

**PENGARUH *POWER* OTOT TUNGKAI, *POWER* OTOT LENGAN  
DAN PERCAYA DIRI TERHADAP KEMAMPUAN  
*SHOOTING THREE POINT* BOLABASKET**

(Studi Analisis Jalur di Kabupaten Ogan Ilir Sumatera Selatan)

**TESIS**



**Oleh :**

**SHUFIANDI RASYID  
NIM. 18199078**

*Ditulis untuk memenuhi sebagai persyaratan dalam mendapatkan gelar  
Magister Pendidikan*

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA S2  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2021**

## PERSETUJUAN AKHIR TESIS

---

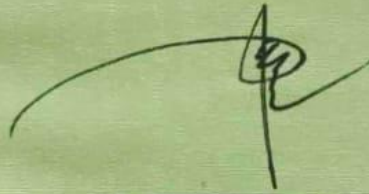
Mahasiswa : Shufiandi Rasyid  
NIM : 18199078

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

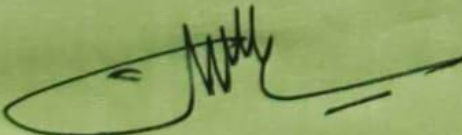
Dr. Yendrizal, M.Pd.  
NIP 196111131987031004  
Pembimbing



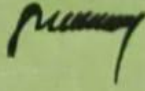
12-07-2021

Fakultas Ilmu Kolahragaan  
Dekan,

Program Studi Pendidikan Olahraga S2  
Koordinator,



Prof. Dr. Alnedral, M. Pd.  
NIP 19600430 1986021001



Dr. Damrah, M.Pd.  
NIP 196106071988031001

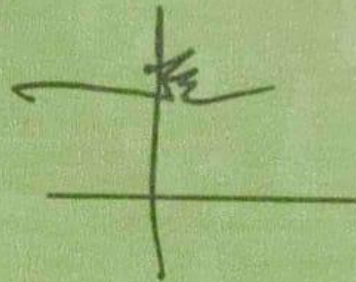
**PERSETUJUAN KOMISI  
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAHRAGA S2**

---

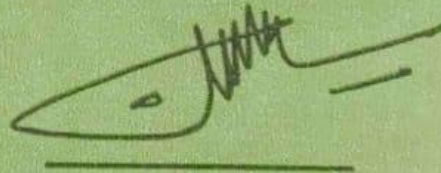
No Nama

Tanda Tangan

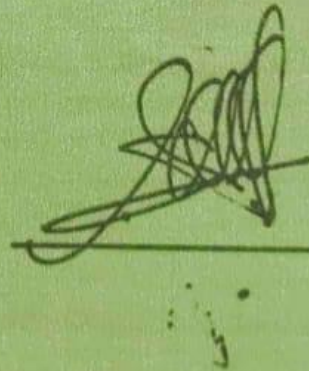
1 Dr. Yendrizal, M.Pd.  
NIP 196111131987031004  
(Ketua)



2 Prof. Dr. Alnedral, M. Pd.  
NIP 19600430 1986021001  
(Sekretaris)



3 Dr. Adnan Fardi, M.Pd.  
NIP 195812031985031002  
(Anggota)



Mahasiswa

Mahasiswa : Shufiandi Rasyid

NIM : 18199078

Tanggal Ujian : 12 Juli 2021

## ABSTRACT

**Shufiandi Rasyid (2021): The Effect of Leg Muscle Power, Arm Muscle Power and Confidence on the Three Point Shooting Ability of Basketball. (Track Analysis Study In Southern Sumatra Ogan Ilir District). Tesis. Program Studi Pendidikan Olahraga S2. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang**

The problem in this study is the low three-point shooting ability of Caram Junior's basketball player. This study aims to determine the effect of leg muscle power, arm muscle power and self-confidence on the three point shooting ability, both directly and indirectly as well as simultaneously.

