

Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Jump shoot* Bolabasket

Reza Vizalla¹, Tjung Hauw Sin², Ronni Yenes³, Irfan Oktavianus⁴

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
Email: rezavizalla@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan artikel ini untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *jump shoot* yang dilakukan atlet bolabasket Klub Batavia. Jenis penelitian adalah *korelasional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan total *sampling*. Maka sampel di dalam penelitian ini adalah 13 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah: tes dengan *vertical jump*, 2) tes lempar tangkap bola. 3) tes Memasukkan Bola ke dalam Ring Basket. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Atas (SMA) Pembangunan di klub Batavia kota padang, yang bertempat di SMA Pembangunan. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan *jump shoot* Atlet Bolabasket Klub Batavia, sebesar 35,60%, (2) Koordinasi mata tangan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *jump shoot* Atlet Bolabasket Klub Batavia, sebesar 59,47%, (3) Daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *jump shoot* Atlet Bolabasket Klub Batavia, sebesar 43,26%.

Kata Kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Tangan, Kemampuan *Jump shoot*

Contribution of Limb Muscle Explosive Power and Eye-Hand Coordination to Basketball Jump Shoot Ability

ABSTRACT

The purpose of this article is to determine the contribution of leg muscle explosive power and hand eye coordination to the jump shoot ability of the Batavia Club basketball athlete. The type of research is correlational. The sampling technique uses total sampling. So the sample in this study was 13 people. The instruments in this study were: a test with a vertical jump, 2) a test of throwing and catching the ball. 3) Put the ball into the basketball hoop test. The data were analyzed by product-moment correlation and continued with multiple correlations. Based on the results of data analysis showed that: (1) The explosive power of the leg muscles contributed to the jump shoot ability of the Batavia Club Basketball Athletes, amounting to 35.60%, (2) Hand eye coordination contributed to the Batavia Club Basketball Athletes' jump shoot abilities, amounting to 59.47% , (3) The explosive power of the leg muscles and hand eye coordination contributed to the jump shoot ability of the Batavia Club Basketball Athletes, amounting to 43.26%.

Keywords: *Limb Muscle Explosive Power, Hand Eye Coordination, Jump Shoot Ability*

PENDAHULUAN

Bolabasket merupakan salah satu olahraga yang paling digemari oleh masyarakat duni salah satunya di Indonesia. Banyak kompetisi bola basket yang diselenggarakan setiap tahun, seperti British Basketball League (BBL) di Inggris, National Basketball Association (NBA) di Amerika, dan Indonesia Basketball League (IBL) di Indonesia. Kebugaran fisik adalah syarat utama untuk sukses dalam bola

basket, seperti daya tahan. Pemain bolabasket harus memiliki daya tahan dan pemulihan yang baik. Kekuatan otot kaki dan lengan, juga menjadi kondisi yang penting dalam bermain bola basket (Burlington, 2018; Haefner, Jeff, 2008). Sedangkan untuk melakukan *Jump shoot* dalam permainan bolabasket diharapkan pemain harus memiliki kekuatan, dimana kekuatan termasuk salah satu komponen biomotorik yang banyak terlibat dalam gerakan-gerakan *Jump shoot*. Kekuatan yang dominan digunakan oleh pemain dalam melakukan *Jump shoot* adalah kekuatan otot tungkai. Selain itu koordinasi mata tangan juga dibutuhkan pada saat melakukan *Jump shoot*, dengan demikian maka kemampuan *Jump shoot* yang dilakukan menjadi lebih maksimal (Prastowo, G. 2014).

Namun masih adakegagalan *Jump shoot* yang dilakukan saat pertandingan, seperti banyaknya bola yang tidak masuk ke jaring ketika pemain melakukan *Jump shoot*. Selain itu terlihat mudahnya tim lawan untuk mengambil bola yang di *Jump shoot*, hal ini karena gerakan bola setelah di *Jump shoot* tidak begitu tajam menuju kering.

Berdasarkan kenyataan di atas diduga banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *Jump shoot* yang dimiliki pemain bolabasket seperti keseimbangan, daya ledak otot tungkai, koordinasi mata tangan, teknik, taktik, dan mental yang dimiliki atlet Klub Batavia. Untuk itu, penulis ingin melakukan sebuah penelitian yang berkaitan dengan kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *Jump shoot* yang dimiliki atlet Klub Batavia.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain korelasional, yang bertujuan untuk melihat kontribusi antar variable independen dan dependen. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 13 orang atlet Klub Batavia. Teknik pengumpulan data (1) daya ledak otot tungkai diukur dengan *vertical jump*, (2) koordinasi mata tangan diukur dengan *flexiometer*, (3) kemampuan *Jump shoot* dengan tes Ketepatan *Jump shoot* Devita. Sementara itu, data dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan rumus statistik yaitu uji t.

