

**TINJAUAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI DAN KEMAMPUAN
JUMP SHOOT ATLET BOLA BASKET SEKOLAH MENENGAH
ATAS NEGERI 1 2X11 ENAM LINGKUNG KABUPATEN
PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi sebagai
salah satu persyaratan guna memperoleh Gelar Sarjana Sains*



Oleh :
DWEGITRA LISMAN
1306923/2013

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tingkat Kepercayaan Diri dan Kemampuan *Jump Shoot* Atlet Bola Basket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 2X11 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman

Nama : Dwegitra Lisman

BP/NIM : 2013/1306923

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

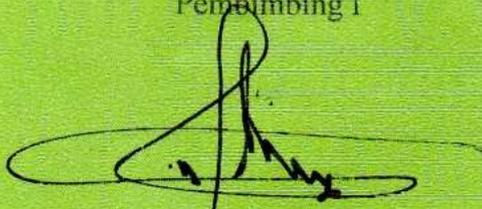
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

Disetujui :

Pembimbing I



Drs. Abu Bakar, M.Si
NIP. 19530516 198011 1 001

Pembimbing II



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes.
NIP. 19700512 199903 2 00 1

Mengetahui :

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP M.Kes.
NIP. 19700512 199903 2 00 1

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

TINJAUAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI DAN KEMAMPUAN *JUMP SHOOT* ATLET BOLA BASKET SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 2X11 ENAM LINGKUNG KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Nama : Dwegitra Lisman
NIM/BP : 1306923/2013
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Abu Bakar, M.Si
2. Sekretaris : Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes
3. Anggota : Sonya Nelson, S.Si, M.Pd
4. Anggota : Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd
5. Anggota : Endang Sepdanius, S.Si, M. Or

1.
2.
3.
4.
5.



KATA PERSEMBAHAN

Alhamdulillah puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas takdirMu telah kau jadikan aku manusia yang senantiasa berfikir, berilmu, beriman, dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini semoga keberhasilan ini menjadi suatu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku. Dan kepada kedua orang tua, ayahanda tercinta (Dasman) dan ibunda tersayang (Nurmailis) yang telah mendidik dan memotivasi penulis untuk menyelesaikan jenjang pendidikan S1 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam setiap langkahku aku berusaha mewujudkan harapan-harapan yang kalian impikan diriku, meski belum semua itu kuraih, insyallah atas dukungan doa dan restu semua mimpi itu akan terjawab dimasa penuh kehangatan nanti.

Kepada kakakku (Eisha Delistya Rahma) dan adikku (Celshia Rahmi), Makasi ya buat segala dukungan dan doanya sehingga aku bisa memakai toga dan wisuda di tahun ini, bayangkan gimana bahagianya papa dan mama kita dirumah lihat foto anaknya pakai toga dan wisuda.hehe.Sungguh ini impian bagiku untuk membahagiakan orang-orang yang aku cintai. I Love You

Hidupku terlalu berat untuk mengandalkan diri sendiri tanpa melibatkan bantuan tuhan dan orang lain, tak ada tempat terbaik untuk berkeluh kesah selain bersama sahabat-sahabat terbaik. Terima kasih kuucapkan kepada sahabat kontrakan Jondul 1, Blok A No. 4 Tabing Padang, teman-teman dan senior

jurusan kesehatan dan rekreasi Universitas Negeri Padang semoga kita bisa sama-sama memakai toga di acara wisuda nanti.

Untuk ribuan tujuan yang harus dicapai, untuk jutaan impian yang akan dikejar, untuk sebuah pengharapan agar hidup lebih bermakna, hidup tanpa mimpi ibarat arus sungai, mengalir tanpa tujuan. Teruslah belajar, berusaha dan berdoa untuk menggapainya.

Hanya sebuah karya kecil dan untaian kata-kata ini yang dapat kupersembahkan kepada kalian semua, beribu terima kasih kuucapkan, atas segala kekhilafan dan kekuranganku, kurendahkan hati dan serta diri menjabat tangan meminta beribu-ribu kata maaf tercurah. Skripsi ini kupersembahkan.