This type of research is quantitative with a path analysis approach. The samples in this study were all Caram Junior basketball players, totaling 30 people. Sampling using saturated sampling technique. The leg muscle power instrument used the Vertical Jump Test, the arm muscle power used the Two Hand Medicine Ball Put, the confidence to use a Likert scale model questionnaire and the three-point shooting ability with the Speed Spot Shoot test.

The results showed that, (1) there was a direct effect of leg muscle power on the three point shooting ability with  $\beta_1 = 0.337$  or 11.35% (2) there was a direct effect of arm muscle power on the three point shooting ability, with  $\beta_2 = 0.458$  or equal to 20.97% (3) there is a direct effect of confidence on three point shooting skills, with  $\beta_3 = 0.225$  or 5.06% (4) there is an indirect effect of leg muscle power on three point shooting ability through self-confidence, with  $\beta_{31} = 0.131$  or 11.31% (5) there is an indirect effect of arm muscle power on the ability to shoot three points through self-confidence, with  $\beta_{32} = 0.0893$  or 8.93% and (6) there is an effect of leg muscle power, Arm muscle power and confidence simultaneously on three point shooting ability, with  $\beta_{123} = 0.942$  or 94.2%.

**Keywords:** *Leg Muscle Power, Arm Muscle Power, Confidence and Three Point Shooting Ability.*

## ABSTRAK

**Shufiandi Rasyid (2021): Pengaruh *Power* Otot Tungkai, *Power* Otot Lengan dan Percaya Diri terhadap Kemampuan *Shooting Three Point* Bolabasket. (Studi Analisis di Kabupaten Ogan Ilir Sumatera Selatan). Tesis. Program Studi Pendidikan Olahraga S2. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang**

Masalah dalam penelitian ini rendahnya kemampuan *shooting three point* pemain bolabasket *club* Caram Junior. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *Power* otot tungkai, *Power* otot lengan dan percaya diri terhadap kemampuan *shooting three point*, baik secara langsung dan tidak langsung serta simultan.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan analisis jalur. sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bolabasket *club* Caram Junior yang berjumlah 30 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *Sampling* jenuh. Instrumen *power* otot tungkai menggunakan *Vetical Jump Test*, *power* otot lengan menggunakan *Two Hand Medicine Ball Put*, percaya diri menggunakan angket model skala *Likert* dan kemampuan *shooting three point* dengan tes *Speed Spot Shoot*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, (1) terdapat pengaruh langsung *power* otot tungkai terhadap kemampuan *shooting three point* dengan  $\rho_{y1} = 0,337$  atau sebesar 11,35% (2) terdapat pengaruh langsung *power* otot lengan terhadap kemampuan *shooting three point*, dengan  $\rho_{y2} = 0,458$  atau sebesar 20,97% (3) terdapat pengaruh langsung percaya diri terhadap kemampuan *shooting three point*, dengan  $\rho_{y3} = 0,225$  atau sebesar 5,06% (4) terdapat pengaruh tidak langsung *power* otot tungkai terhadap kemampuan *shooting three point* melalui percaya diri, dengan  $\rho_{y31} = 0,1131$  atau sebesar 11,31% (5) terdapat pengaruh tidak langsung *power* otot lengan terhadap kemampuan *shooting three point* melalui percaya diri, dengan  $\rho_{y32} = 0,0893$  atau sebesar 8,93% dan (6) terdapat pengaruh *power* otot tungkai, *power* otot lengan dan percaya diri secara simultan terhadap kemampuan *shooting three point*, dengan  $\rho_{y123} = 0,942$  atau sebesar 94,2%.

**Kata kunci:** *Power Otot Tungkai, Power Otot Lengan, Percaya Diri dan Kemampuan Shooting Three Point.*

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis ini, tesis dengan judul Pengaruh *Power* Otot Tungkai, *Power* Otot Lengan dan Percaya diri Terhadap Kemampuan *Shooting Three Point* , adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan pembimbing dan penguji.
3. Di dalam karya tulis saya ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pegarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan tidak benar pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini.