HASIL

Temuan utama dalam penelitian ini adalah; kontribusi antara daya ledak otot tungkai, koordinasi mata tangan terhadap ketepatan *Jump shoot*, dapat dilihat seperti;

Tabel 1. Rangkuman Uji Normalitas

No	Variabel	N	Lo	Tabel	Keterangan
1	Daya ledak otot tungkai	13	0,229	0,234	Normal
2	Koordinasi mata tangan	13	0,129	0,234	Normal
3	Kemampuan <i>jump shoot</i>	13	0,179	0,234	Normal

Tabel di atas menunjukkan bahwa, $L_o < L_{tabel}$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ketiga variabel data, yaitu daya ledak otot tungkai, koordinasi mata tangan dengan kemampuan *jump shoot* Atlet Bolabasket Klub Batavia, berdistribusi normal, karena $L_o < L_{tabel}$.

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis X_1 dengan Y

Korelasi	R		t		Keterangan
	Hitung	Tabel $\alpha=0,05$	Hitung	Tabel $\alpha=0,05$	
X_1 dengan Y	0,597	0,553	2,466	2,178	Signifikan

Artinya daya ledak otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *jump shoot* Atlet Bolabasket Klub Batavia, dengan demikian hipotesis yang diajukan (H_a) dapat diterima. Sedangkan sisanya disebabkan oleh variabel lain. Selanjutnya untuk mengetahui besarnya kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shoot* digunakan rumus : $r^2 \times 100\%$, hasilnya adalah : $(0,597)^2 \times 100\% = 35,60\%$. Artinya daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan *jump shoot* sebesar 35,60%. Sedangkan sisanya disebabkan oleh variabel lain.

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis X_2 dengan Y

Korelasi	R		t		Keterangan
	Hitung	Tabel $\alpha=0,05$	Hitung	Tabel $\alpha=0,05$	
X_2 dengan Y	0,771	0,553	4,017	2,178	Signifikan

Artinya koordinasi mata tangan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *jump shoot* Atlet Bolabasket Klub Batavia, dengan demikian hipotesis yang diajukan (H_a) dapat diterima. Sedangkan sisanya disebabkan oleh variabel lain. Selanjutnya untuk mengetahui besarnya kontribusi koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *jump shoot* rumus : $r^2 \times 100\%$, hasilnya adalah : $(0,771)^2 \times 100\% = 54,47\%$. Artinya koordinasi mata tangan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *jump shoot* Atlet Bolabasket Klub Batavia, sebesar 54,47%. Sedangkan sisanya disebabkan oleh variabel lain.

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Signifikan Koefisien Korelasi Ganda

Variabel	r_{hitung}	r_{tabel}	F_{hitung}	$F_{tabel}(\alpha=0.05)$	Kesimpulan
$X_1 X_2$ dan Y	0,658	0,5553	7,78	4,10	Signifikan

Artinya daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *jump shoot* Atlet Bolabasket Klub Batavia, dengan demikian hipotesis yang diajukan (H_a) dapat diterima. Sedangkan sisanya disebabkan oleh variabel lain. Selanjutnya untuk mengetahui besarnya kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *jump shoot* Atlet Bolabasket Klub Batavia, digunakan rumus determinan $r^2 \times 100\%$, hasilnya adalah $(0,658)^2 \times 100\% = 43,26\%$. Artinya daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 43,26% terhadap

kemampuan *jump shoot* Atlet Bolabasket Klub Batavia, dengan demikian hipotesis yang diajukan (H_a) dapat diterima.

