

**“PENGARUH LATIHAN *SHOOTING DRILL* DAN PEMBERIAN SUPLEMEN
GIZI TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *THREE POINT SHOOT*
ATLET BOLA BASKET KLUB NLC IV KOTO”**

(Studi Eksperimen Pada Atlet Putri *New Light City IV Koto* Kab.Agam)

SKRIPSI



OLEH:

PUTRI RAMADHANI

19089082/2019

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2023

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING DRILL* DAN PEMBERIAN
SUPLEMEN GIZI TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN
THREE POINT SHOOT ATLET BOLA BASKET KLUB NLC IV
KOTO**

Nama : Putri Ramadhani
NIM/BP : 19089082/2019
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2023

Mengetahui
Kepala Departemen Kesehatan
dan Rekreasi



Prof. Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 200912 1 004

Disetujui Oleh :
Pembimbing



Prof. Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

PENGESAHAN SKRIPSI



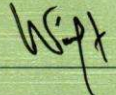
**Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING DRILL* DAN PEMBERIAN
SUPLEMEN GIZI TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN *THREE POINT SHOOT* ATLET BOLA
BASKET KLUB NLC IV KOTO**

Nama : Putri Ramadhani
NIM/BP : 19089082/2019
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, September 2023

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes	 1. _____
2. Anggota	: Dr. Nuridin Widya Pranoto, S.Pd, M.Or	 2. _____
3. Anggota	: Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd	 3. _____

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya Putri Ramadhani 19089082 menyatakan :

1. Skripsi saya dengan judul **“Pengaruh Latihan Shooting Drill dan Pemberian Suplemen Gizi Terhadap Peningkatan Kemampuan Three Point Shoot Atlet Bola Basket Klub NLC IV Koto”**, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Universitas Negeri Padang maupun Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, disamping dari arahan tim pembimbing, penguji dan masukan dari rekan-rekan beserta seminar.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah saya dan disebut nama pengarang nya dan daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan tidak benar pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dan pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena skripsi ini, serta sanksi lain sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, September 2023

Saya yang menyatakan



Putri Ramadhani
NIM. 19089082

ABSTRAK

Putri Ramadhani. 2023. “Pengaruh Latihan *Shooting Drill* dan Pemberian Suplemen Gizi Terhadap Peningkatan Kemampuan *Three Point Shoot* Atlet Bola Basket KLUB NLC IV Koto (Studi Eksperimen Pada Atlet Putri *New Light City IV Koto Kab.Agam*)”. Skripsi. Ilmu Keolahragaan. FIK – UNP

Masalah dalam penelitian ini yaitu kurangnya kemampuan *three point shoot* atlet putri NLC. Variabel bebas dalam penelitian ini latihan *shooting drill* dan pemberian suplemen gizi (X), variabel terikat yaitu kemampuan *three point shoot* (Y). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting drill* dan pemberian suplemen gizi terhadap peningkatan kemampuan *three point shoot* atlet putri NLC IV Koto.

Jenis Penelitian ini adalah quasi eksperimen yang bertujuan untuk melihat pengaruh latihan *shooting drill* dan pemberian suplemen gizi terhadap peningkatan kemampuan *three point shoot*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet klub NLC yang berjumlah 54 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu atlet putri NLC sebanyak 11 orang. Untuk mendapatkan data peneliti digunakan tes kemampuan *three point shoot*. Data yang diperoleh dianalisis dengan uji t.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa latihan *shooting drill* dan pemberian suplemen gizi ini memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kemampuan *three point shoot*. Dimana rata-rata *pre-test* kemampuan *three point shoot* sebesar 3,727 sedangkan *post-test* nya meningkat menjadi 7,727. Kemudian diperoleh uji beda mean (uji t) sebesar t-hitung 6,99 sedangkan t-tabel 2,228 dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$ dan $n=10$, maka t-hitung > t-tabel ($6,99 > 2,228$), maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan *shooting drill* dan pemberian suplemen gizi terhadap peningkatan kemampuan *three point shoot* pada atlet putri NLC IV Koto.