Padang, Juli 2021  
Saya yang menyatakan,

Shufiandi Rasyid  
NIM. 18199078

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis ini dengan judul "Pengaruh *Power* Otot Tungkai, *Power* Otot Lengan dan Percaya Diri terhadap Kemampuan *Shooting Three point*". Penulisan karya ilmiah ini adalah bertujuan untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) pada Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pelaksanaan dan melakukan penulisan Tesis penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan, ayahanda M. Riyadi, S.Pd dan ibunda Ermiyati, S.Pd yang terus memberikan dukungan baik moril dan materil. Kepada bapak Dr. Yendrizal, M.Pd selaku Pembimbing, bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan serta penguji 1, dan bapak Dr. Adnan Fardi, M.Pd selaku penguji 2 yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan Tesis ini. Pada kesempatan ini penulis juga mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Damrah, M.Pd selaku Ketua Jurusan/Program Studi Pendidikan Olahraga S2.
3. Bapak/Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mendidik dalam masa perkuliahan dan memberikan motivasi.

4. Teman-teman mahasiswa Program Studi S2 Pendidikan Olahraga, khususnya angkatan 2018 yang selalu memberi dukungan, semangat, dan gagasan dalam melaksanakan penulisan.

Penulis menyadari sepenuhnya laporan hasil ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan segala kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga Allah SWT meridhoi, memberkahi, dan senantiasa memberikan rahmat-Nya kepada peneliti dan semua yang berperan dalam penelitian ini.

Padang, Juli 2021

Penulis



## DAFTAR ISI

<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Kegunaan Hasil Penelitian .....	9
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b> .....	<b>11</b>
A. Hakekat Teoretik.....	11
1. Hakekat Permainan Bolabasket .....	11
2. Teknik Dasar dalam Permainan Bolabasket .....	12
3. Teknik <i>Shooting</i> dalam Bolabasket .....	19
4. Kemampuan <i>Shooting Three Point</i> /Tembakan Tiga Angka .....	22
5. Hakekat <i>Power</i> Otot Tungkai .....	24
6. Hakekat <i>Power</i> Otot Lengan.....	28
7. Hakekat Percaya Diri .....	33
B. Penelitian Relevan.....	39
C. Kerangka Konseptual .....	40
D. Hipotesis Penelitian.....	46
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>47</b>
A. Metode dan Desain Penelitian.....	47
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	48
C. Populasi dan Sampel .....	48
D. Teknik Pengumpulan Data.....	49
E. Teknik Analisa Data.....	58
F. Hipotesis Statistika.....	60
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>63</b>
A. Deskripsi Data .....	63
1. Data <i>Power</i> Otot Tungkai ( $X_1$ ) Pemain Bolabasket <i>Club Caram Junior</i> 63	
2. Data <i>Power</i> Otot Lengan ( $X_2$ ) Pemain Bolabasket <i>Club Caram Junior</i> . 64	
3. Data Percaya Diri ( $X_3$ ) Pemain Bolabasket <i>Club Caram Junior</i> .....	66
4. Data Kemampuan <i>Shooting Three Point</i> ( $Y$ ) Pemain Bolabasket <i>Club Caram Junior</i> .....	67
B. Uji Persyaratan Analisis .....	68
1. Uji Normalitas.....	69