PEMBAHASAN

1. Terdapat Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Jump Shoot* Atlet Bolabasket Klub Batavia

Berdasarkan hasil analisis korelasi antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot* diperoleh $r_{hitung} 0,597 > r_{tabel} 0,553$, Untuk menguji signifikan koefisien korelasi daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot* dilakukan uji t. Berdasarkan uji t ternyata $t_{hitung}(2,446) > t_{tabel}(2,178)$ dengan $\alpha = 0.05$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot* Atlet Bolabasket Klub Batavia. Maidarman (2016) “Semakin baik daya ledak otot tungkai, maka sejalan dengan itu semakin baik pula kemampuan *jump shoot*”. sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel yang lain. Selanjutnya daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 35,60% terhadap kemampuan *jump shoot* Atlet Bolabasket Klub Batavia, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel yang lain, seperti daya ledak otot lengan, koordinasi mata tangan pinggang, teknik, taktik dan strategi serta motivasi.

Berdasarkan dari pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai. Purnomo (2019) “Ketepatan otot mengarahkan kekuatan dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan objek momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *explosive* yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki”. Daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa keras orang dapat melompat, seberapa cepat orang dapat berlari, serta seberapa jauh orang dapat melakukan tolakan. *Power* atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan *ekspllosive* (Grigore. V, et al, 2012; Santos, E. J., & Janeira, M. A. 2008).

Dalam permainan bolabasket daya ledak otot tungkai dibutuhkan sewaktu melakukan pukulan untuk melakukan *jump shoot*. Seorang pemain bolabasket yang mempunyai daya ledak otot tungkai yang baik tentunya mereka dapat melakukan *jump shoot* dengan baik. Semakin bagus daya ledak otot tungkai seorang pemain, maka berkemungkinan semakin bagus pula kemampuan *jump shoot* yang dihasilkannya, hal ini sebab mereka dapat melakukan kekuatan *explosive* (Jayadi, W. 2012).

Oktavianus (2018) “Seperti halnya dengan daya ledak otot lengan memberikan peran aktif untuk melakukan *jump shoot*”. karena kekuatan *jump shoot* dan ketepatan yang dilakukan selain koordinasi, daya ledak otot lengan juga diperlukan untuk menembak bola. Selain itu seperti yang sudah dijelaskan bahwa teknik, taktik serta strategi yang dibangun dapat memberikan sebuah konsentrasi dalam melakukan *jump shoot*, oleh karena itu kemampuan *jump shoot*, terjadinya pada saat kemampuan biomotorik sudah melakukan gerak otomatisasi serta pengendalian diri yang baik. Jadi dapat diartikan bahwa kekuatan pikiran merupakan sebuah kekuatan untuk membangun *jump shoot* yang optimal.

Powertungkai sangat menentukan dalam melakukan lompatan, terutama dalam melakukan jump shoot. Lompatan yang tinggi, maka pukulan *jump shoot* dapat dicapai pada titik setinggi, sehingga mudah dalam penempatan bola dan keberhasilan melakukan tembakan semakin besar kering. Permainan bolabasket powertungkai berperan sebagai penopang batang tubuh, karena powertungkai merupakan pangkal dari semua gerakan pukulan *jump shoot* (Ziv, G., & Lidor, R. 2010).

Dari penjelasan di atas, maka dapat dikemukakan bahwa daya ledak otot tungkai merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kemampuan *jump shoot* Atlet Bolabasket Klub Batavia. Mukhtarsyaf (2019) "Perlu kiranya menjadi perhatian pelatih untuk dapat meningkatkan lagi daya ledak otot tungkai pemain, diantaranya memberikan latihan daya ledak otot tungkai dengan beban ataupun tanpa beban". Latihan dengan beban yaitu menekankan pada kecepatan mengangkat beban atau mendorong beban-beban latihan. Misalnya *leg press*, *bench press* dan daya ledak tanpa alat yaitu berupa beban beban sipelaku itu sendiri seperti: *jump tobox*, *squat jump*, *hurdle jump*, *depth jump*, *quick leap*.

2. Terdapat Kontribusi Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Jump Shoot Atlet Bolabasket Klub Batavia

Berdasarkan hasil analisis korelasi antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan jump shoot diperoleh $r_{hitung} 0,771 > r_{tabel} 0,553$, Untuk menguji signifikan koefisien korelasi koordinasi mata tangan dengan kemampuan *jump shoot* dilakukan uji t. Berdasarkan uji t ternyata $t_{hitung}(4,017) > t_{tabel}(2,178)$ dengan $\alpha = 0.05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan *jump shoot* Atlet Bolabasket Klub Batavia. Artinya semakin baik koordinasi mata tangan, maka sejalan dengan itu semakin baik pula kemampuan *jump shoot* yang dimiliki Atlet Bolabasket Klub Batavia. Selanjutnya koordinasi mata tangan memberikan kontribusi sebesar 59,47% terhadap ketepatan *jump shoot* Atlet Bolabasket Klub Batavia, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel yang lain, seperti daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, koordinasi mata tangan pinggang, teknik, taktik dan strategi serta motivasi.