Kata Kunci: *Shooting Drill*, Suplemen Gizi, *Three Point Shoot*, Bola basket

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta salawat dan salam tercurah kepada nabi besar Muhammad SAW beserta keluarga hingga akhir zaman, demikian juga penulis menyampaikan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikan serta perhatian keduanya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul” **Pengaruh Latihan *Shooting Drill* dan Pemberian Suplemen Gizi Terhadap Peningkatan Kemampuan *Three Point Shoot* Atlet Putri Bola Basket KLUB NLC IV Koto”.**

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberikan bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada:

1. Bapak. Prof. Drs. H. Ganefri, M. Pd.,Ph.D., selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan,S.Pd.,M.Pd., selaku Dekan fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Kepada bapak Prof. Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si.,M.Pd., selaku Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi.
4. Kepada ibuk Prof. Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun khususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.
5. Kepada bapak Dr. Nuridin Widya Pranoto, S.Pd., M.Or., selaku Kontributor I dan bapak Windo Wiria Dinata, S.Pd.,M.Pd., selaku Kontributor II yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun ter khususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.
6. Orang tua tersayang bapak Jhonnedi dan ibu Hasnah, serta abang-kakak yang telah mendukung, bekerja keras dan selalu mendoakan penulis dalam

menyelesaikan studi di Prodi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

7. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis mengikuti perkuliahan.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moral maupun material dalam penyusunan skripsi ini.
9. Teman-teman sepermainan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moral maupun material dalam penyusunan skripsi ini.

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori	10
1. Hakikat Permainan Bola Basket.....	10
2. <i>Shooting</i> dalam Permainan Bola Basket.....	16
3. Kemampuan <i>Three Point Shoot</i> dalam Permainan Bola Basket	18
4. Sistem Energi.....	21
5. Hakikat latihan.....	22
6. Faktor-faktor yang Dapat Mempengaruhi Kemampuan <i>Three Point Shoot</i>	26
B. Kajian Penelitian yang Relevan	34

C. Kerangka Konseptual	36
D. Hipotesis.....	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Desain Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40
C. Definisi Operasional Variabel.....	40
D. Populasi dan Sampel Penelitian	41
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	42
F. Teknik analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Deskripsi Data	45
1. Peningkatan Kemampuan <i>Three Point Shoot</i> Melalui Latihan <i>Shooting Drill</i> dan Pemberian Suplemen Gizi.....	48
B. Uji Persyaratan Analisis	51
1. Uji Normalitas	51
2. Pengujian Hipotesis	53
C. Pembahasan.....	54
D. Keterbatasan Penelitian	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. <i>Three point shoot</i>	20
Gambar 2. <i>Situation 1 Shooting Drill</i>	28
Gambar 3. <i>Situation 2 Shooting Drill</i>	29
Gambar 4. Kerangka Konseptual	37
Gambar 5. Desain Penelitian.....	40
Gambar 7. <i>Tes Tree Point Shoot</i>	43
Gambar 8. Bar Chart peningkatan kemampuan <i>Three Point Shoot</i>	51
Gambar 9. <i>Three Point Shoot</i>	80
Gambar 10. <i>Situation 1 Shooting Drill</i>	82
Gambar 11. <i>Situation 2 Shooting Drill</i>	85
Gambar 12. Mengonsumsi Suplemen Gizi (Madu)	86
Gambar 13. <i>Three Point Shoot</i>	87

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. <i>Pre-test shooting 3 point</i> oleh 5 pemain	6
Tabel 2. Populasi.....	42
Tabel 3. Alat dan Perlengkapan	43
Tabel 4. Tenaga Pembantu Penelitian.....	44
Tabel 5. Karakteristik Subjek.....	45
Tabel 6. Pengukuran <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kemampuan <i>Three Point Shoot</i>	48
Tabel 7 . Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Three Point Shoot</i>	50
Tabel 8. Uji Normalitas Data Kemampuan <i>Three Point Shoot</i>	53
Tabel 9. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan	67
Lampiran 2. Data Pengukuran <i>Pre-test</i> Kemampuan <i>Three Point Shoot</i> Atlet Bola Basket Putri NLC.	71
Lampiran 3. Uji Normalitas Data <i>Pre-test</i> Kemampuan <i>Three Point Shoot</i>	72
Lampiran 4. Uji Normalitas Data <i>Post-Test</i> Kemampuan <i>Three Point Shoot</i>	73
Lampiran 5. Pengujian Hipotesis Pengaruh Latihan <i>Shooting Drill</i> dan Pemberian Suplemen Gizi Terhadap Peningkatan Kemampuan <i>Three Point Shoot</i>	74
Lampiran 6. Uji Signifikan Pengujian Hipotesis Pengaruh Pengaruh Latihan <i>Shooting Drill</i> dan Pemberian Suplemen Gizi Terhadap Peningkatan Kemampuan <i>Three Point Shoot</i>	75
Lampiran 7. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.....	77
Lampiran 8. Nilai Presentil Untuk distribusi t	78
Lampiran 9. Ukran Gambar Jarak <i>Three Point Shoot</i>	79
Lampiran 10. Dokumentasi Program Penelitian	80
Lampiran 11. Surat Keterangan Validator.	88
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian.....	89
Lampiran 13. Surat Balasan Penelitian.	90