2.	Uji Homogenitas .....	71
3.	Uji Linieritas .....	72
4.	Uji Signifikansi regresi .....	74
5.	Uji Multikolinieritas.....	76
C.	Menghitung Koefisien Jalur ( <i>Path Analysis</i> ) .....	77
D.	Pengujian Hipotesis.....	81
E.	Hasil dan Pembahasan Penelitian.....	86
1.	Pengaruh Langsung <i>Power</i> Otot Tungkai ( $X_1$ ) terhadap <i>Shooting Three Point</i> (Y) Pemain Bolabasket <i>Club Caram Junior</i> .....	86
2.	Pengaruh Langsung <i>Power</i> Otot Lengan ( $X_2$ ) terhadap Kemampuan <i>Shooting Three Point</i> (Y) Pemain Bolabasket <i>Club Caram Junior</i> .....	88
3.	Pengaruh Langsung Percaya Diri ( $X_3$ ) terhadap Kemampuan <i>Shooting Three Point</i> (Y) Pemain Bolabasket <i>Club Caram Junior</i> .....	90
5.	Pengaruh tidak Langsung <i>Power</i> Otot Lengan ( $X_2$ ) terhadap Kemampuan <i>Shooting Three Point</i> (Y) melalui Percaya Diri ( $X_3$ ) Pemain Bolabasket <i>Club Caram Junior</i> .....	94
6.	Pengaruh <i>Power</i> Otot Tungkai ( $X_1$ ), <i>Power</i> Otot Lengan ( $X_2$ ) dan Percaya Diri ( $X_3$ ) secara Simultan terhadap Kemampuan <i>Shooting Three Point</i> (Y) Pemain Bolabasket <i>Club Caram Junior</i> .....	96
F.	Keterbatasan Penelitian .....	98
<b>BAB V</b>	.....	<b>99</b>
A.	Kesimpulan .....	99
B.	Implikasi.....	99
C.	Saran.....	104
<b>DAFTAR RUJUKAN</b>	.....	<b>106</b>
<b>LAMPIRAN</b>	.....	<b>109</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1 Memegang Bola .....	14
2 Lemparan Tolakan Dada Bolabasket .....	15
3 Lemparan Pantulan ( <i>Bounce Pass</i> ) .....	16
4 Lemparan di atas Kepala ( <i>Overhead Pass</i> ) .....	17
5 Mengiring Bola ( <i>Dribbling</i> ) .....	17
6 Menembak ( <i>Shooting</i> ) .....	18
7 <i>Lay Up</i> .....	19
8 <i>Under the Basket Shoot</i> .....	20
9 <i>Hook Shot</i> .....	21
10 Posisi Tubuh Sebelum dan Saat Menembak .....	22
11 Otot Tungkai Bagian Atas .....	26
12 Otot Tungkai Bagian Bawah .....	27
13 Otot Lengan Bagian Atas .....	30
14 Otot Lengan Bagian Bawah .....	31
15 Kerangka Konseptual .....	45
16 Kerangka Konseptual .....	48
17 <i>Speed Spot Shoot</i> .....	51
18 Pelaksanaan Tes <i>Vertical Jump</i> .....	53
19 <i>Two Hand Medicine Ball Put</i> .....	55
20 Data Power Otot Tungkai (X1) .....	64
21 Data Power Otot Lengan (X2) .....	65
22 Data Percaya Diri (X <sub>1</sub> ) .....	67
23 Data Kemampuan <i>Shooting Three Point</i> (Y) .....	68
24 Model Struktural 1 .....	78
25 Model Struktural 2 .....	80
26 Tahap Persiapan <i>Shooting Three Point</i> .....	147
27 <i>Shooting Three Point</i> .....	147
28 <i>Shooting Three Point</i> .....	148
29 Penimbangan Berat Badan .....	148
30 Pengukuran Tinggi Raihan .....	149
31 Pengukuran Tinggi Raihan .....	149
32 <i>Vertical Jump</i> .....	150
33 Tahap Persiapan Tes <i>Two Hand Medicine Ball</i> .....	150
34 Tahap Persiapan Tes <i>Two Hand Medicine Ball</i> .....	151
35 Tes <i>Two Hand Medicine Ball</i> .....	151
36 Tahap Persiapan Pengisian Angket .....	152
37 Pengisian Angket .....	152
38 Alat Tes .....	153
39 Foto Bersama .....	154

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1 Kisi-kisi Instrumen/Angket Percaya Diri.....	56
Tabel 2 Klasifikasi Reliabilitas .....	58
Tabel 3 Distribusi Frekuensi Data Power Otot Tungkai (X1) .....	63
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Data Power Otot Lengan (X2).....	65
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Data Percaya Diri (X3).....	66
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Shooting Three Point (Y) .....	67
Tabel 7 Uji Normalitas Galat Taksiran .....	69
Tabel 8 Rangkuman Uji Homogenitas Data Penelitian .....	71
Tabel 9 Rangkuman Uji Linieritas Data Penelitian .....	73
Tabel 10 Rangkuman Uji Signifikansi Data Penelitian .....	74
Tabel 11 Hasil Uji Multikolinieritas .....	76

