

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN PERCAYA DIRI
TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING THREE POINT* ATLET
KLUB BOLABASKET BATAVIA KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



**OLEH:
KHAIMATUL FIKRI
16087157/2016**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

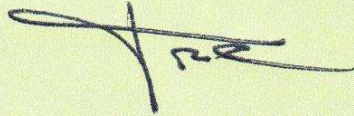
Judul : **Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Percaya Diri terhadap Kemampuan *Shooting Three Point* Atlet Klub Bolabasket Batavia Kota Padang**

Nama : **Khaimatul Fikri**
Nim/BP : **16087157/2016**
Program Studi : **Pendidikan Kepelatihan Olahraga**
Departemen : **Kepelatihan**
Fakultas : **Fakultas Ilmu Keolahragaan**

Padang, September 2022

Disetujui Oleh:

Kepala Departemen



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 197207 199803 1 004

Pembimbing



Dr. Umar, MS. AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

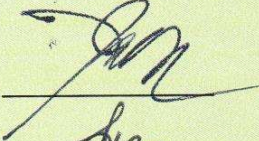
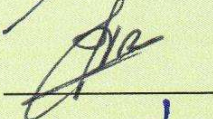
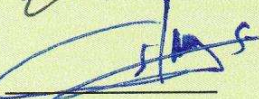
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Khaimatul Fikri
NIM : 16087157/2016

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul**

**Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Percaya Diri terhadap
Kemampuan *Shooting Three Point* Atlet Klub Bolabasket
Batavia Kota Padang**

Padang, September 2022

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dr. Umar, MS. AIFO	1. 
2. Anggota : Prof. Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd. Kons	2. 
3. Anggota : Sari Mariati, S.Si, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan *Shooting Three Point* Atlet Klub Bolabasket Batavia Kota Padang”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juni 2022
Yang Membuat Pernyataan



Khaimatul Fikri
BP/NIM. 2016/16087157

ABSTRAK

Khaimatul Fikri. 2022. “Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan *Shooting Three Point* Atlet Klub Bolabasket Batavia Kota Padang”. Skripsi. Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan – Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya kemampuan *shooting three point* atlet klub bolabasket Batavia Kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot lengan dan percaya diri terhadap kemampuan *shooting three point* atlet bolabasket klub Batavia Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah korelasional bertujuan melihat seberapa erat hubungan antara suatu variabel dengan variabel lainnya. Populasi dalam penelitian ini seluruh atlet bolabasket klub Batavia Kota Padang yang berjumlah 28 orang, 16 untuk laki-laki dan 12 orang wanita. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu sebanyak 16 orang atlet putra. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan *two hand medicine ball put* mengukur daya ledak otot lengan dan mengukur percaya diri menggunakan *angket*, sedangkan kemampuan *shooting three point* menggunakan tes *three point shoot* bolabasket. Data di analisis dengan metode korelasi *product moment* dan analisis korelasi ganda. Dilanjutkan dengan rumus koefisien *determinan*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa : 1.Terdapat kontribusi daya ledak otot lengan sebesar 42,12% terhadap kemampuan *shooting three point* atlet klub bolabasket Batavia Kota Padang. 2.Terdapat kontribusi percaya diri sebesar 25,30% terhadap kemampuan *shooting three point* atlet klub bolabasket Batavia Kota Padang. 3.Terdapat kontribusi daya ledak otot lengan dan percaya diri secara bersama-sama sebesar 49,84% terhadap kemampuan *shooting three point* atlet klub bolabasket Batavia Kota Padang.

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Lengan, Percaya Diri, Kemampuan Shooting Three Point

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah *Subhanallahu Wa Ta'ala*, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **”Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Percaya Diri terhadap Kemampuan *Shooting Three Point* Atlet Klub Bolabasket Batavia Kota Padang”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Departemen Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kedua orang tua yang sangat berarti dalam hidup penulis yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepadaku, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama penulis dalam pendidikan
2. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd Ketua Departemen Kepeleatihan dan Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd Sekretaris Departemen Kepeleatihan.
3. Bapak Dr. Umar, MS., AIFO Penasehat Akademik sekaligus pembimbing dan Bapak Prof. Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd., Kons., Ibuk Sari Mariati, S,Si., M.Pd, tim penguji, yang telah memberikan nasehat, saran, masukan, arahan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.

4. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
5. Teman-teman mahasiswa seperjuangan Departemen Keolahragaan tahun 2016 Fakultas Ilmu Keolahragaan.
6. Seluruh teman-teman mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah *Subhanallahu Wa Ta'ala*. Akhir kata hanya kepada Allah *Subhanallahu Wa Ta'ala* tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya, serta bermanfaat bagi yang membaca.

Padang, Agustus 2022

Khaimatul Fikri

16087157/2016

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Pembatasan Masalah	10
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	13
1. Hakekat Bolabasket.....	13
2. <i>Shooting Three Point</i>	15
a. Fungsi <i>Shooting Three Point</i>	19
b. Otot-Otot Utama Dalam <i>Shooting Three Point</i>	21
3. Daya Ledak Otot Lengan	27
4. Percaya Diri.....	29
B. Penelitian Relevan.....	31
C. Kerangka Berfikir	32
D. Hipotesis.....	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	34
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	34
C. Populasi Dan Sampel	34
D. Definisi Operasional Penelitian.....	36

E. Instrumen Penelitian.....	37
F. Teknis Analisa Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	46
B. Uji Persyaratan Analisis Data	50
C. Uji Hipotesis	52
D. Pembahasan	54
E. Keterbatasan Penelitian	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	65
B. Saran	65
DAFTAR RUJUKAN	67
LAMPIRAN	72

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian.....	35
Tabel 2. Sampel Penelitian	35
Tabel 3. Kisi-Kisi Angket Percaya Diri	39
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Lengan.....	46
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Percaya Diri	48
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan <i>Shooting Three Point</i>	49
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	51
Tabel 8. Analisis Korelasi Sederhana dan Analisis Koefisien <i>Determinan</i> Hipotesis Pertama	52
Tabel 9. Analisis Korelasi Sederhana dan Analisis Koefisien <i>Determinan</i> Hipotesis Kedua	53
Tabel 10. Analisis Korelasi Ganda dan Analisis Koefisien <i>Determinan</i> Hipotesis Ketiga	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Otot-Otot <i>Regio Deltoidea</i>	22
Gambar 2. Otot-Otot <i>Regio Brachium</i>	24
Gambar 3. Otot-Otot <i>Regio Anterbrachium Loge Flexor</i>	26
Gambar 4. Otot-Otot <i>Regio Manus</i>	27
Gambar 5. Kerangka Konseptual	33
Gambar 6. Tes Daya Ledak Otot Lengan.....	38
Gambar 7. Lima Posisi Sudut <i>Shooting Three Point</i>	42
Gambar 8. Histogram Data Daya Ledak Otot Lengan.....	47
Gambar 9. Histogram Data Percaya Diri	49
Gambar 10. Histogram Data Kemampuan <i>Shooting Three Point</i>	50

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Pengukuran Daya Ledak Otot Lengan Atlet Klub Bolabasket Batavia Kota Padang	72
Lampiran 2. Surat Pengantar Validasi Angket	73
Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi Angket.....	74
Lampiran 4. Angket Pertanyaan Percaya Diri	75
Lampiran 5. Validitas dan Reabilitas	79
Lampiran 6. Data Pengukuran Percaya Diri Atlet Klub Bolabasket Batavia Kota Padang	81
Lampiran 7. Data Pengukuran Kemampuan <i>Shooting Three Point</i> Atlet Klub Bolabasket Batavia Kota Padang	82
Lampiran 8. Data Mentah Atlet Klub Bolabasket Batavia Kota Padang	83
Lampiran 9. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Lengan	84
Lampiran 10. Uji Normalitas Percaya Diri.....	85
Lampiran 11. Uji Normalitas Kemampuan <i>Shooting Three Point</i>	86
Lampiran 12. Tabel Kerja Analisis Korelasi.....	87
Lampiran 13. Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan <i>Shooting Three Point</i>	88
Lampiran 14. Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan <i>Shooting Three Point</i> Dilanjutkan Dengan Uji t.....	89
Lampiran 15. Uji Koefisien <i>Determinan</i> Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan <i>Shooting Three Point</i>	90
Lampiran 16. Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Percaya Diri Terhadap Kemampuan <i>Shooting Three Point</i>	91
Lampiran 17. Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Percaya Diri Terhadap Kemampuan <i>Shooting Three Point</i> Dilanjutkan Dengan Uji t	92
Lampiran 18. Uji Koefisien <i>Determinan</i> Percaya Diri Terhadap Kemampuan <i>Shooting Three Point</i>	93