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas fisik atau jasmani yang dapat memberikan kepuasan kepada pelakunya sebagai kebutuhan individu. Begitu besarnya peran olahraga terhadap kehidupan manusia, sehingga olahraga dapat dijadikan sebagai sarana pendidikan olahraga dan kesehatan olahraga, rekreasi, prestasi bahkan sebagai suatu kebudayaan. Mengacu pada Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nomor 11 tahun 2022 Bab II pasal 3 menetapkan bahwa keolahragaan berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Selanjutnya pada Bab V pasal 17 menetapkan ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan 1) Olahraga pendidikan 2) Olahraga masyarakat atau olahraga kesehatan 3) Olahraga prestasi.

Olahraga prestasi berkompetisi pada setiap cabang olahraga di tingkat regional, nasional, dan internasional untuk mencapai prestasi gemilang. Saat ini beragam olahraga prestasi sudah berkembang, mulai dari olahraga yang bersifat perorangan maupun olahraga yang bersifat kelompok atau beregu, seperti cabang olahraga bola basket, bola voli, sepakbola, tennis, bulutangkis, tinju, renang dan lain-lain. Menurut UU Nomor 11 tahun 2022 pasal 1 ayat 12 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyebutkan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara

terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Prestasi olahraga merupakan hasil akumulatif prestasi yang dicapai dari berbagai aspek usaha, di samping itu diperlukan suatu proses yang relatif lama diantaranya melalui *training* atau latihan untuk mewujudkan prestasi olahraga. Olahraga prestasi merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga. Para atlet harus memiliki syarat keterampilan dan tingkat kebugaran dalam salah satu cabang olahraga yang ditekuninya, dimana cabang olahraga tersebut mulai dari tingkat daerah, nasional dan internasional.

Salah satu olahraga prestasi yang berkembang di lingkungan sekolah atau pelajar adalah olahraga bola basket. Bola basket merupakan permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Menurut Nuryadi (2016:1) Permainan bola basket merupakan olahraga yang mulai digemari oleh semua kalangan, bahkan olahraga ini sudah disejajarkan dengan olahraga yang sudah populer terlebih dahulu di Indonesia seperti sepakbola dan bulu tangkis. Permainan bola basket adalah permainan yang menggunakan gerakan yang kompleks yaitu mulai dari jalan, lari, lompat, unsur kekuatan, kecepatan dan ketepatan.

Permainan bola basket menurut Hafridarli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang mana setiap tim terdiri dari lima orang yang

bertujuan untuk mengumpulkan angka dengan memasukkan bola ke dalam *ring* dan mencegah tim lawan untuk mencetak angka (Taufik, Ma'mun & Mulyana, 2020:197). Untuk menentukan pemenang dalam permainan bola basket yaitu seberapa banyak bola masuk ke dalam *ring* lawan, semakin banyak bola masuk ke dalam *ring* maka semakin besar peluang untuk memenangkan permainan ini. Oleh sebab itu dibutuhkan teknik dan akurasi *shooting* yang baik dalam permainan bola basket.

Menurut Supatri, Hidasari & Haetami (2021:2) *Shooting* dalam bola basket meliputi *lay up*, *3 point*, *under basket*, *hock shoot*, *free throw* dan sebagainya. Permainan bola basket merupakan permainan beregu maka dibutuhkan kerjasama tim yang baik antara individu yang satu dengan individu yang lainnya dalam tim tersebut. Tetapi kerja sama tim saja tidak cukup membuat tim tersebut memenangkan permainan, untuk itu pemain harus memiliki teknik bermain yang baik salah satunya yaitu *shooting* atau menembak. Di dalam permainan ini keberhasilan tim ditentukan dengan keberhasilan dalam menembak maka dari itu kita dapat menarik kesimpulan bahwa *shooting* merupakan teknik terpenting dalam permainan bola basket.

