-tangan saat melakukan tembakan sangat diperlukan dalam menentukan kemenangan.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain penelitian *cross sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total *sampling* atlet basket SMAN 6 Kota Padang. Penelitian dilakukan di GOR H. Agus Salim Kota Padang pada Februari-Desember 2020.

Hasil dari penelitian ini didapatkan gambaran kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan. Nilai yang paling banyak dicapai pada tes kekuatan otot lengan adalah nilai kekuatan otot lengan sedang dan nilai yang paling sedikit diperoleh adalah nilai kekuatan otot lengan baik sekali. Sementara pada tes koordinasi mata-tangan, nilai yang paling banyak diperoleh adalah nilai koordinasi mata-tangan sedang, sedangkan nilai yang paling sedikit diperoleh adalah nilai koordinasi mata tangan baik sekali. Terdapat hubungan yang signifikan baik antara kekuatan otot lengan dengan akurasi tembakan bebas maupun koordinasi mata-tangan dengan akurasi tembakan bebas.

Kesimpulan penelitian ini didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan dengan akurasi tembakan bebas pada atlet basket SMAN 6 Kota Padang.

Kata Kunci: kekuatan otot lengan, koordinasi mata-tangan, akurasi

ABSTRACT

THE RELATION OF ARM MUSCLE STRENGTH AND EYE-HAND COORDINATION WITH FREE THROW SHOT ACCURACY OF BASKETBALL ATHLETE IN SENIOR HIGH SCHOOL 6 PADANG CITY

By

Ahmad Iskandar Ramadhani

Sport is physical activity that needed element of physical fitness. In each branch sport, half people usually ignored physical fitness elements for selecting fostered athlete. It is because ability of fundamental technique considered to have a greater influence than elements of physical fitness in the tournament. Strength and coordination are important components in a sports skill. In basketball, strength and coordination are important components in match success. Great arm muscle strength to push the ball, plus accuracy that produced by eye-hand coordination when do shooting is very important for determining team victory.

This study is an observational study with a cross-sectional design. Sampling was carried out using a total sampling technique of Senior High School 6 basketball athlete. This research was conducted at the H. Agus Salim Sport Hall, Padang from February 2020 to Desember 2020.

The results of this study found overview of arm muscle strength and eye-hand coordination. Most values that found of arm muscle strength test was moderate arm muscle strength, while the least value that found was great arm muscle strength. Meanwhile of eye-hand coordination test, most values was moderate eye-hand coordination, while the least value what found was great eye-hand coordination. There is significant relationship between arm muscle strength with free throw shot nor eye-hand coordination with free throw shot.

The conclusion of this study found that there was significant relationship between arm muscle strength and eye-hand coordination with free throw shot accuracy of Senior High School 6 Padang City.

Keywords: arm muscle strength, eye-hand coordination, accuracy