Lampiran 19. Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Daya Ledak Otot Lengan dengan Percaya Diri	94
Lampiran 20. Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Ganda Daya Ledak Otot Lengan dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan <i>Shooting Three Point</i>	95
Lampiran 21. Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Ganda Daya Ledak Otot Lengan dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan <i>Shooting Three Point</i> dilanjutkan dengan uji F.....	96
Lampiran 22. Uji Koefisien <i>Determinan</i> Daya Ledak Otot Lengan dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan <i>Shooting Three Point</i>	97
Lampiran 23. Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	98
Lampiran 24. Tabel Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	99
Lampiran 25. Tabel Harga Kritik dari r <i>Product Moment</i>	100
Lampiran 26. Tabel Persentil Untuk Distribusi <i>t</i>	101
Lampiran 27. Tabel Nilai Persentil Untuk Distribusi F.....	102
Lampiran 28. Dokumentasi <i>Shooting three point</i>	105
Lampiran 29. Dokumentasi <i>Two Hand Medicine Ball Put</i>	106
Lampiran 30. Dokumentasi Angket Pertanyaan Percaya Diri.....	107
Lampiran 31. Dokumentasi Bersama Sampel Penelitian	108
Lampiran 32. Surat Penelitian	109
Lampiran 33. Balasan Surat Penelitian.....	110

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas fisik manusia yang dilakukan setiap hari bermanfaat untuk menyehatkan jasmani dan rohani manusia. Dalam kegiatan olahraga diperlukan keseimbangan dalam rohani dan jasmani manusia, untuk dapat mencapai keseimbangan itu diperlukan sebuah pembinaan dan kegiatan yang diarahkan agar dapat menghasilkan pembentukan fisik yang berkualitas dan mental yang sehat.

Berolahraga merupakan aktivitas yang terstruktur untuk mendorong serta membina individu untuk meningkatkan kemampuan badan, rohani serta sosialiasi. Pelaksana olahraga itu merupakan setiap orang ataupun sekelompok orang yang terlibat sebagai langsung dalam aktivitas berolahraga yang mencakup pembinaan olahraga serta tenaga olahraga. Kegiatan olahraga juga bisa dijumpai di sebuah klub olahraga dan perkumpulan olahraga serta lebih dikenal dengan olahraga prestasi.

Untuk meraih sebuah prestasi itu tidaklah mudah sangat diperlukan sebuah pembinaan yang baik dan benar untuk menghasilkan seorang atlet yang bisa mengharumkan nama indonesia dikalangan internasional. Sehubungan dengan hal itu dalam UU. RI No. 11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB I ketentuan umum pasal 1 bagian 12 menjelaskan bahwa :

“Olahraga Prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan Olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai

prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan”.

Dari kutipan di atas terlihat bahwa diantara sasaran dan tujuan kegiatan olahraga di Indonesia diantaranya adalah untuk meningkatkan prestasi olahraga. Peningkatan prestasi dalam setiap cabang olahraga merupakan sesuatu hal yang diperbincangkan didalam dunia olahraga. Peningkatan prestasi olahraga bersifat progresif, artinya setiap fase waktu selalu berubah dan cenderung meningkat seiring perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, hal yang sama juga terjadi pada cabang olahraga bolabasket.