Seperti halnya dengan daya ledak otot lengan memberikan peran aktif untuk melakukan *jump shoot*, karena kekuatan *jump shoot* dan ketepatan yang dilakukan selain koordinasi, daya ledak otot lengan juga diperlukan untuk memukul bola. Selain itu seperti yang sudah dijelaskan bahwa teknik, taktik serta strategi yang dibangun dapat memberikan sebuah konsentrasi dalam melakukan *jump shoot*, oleh karena itu kemampuan jump shoot, terjadinya pada saat kemampuan biomotorik sudah melakukan gerak otomatisasi serta pengendalian diri yang baik. Jadi dapat diartikan bahwa kekuatan pikiran merupakan sebuah kekuatan untuk membangun *jump shoot* yang optimal (Devita, A. 2013; Muflih, M. Z. 2015).

Berdasarkan hasil penelitian di atas, jelaslah bahwa koordinasi mata tangan mempengaruhi kemampuan jump shoot Atlet Bolabasket Klub Batavia. Artinya koordinasi mata tangan yang baik, maka sejalan dengan itu semakin baik pula kemampuan jump shoot Atlet Bolabasket Klub Batavia. Dimana dalam hal ini

koordinasi mata tangan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting untuk dipertimbangkan dalam suatu penampilan gerak.

Koordinasi (*coordination*), adalah ketepatan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif. Koordinasi dapat juga dikatakan sebuah ketepatan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesulitan dengan cepat dan efisien serta penuh ketetapan. Koordinasi merupakan suatu ketepatan yang sangat kompleks karena sangat terkait dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelentukan. Salah satu unsur terpenting untuk mempelajari dan menguasai keterampilan-keterampilan dalam olahraga adalah koordinasi (Purnomo, N. T. 2015; Stockbrugger, B. A., & Haennel, R. G. (2001).

Mahardika (2014) “Kecepatan dan ketepatan merespon suatu stimulus merupakan aspek penting dalam koordinasi, secara teoritis, setiap gerakan dalam olahraga yang dilakukan secara sadar diawali oleh adanya stimulus yang ditangkap oleh indera penerima stimulus dengan secara umum dikenal dengan indera mata (*optic*), indera telinga (akustik) dan penerima, kemudian diteruskan ke otak melalui sistem saraf pusat. Ketepatan motorik yang terkoordinasi dengan baik berlansung secara cepat dan terarah. Dengan kata lain bahwa keceptan gerakan merupakan cirri dari gerakan yang terkoordinasi dengan baik.

Dalam permainan bolabasket koordinasi mata tangan merupakan hal yang sangat penting dalam kegiatan gerak olahraga khususnya melakukuna *jump shoot*, sebab jika ditinjau dari mekanika gerakn jump shoot yang paling dominan adalah gerakan menolak bola pada saat *jump shoot*. Rozi (2019) “Semakin luas *amplitudo* gerakan tangan tersebut maka akan semakin terkontrol tenaga yang dihasilkan untuk *jump shoot*”. dan tentunya dengan tenaga semakin besar tersebut hasil *jump shoot* akan semakin tajam.

Dari penjelasan di atas, maka dapat dikemukakan bahwa koordinasi mata tangan merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi *jump shoot* Atlet Bolabasket Klub Batavia. Mardela (2016) “Perlu kiranya menjadi perhatian pelatih untuk dapat meningkatkan lagi koordinasi mata tangan atlet diantaranya memberikan latihan-latihan koordinasi mata tangan seperti lempar tangkap bola dan berbagai variasi latihan lainnya untuk meningkatkan koordinasi mata tangan”.

3. Terdapat Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Jump Shoot* Atlet Bolabasket Klub Batavia

Pengujian hipotesis ke ketiga ini dilakukan menggunakan korelasi ganda. Berdasarkan hasil perhitungan korelasi ganda diperoleh $r_{hitung} = 0,658 > r_{tabel} 0,553$, dan $F_{hitung} = 7,78 > F_{tabel} 4,10$, dengan kontribusi sebesar 43,26%. Artinya hanya 43,26% kontribusi yang diberikan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *jump shoot*, sedangkan 56,74% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *jump shoot* Atlet Bolabasket Klub Batavia. Ridwan (2019) “Semakin baik daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan, maka sejalan dengan itu semakin baik pula kemampuan *jump*

shoot”.sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel yang lain, seperti daya ledak otot lengan, koordinasi, teknik, taktik dan strategi serta motivasi.