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 Angket Percaya Diri .....	110
Lampiran 2 Hasil Perhitungan Tes Validitas Seluruh Item .....	113
Lampiran 3 Data Hasil <i>Shooting Three Point</i> .....	116
Lampiran 4 Data Power Otot Tungkai .....	117
Lampiran 5 Data Power Otot Lengan .....	118
Lampiran 6 Data Angket Percaya Diri .....	119
Lampiran 7 Data Penelitian.....	121
Lampiran 8 Lampiran Deskripsi Statistik Hasil Penelitian.....	122
Lampiran 9 Uji Normalitas .....	123
Lampiran 10 Uji Homogenitas.....	133
Lampiran 11 Uji Linieritas .....	135
Lampiran 12 Uji Signifikansi.....	137
Lampiran 13 Uji Multikolinieritas .....	139
Lampiran 14 Uji Koefisien Jalur Struktural Model 1 .....	140
Lampiran 15 Uji Koefisien Jalur Struktural Model 2 .....	141
Lampiran 16 Tabel ANOVA.....	142
Lampiran 17 Nilai Kritis untuk Uji Liliefors .....	143
Lampiran 18 Harga Kritik Korelasi Product Momen Person.....	144
Lampiran 19 Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	145
Lampiran 20 Surat Keterangan Penelitian dari PERBASI.....	146
Lampiran 21 Foto Penelitian.....	147

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Kegiatan olahraga merupakan salah satu cara yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Bagian integral dari pembangunan bangsa ialah kesegaran jasmani merupakan wahana yang efektif untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang maju dan mandiri. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya mewujudkan pembangunan manusia Indonesia.

Dewasa ini, perhatian masyarakat terhadap kegiatan olahraga terlihat meningkat. Hal ini disebabkan karena olahraga merupakan kegiatan yang terbuka bagi setiap orang sesuai dengan kemampuan, dan/atau kesenangannya. Olahraga telah masuk ke seluruh lapisan masyarakat dan melembaga sebagai salah satu pranata pendidikan sosial dan berkembang sebagai bagian dari budaya manusia, tanpa memandang jenis ras, bangsa, suku, politik, agama, dan tingkatan umur (Alnedral, 2016: 3).

Pada masa sekarang ini perkembangan olahraga umumnya cabang olahraga bolabasket dimasyarakat indonesia sangat meningkat. Cabang olahraga bolabasket sudah sangat populer, penggemarnya sendiri berasal dari segala usia terutama pada kalangan pelajar dan mahasiswa bisa merasakan bahwa bolabasket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Kesehatan memiliki peran yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Seseorang yang tidak sehat menyebabkan penurunan kualitas hidup, dan sebaliknya. Olahraga adalah salah satu cara yang paling tepat untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran jasmani seseorang (Yendrizar, 2018: 935).

Bolabasket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar yang dimainkan dengan tangan. Bolabasket dimainkan oleh dua tim dengan 5 pemain per tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (*score*) dengan memasukkan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa. Bola dapat di berikan hanya dengan *passing* (operan) dengan tangan atau dengan mendriblanya (*batting, pushing, atau tapping*) beberapa kali ke lantai tanpa menyentuhnya dengan dua tangan secara bersamaan.

Berkembang dan semakin populernya olahraga bolabasket dapat dilihat dari semakin banyaknya peminat olahraga bolabasket. Hal ini juga dibuktikan dengan makin banyak berdirinya klub atau kegiatan di lingkungan sekolah dan juga banyak diselenggarakannya kejuaraan bolabasket yang bersifat daerah, nasional dan internasional. Permainan bolabasket juga sangat menarik, oleh karena itu dimainkan oleh semua golongan umur. Disamping itu karena dari para pemain dituntut untuk terampil bermain, komponen yang harus dimiliki ialah unsur kondisi fisik, teknik, taktik dan mental untuk mencapai prestasi tertinggi para pemain.