Di dalam permainan bola basket dibutuhkannya metode pelatihan yang menarik dan sepenuhnya untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar. Menurut Pranatha ada 3 teknik dasar dalam permainan bola basket yaitu *passing*, *dribbling* dan *shooting*. Dengan adanya *passing* dan *dribbling* akan mengantarkan seseorang pemain memperoleh peluang besar membuat skor,

akan tetapi tetap saja pemain harus mampu melakukan tembakan (*shooting*) (Prasetya dkk, 2018:72). Ada beberapa jenis *shooting*, diantaranya yaitu *lay up*, *3 point*, *under basket*, *hock shoot*, *free throw* dan sebagainya.

Menurut Malta, Yarmani & Sutisyana (2019:133) *Three point shoot* adalah teknik tembakan tiga angka. Dimana tembakan ini biasanya hanya dilakukan di luar garis *three point*. Dalam melakukan tembakan *three point shoot* dibutuhkan teknik yang halus dan berirama serta mekanisme tubuh yang baik. Sebelum melakukan tembakan ini, biasanya lutut sedikit ditekuk dan siap untuk mendorong kedua kaki ke atas dan setelah melompat tinggi, lepaskan bola yang telah dikendalikan oleh jari-jari tangan. Pada dasarnya *three point shoot* dilakukan sambil gerakan melompat. Tembakan *three point shoot* penting dalam permainan bola basket karena *poin* yang dihasilkan paling maksimal yaitu 3 *poin* dengan begitu tembakan ini salah satu penunjang kemenangan dalam suatu pertandingan.

Keberhasilan dalam melakukan tembakan *three point shoot* tidak muncul dengan sendirinya melainkan ada beberapa faktor yang dapat menunjang dalam keberhasilan tersebut. Seperti kondisi fisik yang baik, kondisi fisik yang baik sebagai pondasi awal dalam proses latihan. Latihan kondisi fisik yang diperlukan oleh seorang pemain bola basket disesuaikan dengan komponen-komponen kondisi fisik yang harus ada dalam permainan bola basket yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak, kelentukan dan koordinasi (Arif & Welis, 2019:188-189).

Agar persentase *three point shoot* dapat meningkat maka diberikan latihan *shooting drill*. Metode latihan ini dapat menghasilkan peningkatan konsentrasi pemain atau atlet sehingga terbiasa melakukan *shooting three point*. Meningkatnya akurasi *shooting*, maka persentase akurasi *shooting three point* akan lebih baik (Prasetia & Wismanadi, 2022:80). Selain itu, menurut Madri M agar menjadi *shooter* yang baik, maka pemain harus melakukan latihan yang berulang-ulang yang bertujuan agar terjadi keterampilan *shooting* yang otomatisasi (Yarmani, Juniansyah & Nopiyanto, 2017:104). Adanya latihan *shooting drill* akan memberikan lecutan yang baik pada pergelangan tangan yang mana ini sangat penting dalam menentukan masuk atau tidaknya bola ke dalam *ring* basket. Lecutan yang terjadi pada pergelangan tangan yang baik akan menghasilkan lambungan *shooting* yang baik dan tepat sasaran (Yarmani, Juniansyah & Nopiyanto, 2017:102).

Selain menerapkan pola latihan *shooting drill*, seorang atlet basket juga memperhatikan asupan gizi nya. Menurut Arif & Welis (2019:189) mengatakan selain kondisi fisik dan pembinaan, faktor lain yang harus diperhatikan pada pemain bola basket adalah asupan gizi. Maksud asupan gizi menurut Chandradewi, dkk di dalam Arif & Welis (2019:189) ialah jumlah total zat-zat gizi yang dikonsumsi baik selama harian, persiapan pertandingan dan pemulihan pasca pertandingan. Maka dari itu, atlet harus memperhatikan asupan gizi nya selama olahraga baik sebelum, selama olahraga dan sesudah olahraga.