Seperti halnya dengan daya ledak otot lengan memberikan peran aktif untuk melakukan *jump shoot*, karena kekuatan *jump shoot* dan ketepatan yang dilakukan selain koordinasi, daya ledak otot tungkai juga diperlukan untuk mengshoot bola kedalam ring. Selain itu seperti yang sudah dijelaskan bahwa teknik, taktik serta strategi yang dibangun dapat memberikan sebuah konsentrasi dalam melakukan *jump shoot*, oleh karena itu kemampuan *jump shoot*, terjadinya pada saat kemampuan biomotorik sudah melakukan gerak otomitasisi serta pengendalian diri yang baik. Jadi dapat diartikan bahwa kekuatan pikiran merupakan sebuah kekuatan untuk membangun *jump shoot* yang optimal (Safitri, N. E. 2013;Wicaksono, P. 2014).

Diantara teknik-teknik yang terdapat dalam permainan bolabasket. *Jump shoot* merupakan salah satu teknik yang sangat penting. Donie (2018)“*jump shoot* merupakan salah satu teknik yang digunakan untuk memperoleh skor dalam perkembangannya *jump shoot* juga dapat dijadikan sebagai suatu kesempatan dalam menambah skor bagi tim atau regu”.

Daya ledak otot tungkai merupakan keterampilan otot tungkai seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependekpendeknya. Koordinasi mata tangan adalah integrasi antara mata semua organ yang terlibat didaerah persendian sehingga terjadinya perluasan sendi. Hal ini dapat dilihat pada saat atlet melakukan *jump shoot*,koordinasi mata tangan memberikan kontribusi dalam memberikan ketepatan pada saat melakukan *jump shoot* (Bragg, Nicholas, 2017;Candra, O. (2018).).

Berdasarkan hasil penelitian dia atas, daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi ketepatan *jump shoot* pemain bolabasket, karena dari hasil penelitian kedua faktor tersebut memberikan kontribusi yang cukup terhadap ketepatan *jump shoot* Atlet Bolabasket Klub Batavia.

Yanes (2018) “Dapat dijelas bahwa daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama memberikan kontribusi yang cukup terhadap kemampuan *jump shoot*”. Oleh karena itu kedua faktor tersebut di atas perlu dilatih oleh pelatih dan pemain itu sendiri, sehingga dapat meningkatkan kemampuan *jump shoot*. Witaryah (2018) “Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan *jump shoot* adalah meningkatkan bentuk latihan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan”. diantaranya adalah pola latihan maupun metode mengajar yang diterapkan pelatih dalam kegiatan latihan, asupan gizi, kedisiplinan dalam melakukan latihan, serta faktor fisik yang lain seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kemudian faktor psikologi.

KESIMPULAN

1).Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan *jump shoot* Atlet Bolabasket Klub Batavia, sebesar 35,60%.2). Koordinasi mata tangan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *jump shoot* Atlet Bolabasket Klub Batavia, sebesar 59,47%.3). Daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan

memberikan kontribusi terhadap kemampuan *jump shoot* Atlet Bolabasket Klub Batavia, sebesar 43,26%.