-by Dwegitra Lisman

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan bantuan pembimbing. Di dalam karya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dan dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam kepustakaan.

Padang, Februari 2018
Yang menyatakan



Dwegitra Lisman
1306923/ 2013

ABSTRAK

Dwegitra Lisman 2018 : Tinjauan Tingkat Kepercayaan Diri dan Kemampuan *Jump Shoot* Atlet Bola Basket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 2x11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya gambaran tingkat kepercayaan diri dan keterampilan *jump shoot* atlet bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kepercayaan diri dan kemampuan *jump shoot* atlet bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman.

Penelitian ini tergolong penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan di lapangan bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman pada bulan Oktober 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan instrument angket tingkat kepercayaan diri dan tes kemampuan *jump shoot*. Data dianalisis secara deskriptif.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang tinjauan tingkat kepercayaan diri dan kemampuan *jump shoot* atlet bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung, dapat disimpulkan secara umum bahwa tingkat kepercayaan diri atlet bolabasket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung berada dalam kategori sangat baik. Kemampuan *jump shoot* atlet bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung secara keseluruhan tergolong cukup.

Kata Kunci : Kepercayaan Diri, *Jump Shoot*, Bola basket

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “Tinjauan Tingkat Kepercayaan Diri dan Kemampuan *Jump Shoot* Atlet Bola Basket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 2x11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman”. Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan proposal penelitian ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bpk Prof. Ganefri, Ph.D. sebagai Rektor Universitas Negeri Padang yang telah menerima penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bpk Dr. Syafrizar, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah menerima penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.

3. Ibu Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes sebagai Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan Bpk Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd sebagai sekretaris jurusan, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan studi.
4. Bpk Drs. Abu Bakar, M.Si sebagai Pembimbing I, dan Ibu Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bpk penguji dan Ibu penguji yang telah memberi saran dan masukan terhadap penulisan skripsi ini sehingga dapat diselesaikan dengan baik dan benar.
6. Seluruh staf pengajar dan Karyawan Tata Usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan bantuan secara administrative kepada peneliti selama peneliti mengikuti perkuliahan.
7. Kepala sekolah SMAN 1 2X11 Enam Lingkung yang telah memberi izin meneliti dan memberi kemudahan selama penelitian dilakukan.
8. Karyawan tata usaha SMAN 1 2X11 Enam Lingkung yang telah memberikan bantuan administrative sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian.
9. Pelatih yang telah membantu memberi masukan kepada peneliti.
10. Atlet bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung yang telah berkenan membantu untuk menyelesaikan penelitian di SMAN1 2X11 Enam Lingkung.

11. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan sepejuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan proposal penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2018
Penulis

Dwegitra Lisman
NIM. 1306923

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Permainan Bola Basket.....	9
2. Teknik-teknik Permainan Bola Basket	14
3. Tembakan Melompat (<i>Jump Shoot</i>).....	18
4. Faktor Kondisi Fisik	26
5. Sikap Percaya Diri	27
B. Penelitian Relevan	36
C. Kerangka Konseptual	37

D. Pertanyaan Penelitian	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian	39
C. Populasi dan Sampel	39
D. Jenis dan Sumber Data	40
E. Defenisi Operasional	41
F. Instrumen Penelitian	41
G. Teknik Pengumpulan Data	44
H. Teknik Analisis Data	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil	46
B. Pembahasan Hasil Penelitian	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	53
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	40
2. Skala Likert	42
3. Kisi-Kisi Angket	43
4. Uji Coba Angket	47
5. Aspek Keyakinan Diri	48
6. Aspek Sikap Positif	48
7. Aspek Memanfaat Kelebihan	49
8. Tingkat Kemampuan <i>jump shoot</i>	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Bola Basket.....	11
2. Mengoper Bola	14
3. Menerima Bola.....	15
4. Menggiring Bola	15
5. Menembak.....	16
6. Tembakan Melayang.....	16
7. Memoros	17
8. Tembakan Tiga Angka	18
9. <i>Jump Shoot</i>	19
10. Fase persiapan <i>Jump Shoot</i>	22
11. Fase pelaksanaan <i>Jump Shoot</i>	23
12. Fase pelaksanaan <i>Jump Shoot</i>	24
13. Kerangka Konseptual	38
14. Daerah medium <i>Jump Shoot</i>	44
15. Peneliti Bersama Team Bolabasket	72
16. Peneliti memberikan angket	72
17. Peneliti memberikan alat tulis untuk mengisi Angket	73
18. Pengisian Angket Oleh Sampel Putri	73
19. Pengisian Angket Oleh Sampel Putra	74
20. Pelaksanaan Tes <i>Jump Shoot</i> oleh Sampel Putri	75
21. Pelaksanaan Tes <i>Jump Shoot</i> oleh Sampel Putra	76