Pada tingkat provinsi di Sumatera Selatan, lebih tepatnya kabupaten Ogan Ilir. Adanya tim bolabasket di kabupaten Ogan Ilir. Terdapat *club* bolabasket Caram, yang terbagi dua menjadi Caram dan Caram *Junior*, *club* ini sendiri terbentuk pada tahun 2018 yang diketui oleh bapak M. Firman Iripama, M.Pd. yang bemarkas di Jl. Lintas indralaya-palembang km.28 komplek perum taman gading, dan melakukan latihan di lapangan bolabasket PSBR (Panti Sosial Bina Remaja) Indralaya.

Beberapa kompetisi yang telah diikuti oleh *club Caram Junior* ialah antara lain: *event* kejuaran umur 17 tahun yang di selenggarakan oleh Perbasi kota Prabumulih yang dilaksanakan di lapangan Smp Santa Maria Prabumulih tanggal 3 – 16 Mei 2019. Pertandingan berikutnya yang diikuti oleh *club Caram Junior* ialah Liga Basket Prabumulih (LBP) yang dilaksanakan di Gor Jess yang diselenggarakan oleh Perbasi Kota Prabumulih tanggal 17 Agustus – 23 September 2019.

Teknik dasar bolabasket mencakup *footwork* (gerakkan kaki), *shooting* (menembak), *passing* (operan) dan menangkap, *dribble*, *rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola, dan bertahan (Wissel, 2000: 2). Untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya diperlukan tembakan atau lemparan bola dengan tujuan memasukan bola ke dalam ring basket, karena itu tembakan merupakan unsur yang paling penting untuk mencetak kemenangan.

Dalam melakukan teknik tersebut seseorang membutuhkan kondisi fisik yang baik, diperlukan kekuatan dan kecepatan (*power*) dan untuk mendukung kondisi fisik tersebut membutuhkan *power* otot lengan yang digunakan dalam melakukan teknik *shooting three point* dan *power* otot tungkai yang digunakan untuk melakukan loncatan. Penguasaan teknik dasar yang baik diperlukan dukungan oleh kondisi fisik yang baik pula, dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka akan lebih mudah dalam penguasaan teknik dasar dalam permainan bolabasket dan mendukung seseorang dalam pencapaian prestasi yang maksimal.

Hasil observasi pada kompetisi terakhir yang diikuti *club Caram Junior* di Liga Basket Prabumulih yang dilaksanakan di Gor Jess yang di selenggarakan dari tanggal 17 Agustus – 23 September 2019. Pada pertandingan pertama melawan



bhayangkara prabu para pemain melakukan 12 kali percobaan *shooting three point* dan banyaknya bola yang masuk adalah 2 dengan presentase 16,67%, pada pertandingan kedua melawan NMB basketball para pemain melakukan 17 kali percobaan *shooting three point* dan banyaknya bola yang masuk adalah 5 dengan presentase masuk 29,41%, pada pertandingan ketiga melawan singa bola prabumulih para pemain melakukan 15 kali percobaan *shooting three point* dan banyaknya bola yang masuk adalah 3 dengan presentase masuk 20%.

Berdasarkan hasil di atas dapat diketahui bahwa rata-rata bola masuk pada *shooting three point club Caram Junior* adalah 3 pada setiap pertandingan dan memperoleh presentase 22,02% di tiga pertandingan. Maka dapat di asumsikan bahwa kemampuan hasil *shooting three point* dari tim tersebut dapat dikategorikan sangat lemah dan sedikit memasukkan bola dengan *shooting three point*.

Banyak faktor penyebab dari kurang optimalnya prestasi dari *club Caram Junior*, baik itu dari faktor internal kondisi fisik, teknik, taktik & strategi dan mental secara umum, maupun faktor eksternal lain yang berkaitan dengan kemampuan atlet dalam menghasilkan point. Dikatakan kurang optimal dilihat dari data yang dikumpulkan dari pertandingan yang telah dilaksanakan. Adapun point yang dikumpulkan dengan *shooting three point* ataupun tembakan tiga angka sangat sedikit menjadi *point* seperti data di atas.