Olahraga bolabasket merupakan olahraga yang sangat populer untuk dipertandingkan. Bolabasket ialah salah satu cabang olahraga yang menarik serta jadi cabang olahraga yang bertumbuh cepat. Perihal ini ditinjau dari banyaknya perlombaan olahraga bolabasket yang diselenggarakan serta bervariasi pertandingannya. Maka menciptakan olahraga bolabasket ajang pencari prestasi di golongan anak muda serta menghasilkan olahraga bergengsi untuk dipertandingkan.

Perkembangan bolabasket di Indonesia dimulai dari sejak merdeka tahun 1945. Sebelum itu pada masa penjajahan Belanda memperkenalkan permainan bola keranjang kepada masyarakat Indonesia. Setelah proklamasi kemerdekaan 17 Agustus 1945, olahraga permainan bolabasket mulai dikenal luas di Kota-Kota yang menjadi basis perjuangan seperti Yogyakarta serta Solo. Walaupun belum memiliki induk olahraga nasional, namun pada saat penyelenggaraan Pekan Olahraga Nasional (PON) yang diadakan di Solo pada tahun 1948, pemain bolabasket telah dimainkan untuk pertama kalinya di

tingkat nasional, serta mendapat sambutan yang cukup meriah, baik dari segi penonton maupun peserta sendiri.

Pembinaan olahraga di Sumatra barat sudah banyak melakukan pembinaan dan usaha-usaha dalam cabang olahraga bolabasket ini bahkan setiap tahunnya selalu diadakan penataran-penataran terhadap pelatih-pelatih atau Pembina-pembina supaya klub-klub olahraga bolabasket yang ada di daerah semakin berkembang dan menjadi lebih baik.

Pengda Perbasi Sumatra Barat juga melakukan usaha atau memotivasi setiap klub yang ada dengan melakukan berbagai hal salah satu nya dengan mengadakan PORDA yang itu pekan olahraga daerah, yang menurut perhitungan pekan olahraga daerah I tahun 1988 sampai pekan olahraga daerah sampai sekarang banyak juga kegiatan atau kejuaraan lain nya. Dari berbagai usaha yang sudah dilakukan Pengda Perbasi Sumatra Barat dalam pembinaan cabang olahraga bolabasket ternyata sumbar cukup baik dalam tingkat Pekan Olahraga Pelajar Wilayah (POPWIL), tetapi Sumatra barat masih belum bagus dalam kegiatan lain nya seperti PON karna Sumatra Barat belum pernah menorehkan prestasi di ajang PON.

Perkembangan olahraga bolabasket di Sumatera Barat dilihat dari prestasi saat ini, belum menunjukkan persaingan dikompetisi bolabasket nasional, kalah bersaing dengan tim bolabasket DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah dan Jawa Timur. Masing daerah pasti ingin adanya perubahan/peningkatan peringkat menjadi lebih baik dan meraih prestasi maksimum. Peningkatan inilah yang diimpikan oleh masyarakat serta pengurus

olahraga bolabasket Sumatera Barat dalam setiap kompetisinya. Namun kenyataannya, dari prestasi bolabasket Sumatera Barat mengalami penurunan drastis pada PON ke-16 dengan berada di peringkat ke-4 pada prapon, sehingga tidak dapat lolos menuju PON, dimana peringkat Sumatera Barat pada PON - 15 berada diposisi ke-8. Hal tersebut menggambarkan bahwa, ada faktor-faktor masalah yang menyebabkan terjadinya penurunan peringkat/prestasi yang terlalu besar.

Di Kota Padang sendiri perkembangan bolabasket juga cukup pesat dapat dilihat dari klub-klub di Kota Padang yang berpacu-pacu untuk meningkatkan prestasi atletnya, diantaranya klub Garuda, OGC ,Tamara, Andromeda, Batavia dan banyak klub bolabasket yang lainnya. Prestasi atlet Kota Padang juga bisa dilihat dari pertandingan Porprov XV pada tahun 2018 di Sumatera Barat yang dilaksanakan pada lapangan bolabasket PLN Tapakis di Kecamatan Ulakan Tapakis, dimana pertandingan final antara atlet putra Kota Padang dengan atlet putra Bukittinggi, dimenangkan oleh atlet putra Kota Padang dengan skor 72-60 maka dari itu prestasi atlet Kota Padang cukup baik untuk sekala porprov dilihat dari tahun-tahun sebelumnya ini termasuk upaya yang dilakukan Pemkot Kota Padang untuk meningkatkan prestasi atlet-atlet nya untuk ajang yang lebih tinggi.