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi Angket	57
2. Angket Kepercayaan Diri.....	58
3. Uji Validitas dan Reabilitas	63
4. Hasil Uji Coba Angket	65
5. Hasil Kuisisioner Percaya Diri	66
6. Hasil Sub Variabel Keyakinan Diri.....	67
7. Hasil Sub Variabel Sikap Positif.....	68
8. Hasil Sub Variabel Memanfaatkan Kelebihan	69
9. Hasil Tes <i>Jump Shoot</i>	70
10. Tingkat Kepercayaan Diri	71
11. Dokumentasi	72
12. Informan Penelitian.....	77
13. Surat Izin Penelitian	78
14. Surat Izin Pengambilan Data	79
15. Surat Telah Melakukan Penelitian	80

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada era sekarang ini olahraga sudah menjadi bagian dari keseharian masyarakat. Hal ini dapat dilihat pada saat waktu senggang, waktu libur, maupun setelah kesibukan setiap harinya, tidak sedikit masyarakat yang menggunakan waktunya untuk berolahraga. Dimulai dari kegiatan olahraga seperti badminton, futsal, sepakbola, fitness, bola basket dan lain-lain. Ini menunjukkan tingginya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya berolahraga untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani. Selain itu juga mendorong munculnya berbagai organisasi, lembaga dan tempat-tempat yang diperuntukkan khusus bagi masyarakat yang ingin berolahraga, seperti: banyaknya tempat fitness, gedung olahraga dan lain lain.

Pemerintah sangat mendukung langkah untuk memajukan olahraga, terutama dalam Olahraga Prestasi UU RI no.3 tahun 2005 tentang Sistem Olahraga Nasional pasal 20:

- 1) Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya meningkatkan kemampuan dan potensi olahraga dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa, 2) Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi, 3) Olahraga prestasi dilaksanakan melakukan proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan, dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, 4) Pemerintah, pemerintah daerah dan/atau masyarakat berkewajiban menyelenggarakan, mengawasi dan mengendalikan kegiatan olahraga prestasi, 5) Untuk memajukan olahraga prestasi, pemerintah, pemerintah daerah dan/atau masyarakat dapat mengembangkan: (a) perkumpulan olahraga. (b) pusat penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan; (c) sentra pembinaan olahraga prestasi; (d) pendidikan dan pelatihan tenaga keolahragaan; (e) prasarana dan sarana olahraga prestasi; (f)

sistem pemanduan dan pengembangan bakat olahraga; (g) sistem informasi keolahragaan; dan (h) melakukan uji coba kemampuan prestasi olahragawan pada tingkat daerah, nasional dan internasional sesuai dengan kebutuhan. 6) Untuk keselamatan dan kesehatan olahragawan pada tiap penyelenggaraan wajib menyediakan tenaga medis dan/atau para medis sesuai dengan teknis penyelenggaraan olahraga prestasi.