Faktor lainnya yang sangat mempengaruhi teknik dasar yakni *shooting three point* sehingga bola tidak masuk ke *ring*. Yaitu faktor teknik, *power* otot lengan yang kurang, *power* otot tungkai, ketepatan *feeling* atlet dalam memasukkan bola ke *ring*. Dari hal tersebut faktor yang paling berpengaruh ialah bersumber dari

kurangnya *power* otot lengan dan *power* otot tungkai sehingga bola ditembakkan tidak masuk *ring*, dan juga tidak mengenai sasaran *ring*.

Beberapa komponen yang telah disebutkan di atas, komponen penting yang harus dimiliki atlet adalah rasa percaya diri saat melakukan kemampuan *shooting three point*. Percaya diri dalam melakukan olahraga dapat diartikan sebagai keyakinan atas kemampuan yang dimiliki untuk melakukan kinerja dalam berolahraga, khususnya dalam melakukan kemampuan *shooting three point*. Atlet yang memiliki kepercayaan diri akan selalu berfikir positif untuk menampilkan sesuatu yang terbaik dan memungkinkan timbul keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu melakukannya sehingga penampilannya tetap optimal. Atlet yang memiliki rasa percaya diri, tentunya akan senantiasa menampilkan yang terbaik, berani dalam mengambil keputusan, optimis dalam tindakan, dan percaya dengan kemampuan yang dimilikinya dan team. Sebaliknya, para pemain yang tidak percaya diri tentunya akan senantiasa berpikir negatif, seperti tidak berani dalam mengambil keputusan, sulit dalam berkonsentrasi, selalu cemas dan tidak percaya dengan kemampuan yang telah dimilikinya.

*Shooting three point* atau tembakan tiga angka adalah salah satu cara memperoleh *point* dalam permainan bolabasket, dilakukan di luar setengah lingkaran disekitar *ring* basket. Dengan jarak relatif jauh yaitu 6,25 Meter, tembakan dengan jarak relatif jauh seperti ini memerlukan kondisi fisik *power* otot lengan dan *power* otot tungkai yang baik dan juga didukung oleh rasa percaya diri yang baik juga, apabila memiliki *power* dan percaya diri yang baik maka atlet dapat mengatur tembakan ataupun laju dari bola untuk mengarahkannya ke *ring*, sehingga

bola yang menuju ke *ring* dengan persentase masuk bola akan lebih besar sesuai dengan *power* yang dikeluarkan. Dapat memberikan keuntungan untuk tim apabila mendapat *point* tambahan sebanyak tiga angka.

Penembak ataupun yang melakukan tembakan tiga angka setiap tembakan luar yang mereka lakukan menggunakan lengan, bola dan posisi tubuh yang konsisten. Adapun posisi tembak dengan posisi gerak tubuh mirip dengan posisi *triple-threat* gerakan mengancam, gerakan ini menjadi titik dimana setiap atlet dapat melakukannya dengan baik dan memiliki tujuan, yaitu dimana harus mencetak angka sebanyak-banyaknya ke ring lawan. Menurut Oliver (2007:1) menyatakan posisi *triple-threat* adalah posisi atau sikap berdiri dasar dalam olahraga yang digunakan para pemain penyerang yang terampil setiap kali mereka menerima bola, khususnya tembakan tiga angka.

Berdasarkan permasalahan dan uraian di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul Pengaruh *Power* Otot Tungkai, *Power* Otot Lengan, dan Percaya Diri terhadap Kemampuan *Shooting Three Point* Bolabasket *Club Caram Junior*.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang di atas diperoleh berbagai indikator yang mempengaruhi *Shooting Three Point* bolabasket, yaitu:

1. Akurasi dapat menghasilkan kemampuan *shooting three point*.
2. Konsentrasi berpengaruh langsung terhadap kemampuan *shooting three point*.
3. Koordinasi mata-tangan berpengaruh tidak langsung terhadap kemampuan *shooting three point* melalui percaya diri.