Sesuai dengan observasi peneliti pada tanggal 14 Januari 2023 dan data dari pelatih klub NLC bahwa kemampuan *three point shoot* permainan tim putri klub NLC sangat kurang. Hal itu terlihat dari game yang dilakukan pemain yang mana banyak melakukan tembakan di dalam paint area, kurang berani melakukan *three point shoot*, jika ada pun masih sering mengalami kesalahan-kesalahan saat melakukan *three point shoot* dimana tembakan yang dilakukan tidak sampai (*air ball*), akurasi *shooting three point* yang masih kurang dan tenaga yang tampak kehabisan saat melakukan *three point shoot* sehingga kurangnya tingkat konsentrasi pada saat melakukan *three point shoot*.

Peneliti melakukan percobaan *three point shoot* ke pada 5 pemain dengan 5 tembakan pada 5 titik.

Tabel 1. *Pre-test shooting 3 point* oleh 5 pemain

No	Nama	<i>Three Point Shoot</i> yang Berhasil	<i>Air Ball</i>	Mengenai <i>Ring</i>
1.	Shintia	-	-	5
2.	Indah Nabila Putri	-	-	5
3.	Yaya Juliana	-	1	4
4.	Bunga Salsabila Aprilia	2	-	3
5.	Ghina Andristi	-	-	5
Total		2	1	22
Field Goals		8%	4%	88%

Berdasarkan dari percobaan *shooting three point* yang dilakukan oleh 5 pemain dapat disimpulkan bahwa 1 dari 5 pemain yang berhasil dalam melakukan tembakan *three point* meskipun dalam 5 kali percobaan hanya 2 kali tembakan yang berhasil. Maka dari itu, dibutuhkan kerja keras dari pelatih untuk membentuk keterampilan dasar yang baik agar dapat menjadikan pemain yang matang baik dari segi keterampilan maupun segi fisik.

Berdasarkan penjelasan realita peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh latihan *shooting drill* dan pemberian suplemen gizi terhadap peningkatan kemampuan *three point shoot* pada pemain bola basket Klub NLC IV Koto. Melalui penelitian ini, peneliti berharap dapat memberikan gambaran apakah penerapan latihan *shooting drill* dan pemberian suplemen gizi kepada para pemain basket di Klub NLC IV Koto memberikan pengaruh pada kemampuan *three point shoot* para pemain basket Klub NLC IV Koto.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Masih kurang kemampuan *three point shoot* yang dilakukan atlet dan banyaknya kegagalan-kegagalan.
2. Masih kurangnya akurasi *shooting three point* atlet.
3. Kondisi fisik yang masih lemah sehingga tidak dapat melakukan *three point shoot* dengan baik.

4. Tidak adanya pemberian suplemen kepada atlet / pengaturan gizi.

C. Pembatasan Masalah

Dengan banyaknya permasalahan yang dapat mempengaruhi kemampuan *three point shoot*, serta keterbatasan yang ada pada penulis, maka peneliti ini meneliti hal-hal yang penting dalam meningkatkan kemampuan *three point shoot*. Maka diperlukan pembatasan masalah agar penelitian ini lebih terfokus pada permasalahan yang ada. Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. variabel bebas yaitu latihan *shooting drill* dan pemberian suplemen gizi (X) sedangkan variabel terikat yaitu kemampuan *three point shoot* (Y).

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah penelitian, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini, yaitu apakah latihan *shooting drill* dan pemberian suplemen gizi berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *three point shoot* atlet bola basket klub NLC IV Koto?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maksud dan tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan atau mengetahui Pengaruh Latihan *Shooting Drill* dan Pemberian Suplemen Gizi Terhadap Peningkatan Kemampuan *Three Point Shoot* Atlet Bola Basket Klub NLC IV Koto.

F. Manfaat Penelitian

1. Penulis sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi Atlet, dapat menjadi landasan untuk mengembangkan keterampilan *three point shoot* pada atlet bola basket klub NLC IV Koto.
3. Bagi pelatih, dapat menjadi referensi untuk mengembangkan model latihan pada pelaksanaan kegiatan latihan bola basket di klub NLC IV Koto.
4. Menambah wawasan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya sebagai calon pendidik nantinya, guna meningkatkan pengetahuan dalam rangka mengembangkan potensi dan kemampuan atlet.
5. Hasil penelitian ini juga bermanfaat dan dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya namun dengan lokasi dan variabel yang berbeda.