Berdasarkan UU RI no.3 tahun 2005 pasal 20, dapat ditarik kesimpulan bahwa pemerintah memberikan dukungan dan perhatian terhadap olahraga dan hak-hak warga negara untuk melakukan kegiatan olahraga dan bagi mereka yang menekuni bidang olahraga atau cabang olahraga dengan sungguh-sungguh pemerintah juga mengadakan kejuaraan dan pekan olahraga untuk munculnya prestasi-prestasi dalam bidang olahraga. Salah satu cabang olahraga yang juga melakukan pembinaan ini adalah bolabasket. Bolabasket adalah salah satu olahraga yang paling digemari oleh penduduk Amerika Serikat dan penduduk di belahan bumi lainnya, antara lain di Amerika Selatan, Eropa Selatan, Lithuania dan juga di Indonesia. Banyak kompetisi bola basket yang diselenggarakan setiap tahun, seperti *British Basketball League* (BBL) di Inggris, *National Basketball Association* (NBA) di Amerika, dan *National Basketball League* (NBL) di Indonesia.

Selama paruh pertama abad ke 20, liga-liga dan asosiasi-asosiasi bola basket baru didirikan untuk mengakomodasi minat yang semakin berkembang terhadap permainan tersebut. Selama masa inilah bola basket menjadi sebuah olahraga yang disetujui oleh *National Collegiate Athletic Association* (NCAA) dan menjadi salah satu cabang olahraga olimpiade.

Menurut Imam Sodikun (1992:8) bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman), dipantulkan ke lantai ditempat atau sambil berjalan dan tujuannya adalah memasukkan bola ke basket lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu masing-masing terdiri dari 5 pemain, setiap regu berusaha memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukan sedikit mungkin.

Teknik-teknik yang harus dimiliki dalam permainan bola basket yaitu cara memegang bola basket, menangkap bola, mengoper atau melempar bola. Melempar bola terdiri atas tiga cara yaitu *over head pass*, *chest pass*, serta *bounce pass*. Selain itu mengetahui teknik dalam bermain juga penting, diantaranya adalah menggiring bola (*dribbling*), memoros (*pivot*), menembak (*Shooting*). *lay up shoot*.

Pemain bola basket berpotensi menjadi seorang penembak yang terampil banyak diantara dasar-dasar menembak bisa langsung diterapkan baik pada *freethrow* (tembakan bebas), maupun pada *jump shot* (tembakan melompat). Melakakukan *Jump shot* (tembakan Lompat) yaitu melompatlah dengan lutut menekuk, lontarkan tubuh dengan kedua kaki dan luruskan kaki. Dipuncak lompatan, lecutkan pergelangan tangan menembak langsung ke arah ring. lecutan pergelangan tangan akan menyebabkan bola terlempar dengan *backspin* (putaran pelintir), saat bola terlepas dari telapak jari-jari menuju sasaran, lakukan tembakan tinggi melengkung, pastikan untuk selalu menindaklanjuti tembakan dengan mempertahankan posisi pergelangan tangan, dan lengan yang melakukan

tembakan sama seperti ketika melakukan tembakan sampai bola mencapai ring basket.

Seperti yang telah penulis jelaskan, permainan bola basket adalah sebuah permainan dimana masing-masing tim berpacu untuk memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak mungkin dan tim dengan angka terbanyak keluar sebagai pemenang dalam laga tersebut. Satu kali bola dimasukkan ke dalam keranjang bernilai 2 poin, 3 poin untuk tembakan diluar garis *three point* dan 1 poin untuk tembakan *free throw*.

Untuk melakukan tembakan, kondisi fisik seorang atlet juga sangat berpengaruh. seperti yang dikatakan Baley,dkk (dalam Bafirman dan Apri, 2008: 3), bahwa:

Kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk melakukan penampilan fisik secara maksimal. Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep *muscular* meliputi ; daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). ditinjau dari proses *metabolic* terdiri dari aerobik (*aerobic power*), dan daya anaerobic (*anaerobic power*).

Sedangkan untuk melatih kemampuan *jump shoot*, kondisi fisik yang perlu ditingkatkan adalah sebagai berikut: Daya ledak (*power*), koordinasi (*coordination*), kekuatan (*strenght*), kelentukan (*fleksibility*), dan keseimbangan (*balance*). Selain kondisi fisik diatas, Percaya diri atlet juga berperan dalam keberhasilan *jump shoot*. Untuk mencapai prestasi maksimal, atlet perlu memiliki kepercayaan diri, karena percaya diri memberikan kontribusi terhadap peningkatan permainan dan peforma atlet tersebut.