DAFTAR PUSTAKA

- Bragg, Nicholas, (2017). Hand-Eye Coordination in Sports. Online. Diakses Senin 11 November 2019. <https://www.livestrong.com/article/133617-hand-eye-coordination-sports/>.
- Burlington, (2018). 4 Ways Basketball is Excellent for Hand-Eye Coordination. *Articles, Youth Health & Fitness*. <https://burlingtonbasketball.ca/4-ways-basketball-excellent-hand-eye-coordination/>.
- Candra, O. (2018). Contribution of Leg Muscle Explosive Power and Flexibility on Lay-Up Jump shoot in Basketball. In *2nd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (YISHPESS 2018) and 1st Conference on Interdisciplinary Approach in Sports (CoIS 2018)*. Atlantis Press.
- Devita, A. (2013). *Survey Tes Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bermain Bola Basket (Passing, Dribbling, Dan Jump shoot) Pada Tim Bola Basket Putra Kelompok Umur 18 Tahun Klub Sahabat Semarang Tahun 2012* *Jurnal Performa*, 5(1), 112-120.
- Donie, "Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Kemampuan Jump Shoot Atlet Bola Basket." *Jurnal Patriot* 1.2: 786-798.
- Grigore Vasilica et al, (2012). Characteristic of instrumental movements – eye hand coordination in sports. *Jurnal Procedia - Social and Behavioral Sciences* 33 (2012) 193 – 197.
- Haefner, Jeff, (2008). Proper Basketball Jump shoot Technique, Fundamentals, and Form. Online. Senin 11 November 2019. https://www.breakthroughbasketball.com/fundamentals/Jump_shoot-technique.html.
- Jayadi, W. (2012). Pengaruh latihan pull over dan latihan melempar bola medicine terhadap kemampuan three point Jump shoot dalam permainan bolabasket pada siswa SMA Negeri 1 Sinjai. *COMPETITOR Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 132-142.
- Maidarman, "Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Pinggang, Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Start Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Mahasiswa." *Performa* 1.02 (2016): 147-156.
- Mahardika ,I Wyn, dkk. 2014. Pengaruh Pelatihan Medicine Ball Scoop Toss Dan Medicine Throw Terhadap Daya Ledak Otot Lengan. *E-Journal Ikor Universitas Pendidikan Ganesha. Volume 2 Tahun 2014*.
- Mardela, Romi, and Ahmad Syukri. "Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Jump Service Atlet Bolavoli Putra Tim Universitas Negeri Padang." *Performa* 1.01 (2016): 28-47.
- Muflih, M. Z. (2015). *Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Dengan Hasil Jump shoot Dalam Permainan Bola Basket* *Performa*, 5(1), 92-100.

- Mukhtarsyaf, Fahd. Arifianto, Irfan; Haris, Fahmil. *Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Jump Shoot Atlet Klub Bolabasket*. Jurnal MensSana, [S.l.], v. 4, n. 2, p. 179-185, nov. 2019. ISS
- Oktavianus, I., Bakhtiar, S., & Bafirman, B. (2018). Bentuk Latihan Pliometrik, Latihan Beban Konvensional Memberikan Pengaruh terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket. *Performa*, 3(01), 21-21
- Purnomo, N. T. (2015). Koordinasi Mata, Tangan, Tinggi Badan dan Power Tungkai terhadap Kemampuan Jump shoott Underbasket. *Performa*, 1(02), 147-156.
- Purnomo, E., Marheni, E., & Mardatilah, I. (2019). *Effectiveness Of Drill And Demonstration Learning Method*. *Performa*, 4(02), 152-158.
- Prastowo, G. (2014). Pengaruh Metode Pembelajaran Part Practice Terhadap Hasil Belajar Jump shoot Bola Basket (Studi Pada Siswa Kelas XI-IPS SMA Negeri 1 Cerme). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(3).
- Ridwan, M. "Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan Berhubungan dengan Kemampuan Shooting Sepakbola." *Jurnal Patriot* 2.4 (2019): 749-761.
- Safitri, N. E. (2013). *Pengaruh Jump shoot Didahului Dribble Dan Passing Terhadap Hasil Jump shoot Pada Tim O2sn Bolabasket Putra Smk Kota Pekalongan Tahun 2013*. *Performa*, 5(1), 17-25.
- Santos, E. J., & Janeira, M. A. (2008). Effects of complex training on explosive strength in adolescent male basketball players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(3), 903-909.
- Stockbrugger, B. A., & Haennel, R. G. (2001). Validity and reliability of a medicine ball explosive power test. *The Journal of strength & conditioning research*, 15(4), 431-438.
- Wicaksono, P. (2014). Kontribusi Konsentrasi Terhadap Hasil Jump shoot Under Basket (Studi Pada Atlet Putra Klub Bolabasket Guardians Tuban). *Performa*, 5(1), 101-109.
- Witarsyah, "Korelasi Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Mengumpan pada Pemain Sepaktakraw Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Padang." *Jurnal Patriot* 1.1: 45-51.
- Yenes, R. (2018). *Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shot Atlet Bolabasket Fik Unp*. *Performa*, 3(02), 119.
- Ziv, G., & Lidor, R. (2010). *Vertical jump in female and male basketball players—A review of observational and experimental studies*. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(3), 332–339. doi:10.1016/j.jsams.2009.02.009.