4. Kelentukan pergelangan tangan berpengaruh langsung terhadap kemampuan *shooting three point*.
5. *Power* otot tungkai dapat memaksimalkan ketepatan dalam melakukan kemampuan *shooting three point*.
6. *Power* otot lengan dapat memaksimalkan ketepatan dalam melakukan kemampuan *shooting three point*.
7. *Power* otot tungkai berpengaruh tidak langsung terhadap kemampuan *shooting three point* melalui percaya diri pemain.
8. *Power* otot lengan berpengaruh tidak langsung terhadap kemampuan *shooting three point* melalui percaya diri pemain.
9. Percaya diri berpengaruh langsung terhadap kemampuan *shooting three point*.
10. Percaya diri pemain dapat meningkatkan kedisiplinan pemain bolabasket.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, ditemukan banyak variabel yang memiliki permasalahan terhadap kemampuan *shooting three point*, sehingga penelitian ini akan membahas pengaruh *power* otot tungkai, *power* otot lengan dan percaya diri terhadap kemampuan *shooting three point club* Caram Junior.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah *power* otot tungkai berpengaruh secara langsung terhadap kemampuan *shooting three point* pada *club Caram Junior* ?
2. Apakah *power* otot lengan berpengaruh secara langsung terhadap kemampuan *shooting three point* pada *club Caram Junior* ?
3. Apakah percaya diri berpengaruh secara langsung terhadap kemampuan *shooting three point* pada *club Caram Junior*?
4. Apakah *power* otot tungkai berpengaruh secara tidak langsung terhadap kemampuan *shooting three point* melalui percaya diri pada *club Caram Junior*?
5. Apakah *power* otot lengan berpengaruh secara tidak langsung terhadap kemampuan *shooting three point* melalui percaya diri pada *club Caram Junior*?
6. Apakah *power* otot tungkai, *power* otot lengan dan percaya diri berpengaruh secara simultan terhadap kemampuan *shooting three point* pada *club Caram Junior*?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah, maka tujuan penelitian yang akan dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh langsung, pengaruh tidak langsung dan pengaruh secara simultan. Secara lebih rinci tujuan penelitian ini sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh langsung *power* otot tungkai terhadap kemampuan *Shooting three point* pada *club Caram Junior* ?

2. Untuk mengetahui pengaruh langsung *power* otot lengan terhadap kemampuan *Shooting three point* pada *club Caram Junior*?
3. Untuk mengetahui pengaruh langsung percaya diri terhadap kemampuan *shooting three point* pada *club Caram Junior*?
4. Untuk mengetahui pengaruh tidak langsung *power* otot tungkai terhadap kemampuan *shooting three point* melalui percaya diri pada *club Caram Junior*?
5. Untuk mengetahui pengaruh tidak langsung *power* otot lengan terhadap kemampuan *shooting three point* melalui percaya diri pada *club Caram Junior*?
6. Untuk mengetahui pengaruh *power* otot tungkai, *Power* otot lengan dan percaya diri berpengaruh secara simultan terhadap kemampuan *shooting three point* pada *club Caram Junior*?

#### **F. Kegunaan Hasil Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti, dapat menambah pengetahuan dan wawasan dalam kajian ini, serta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar magister pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pelatih *club* bolabasket *Caram Junior*, sebagai pedoman dan masukan dalam meningkatkan kemampuan *shooting three point*.
3. Bagi pemain bolabasket *Caram Junior*, sebagai pengalaman dalam meningkatkan dan pentingnya kemampuan *shooting three point*.
4. Bagi peneliti berikutnya, sebagai acuan dalam mengembangkan lebih luas dan lebih baik lagi terhadap penelitian sejenis.

5. Bagi Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sebagai tambahan referensi dan bahan bacaan untuk mengembangkan penelitian sejenis.