Dalam permainan bolabasket memiliki beberapa teknik dasar yang wajib dipahami oleh atlet seperti *dribbling*, *passing* serta *shooting*. Dari seluruh metode dasar itu *shooting* merupakan proses untuk mencari sebuah peluang dalam memperoleh poin dalam permainan bolabasket, dilakukan dengan cara

memasukan bola dengan tembakan ke ring basket. Jadi dengan demikian bisa dibayangkan bagaimana seorang atlet berupaya untuk mencetak sebuah poin sebanyak-banyaknya.

Permainan bolabasket seutuhnya adalah permainan tim dengan lima pemain yang mengkombinasikan gerakan teknik dasar menggerakkan bola secara efektif dan tujuan untuk memasukan bola ke ring agar dapat mengumpulkan poin yang banyak buat mencapai kemenangan, maka dari itu diperlukannya teknik dan taktik yang baik agar memperbesar peluang untuk mencetak poin dengan mudah. Sedangkan Dedy, Gilang (2019:3) menyatakan permainan bolabasket adalah permainan yang sangat mengandalkan kondisi fisik yang prima untuk dapat tampil maksimal saat pertandingan dan membutuhkan konsentrasi yang tinggi.

Disaat bermain bolabasket salah satu *shooting* yang dilakukan oleh pemain adalah *shooting three point*. *Shooting three point* adalah teknik yang berguna agar dengan cepat mengumpulkan sebuah poin untuk mencapai sebuah kemenangan dalam suatu pertandingan, keuntungan dalam teknik ini juga dapat mengembalikan keadaan disaat tim ketinggalan poin yang jauh. Teknik ini merupakan teknik yang memiliki nilai tertinggi yang bisa diperoleh dalam permainan bolabasket. Dalam *shooting three point* ada juga beberapa faktor yang dapat menentukan keberhasilan *shooting three point*, beberapa faktor yang berkaitan semacam faktor fisik dan faktor psikologis. Faktor fisik mencakup daya ledak, kekuatan, daya tahan, dan lain-lain, sedangkan faktor psikis yaitu motivasi, percaya diri, status, dan lain-lain. Dari faktor-faktor

diatas daya ledak otot lengan dan percaya diri merupakan faktor yang paling menentukan keberhasilan dalam melakukan *shooting three point*. Semakin baik daya ledak otot lengan dan percaya diri seorang atlet saat melakukan tembakan maka semakin baik pula tembakan *three point* yang dihasilkan.

Untuk melakukan *shooting three point* daya ledak otot lengan sangat diperlukan karena atlet harus menembak bola ke ring dengan jarak yang cukup jauh yaitu 6,75. Sangat diperlukannya daya ledak otot lengan karena atlet harus menembak bola ke ring dengan cepat dan kuat agar lawan sulit untuk menjaga atlet saat melakukan *shooting* dan bola yang ditembakkan menghasilkan poin, selain itu *shooting* juga memerlukan percaya diri karena dengan percaya diri seorang atlet bakalan lebih fokus dan yakin saat melakukan tembakan dan atlet itu tidak ragu melakukan *shooting* tersebut.

Untuk mencapai prestasi olahraga yang optimal banyak faktor-faktor yang mempengaruhi dalam prestasi olahraga bolabasket, dalam pelaksanaan cabang bolabasket memerlukan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang baik. Bolabasket juga merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan dan lain-lain. Untuk melakukan gerakan-gerakan secara baik diperlukan kemampuan kondisi fisik yang baik.

Kondisi fisik akan dapat membantu dan menunjang atlet untuk berprestasi, kondisi fisik terdiri dari: kecepatan, kelincahan, kekuatan, keseimbangan, kelenturan, koordinasi dan daya tahan. Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari suatu tempat ke tempat lain dalam waktu singkat.

Kelincahan juga sangat dibutuhkan dalam permainan bolabasket misalnya pada saat melewati lawan dengan kelincahan yang baik maka bola tidak mudah direbut oleh lawan. Dalam permainan bolabasket kekuatan merupakan suatu yang perlu, misalnya saat melakukan *shooting*, *dribble*, *passing* dan lainnya. Kelentukan adalah kemampuan sendi seseorang dalam memaksimalkan gerakan dalam ruang gerak sendi secara luas.

Selain kondisi fisik, seorang atlet juga harus memiliki teknik bermain. Teknik merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi keberhasilan seorang atlet dalam mencapai prestasi yang diinginkan. Semakin baik penguasaan teknik seorang pemain, maka semakin efisien tenaga yang digunakan oleh pemain dalam pertandingan. Selain dua faktor di atas masih ada lagi faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi olahraga bolabasket yaitu taktik. Kemampuan taktik juga harus didukung oleh kemampuan kondisi fisik dan teknik karena taktik merupakan suatu rencana dalam bentuk tindakan di lapangan. Taktik dilatih dengan tujuan untuk beradaptasi dengan situasi-situasi tertentu dalam pertandingan serta untuk dapat menyelesaikan tugas perorangan maupun tim.

Setiap pemain harus memahami sikap mental satu sama lain. Hal itu disebabkan keberhasilan taktik sangat ditentukan oleh kemampuan mental para atlet. Di samping keempat komponen di atas dalam atlet bolabasket juga terkandung nilai-nilai yang bersifat psikis, sosial, kerja sama, dan *fairplay* dan lain sebagainya. Jadi jelaslah bahwa komponen di atas sangat memiliki keterkaitan satu sama lain dalam pencapaian prestasi olahraga, terutama dalam cabang olahraga bolabasket.

Pelatih memiliki peranan penting dalam olahraga bolabasket. Pelatih harus mampu meningkatkan kondisi fisik, teknik, taktik & mental atlet agar dapat mencapai prestasi maksimal. Untuk itu pelatih harus memiliki lisensi dan sertifikat yang telah di akui oleh PERBASI. Pelatih juga harus mempunyai pengalaman dalam bolabasket agar mampu membawa dan memimpin tim yang dilatihnya pada kejuaraan-kejuaraan yang akan di ikuti.

Sarana dan prasarana juga mempengaruhi dalam meraih prestasi olahraga bolabasket. Karena sarana dan prasarana yang baik akan membuat atlet tersebut lebih giat dan tidak keterbatasan dalam menggunakan sarana dan prasarana disaat latihan. Selain sarana dan prasarana, kebutuhan gizi bagi seorang atlet juga harus diperhatikan agar dapat mencapai prestasi maksimal. Sebab dengan asupan gizi yang baik, maka akan menjadi sumber energi pada saat latihan maupun saat melaksanakan sebuah pertandingan. Dalam mengembangkan pemain agar dapat berprestasi maka diperlukan motivasi. Motivasi dapat berasal dari dalam diri pemain ataupun berasal dari luar diri pemain.

Setelah pemain memiliki semua unsur diatas seharusnya prestasi dapat meningkat, sebab semua unsur diatas merupakan komponen yang menunjang tercapainya sebuah prestasi. Jadi dengan memiliki semua unsur diatas maka akan mendukung seorang atlet atau sebuah tim untuk dapat meraih prestasi yang maksimal.

Klub Batavia Kota Padang ialah salah satu klub bolabasket dari demikian banyak klub bolabasket yang berkembang serta bertumbuh di Kota Padang. Atlet yang latihan di klub bolabasket Batavia Kota Padang adalah atlet

dengan usia berkisar 15-23 tahun. Beberapa prestasi klub bolabasket Batavia Kota Padang yang pernah diperoleh yaitu, kejuaraan Invitasi bolabasket kelompok umur (K.U) 20 tahun putra dan putri di Sijunjung pada tahun 2015 putra tidak memperoleh juara dan putri memperoleh juara 3, kejuaraan Pekan Olahraga Kota di Kota Padang kelompok umur (K.U) 19 tahun 2015 putra tidak memperoleh medali dan putri memperoleh medali perak, Piala Walikota Solok di Kota tahun 2017 Solok memperoleh juara 1 untuk putri dan untuk tahun 2018 tidak ada prestasi.

Pada saat observasi peneliti melihat jarang atlet yang menghasilkan poin dari *shooting three point*. Kebanyakan poin yang dihasilkan hanya dari *shooting two point*, dari kebanyakan *shooting three point* yang dilakukan oleh atlet pada setiap kesempatan jarang masuk dan atlet sering tidak percaya diri dalam melakukan *shooting three point* dilihat dari wawancara peneliti dengan beberapa atlet menyatakan bahwa saat melakukan *shooting three point* atlet tersebut sering ragu-ragu dan kurang yakin tembakan yang dilakukan bakalan menghasilkan *point*. Peneliti juga melihat adanya kekurangan terhadap daya ledak otot lengan dari atlet klub bolabasket Batavia Kota Padang dimana itu dilihat dari sering terjadinya bola *airball* atau bola tidak mencapai ring. Dan peneliti juga melihat dari kebanyakan atlet yang datang dalam menghadiri sebuah latihan tidak sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk mencari seberapa besar kontribusi daya ledak otot lengan dan percaya diri terhadap kemampuan *shooting three point* atlet klub bolabasket Batavia Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka ditemukan identifikasi masalah *shooting three point* atlet klub Batavia Kota Padang diantaranya :

1. Daya ledak otot lengan mempengaruhi kemampuan *shooting three point*.
2. Percaya diri mempengaruhi kemampuan *shooting three point*.
3. Kordinasi mata tangan mempengaruhi kemampuan *shooting three point*.
4. Penerapan teknik dan taktik mempengaruhi kemampuan *shooting three point*.
5. Mental, motivasi, dan status gizi mempengaruhi kemampuan *shooting three point*.
6. Frekuensi dalam melakukan latihan dapat mempengaruhi kemampuan *shooting three point*.
7. Sarana dan prasarana dalam latihan mempengaruhi kemampuan *shooting three point*.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang ditemukan pada saat melakukan observasi, sehingga peneliti memutuskan untuk membatasi permasalahan agar penelitian ini dapat berjalan sesuai dengan waktunya dengan demikian masalah yang akan diteliti penulis batasi pada :

1. Daya ledak otot lengan mempengaruhi kemampuan *shooting three point*.
2. Percaya diri mempengaruhi kemampuan *shooting three point*.

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *shooting three point* atlet klub bolabasket Batavia Kota Padang?
2. Apakah terdapat kontribusi percaya diri terhadap kemampuan *shooting three point* atlet klub bolabasket Batavia Kota Padang?
3. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot lengan dan percaya diri bersama-sama terhadap kemampuan *shooting three point* atlet klub bolabasket Batavia Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis :

1. Untuk menganalisis seberapa besar kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *shooting three point* atlet klub bolabasket Batavia Kota Padang.
2. Untuk menganalisis seberapa besar kontribusi percaya diri terhadap kemampuan *shooting three point* atlet klub bolabasket Batavia Kota Padang.
3. Untuk menganalisis seberapa besar kontribusi daya ledak otot lengan dan percaya diri bersama-sama terhadap kemampuan *shooting three point* atlet klub bolabasket Batavia Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah diuraikan di atas, maka hasil penelitian ini diharapkan:

1. Peneliti sebagai syarat untuk mendapat Gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih sebagai bahan acuan untuk program latihan *shooting three point*.
3. Atlet sebagai bahan ukur kemampuan *shooting three point*.
4. Secara teoritis, dapat digunakan sebagai bahan kajian ilmu keolahragaan.