Lauster (1978) dalam komarudin (2013:67) menegaskan : “tanpa adanya percaya diri maka banyak masalah yang akan timbul pada diri seseorang. Tingkatan percaya diri merupakan prediktor keberhasilan dalam setiap kompetisi, oleh sebab itu atlet-atlet yang memiliki kepercayaan diri akan konsisten dalam bersikap dan bertindak. Atlet yang memiliki kepercayaan diri akan melakukan interpretasi dan mengevaluasi kemampuan yang dia miliki”.

Sebelum menghadapi sebuah pertandingan atau menghadapi suatu tantangan, ada yang umum terjadi dalam diri atlet, Yaitu dimana kondisi psikologis atlet biasanya menjadi lebih tinggi, Ini dikarenakan kondisi krisis percaya diri yang sedang dialami oleh atlet, Hal ini terpicu oleh situasi dan keadaan yang akan dihadapi. Dari kondisi tersebut muncul reaksi-reaksi fisiologis dalam tubuh seorang atlet keringat mengucur deras, tangan dan kaki basah oleh keringat, nafas terengah-engah, gemetar, kepala pusing, mual hingga muntah-muntah. Itu semua adalah respon fisik atas kondisi mental yang meningkat. Secara umum, atlet tersebut merasa cemas, kondisi percaya diri mempengaruhi penampilan atlet, salah satu efek dari percaya diri yang lemah adalah timbulnya perasaan cemas.

Salah satu tim bola basket yang melakukan pembinaan adalah tim bola basket Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 2X11 Enam Lingkung. Tim ini pernah menjuarai tournamen bola basket INS Kayutanam antar SMA sekabupaten Padang Pariaman dalam rangka memperingati hari ulang tahun INS Kayutanam pada tahun 2013. Namun sekitar dua tahun belakang ini SMAN 1 2X11 Enam Lingkung mengalami penurunan prestasi akibat jarang nya latihan dan kurangnya minat untuk bermain bola basket.

Berdasarkan observasi dan wawancara di lapangan bersama pelatih yang bernama Furqan Tanjung pada bulan Januari 2017 saat SMAN 1 2X11 Enam Lingkung melakukan sparing atau uji coba dengan SMAN 1 VII KOTO Sungai Sarik di lapangan basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung tim bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung mengalami kekalahan disebabkan karena belum diketahui kemampuan *jump shoot*, teknik dasar bola basket, mental juara, tingkat kepercayaan diri, kondisi fisik dan kekompakan pada tim bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman sehingga permainan tim tidak berkembang dan kurang optimal, ketika ditanyakan kepada pemain, jawaban yang sering dikemukakan adalah belum diketahuinya tingkat percaya diri akan kemampuan dirinya, keterampilan teknik dasar seperti *dribble*, *passing*, *lay up*, *jump shoot* dan masalah lainnya masih belum dikuasai dengan baik dan benar, kurangnya motivasi yang kuat untuk menjadi juara, merasa takut kalah, tegang, takut tidak dapat bermain bagus, serta tidak dapat keluar dari tekanan yang besar yakni hilangnya konsentrasi. Hal-hal diatas dapat menjadi salah satu penyebab kekalahan dalam sebuah pertandingan.

Menurut uraian tersebut, penulis tertarik untuk mengetahui lebih jauh tentang kepercayaan diri dan kemampuan *jump shoot* pemain bola basket SMAN 1 2x11 Enam Lingkung. Judul dari penelitian yang penulis angkat adalah Tinjauan Tingkat Kepercayaan Diri dan Kemampuan *Jump shoot* Atlet Bola Basket SMAN 1 2x11 Enam Lingkung.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan Latar Belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Gambaran kemampuan *Jump shoot* pada atlet bola basket.
2. Gambaran tingkat kepercayaan diri atlet dalam melakukan *jump shoot*.
3. Kondisi fisik pemain yang berhubungan dengan kemampuan *jump shoot*.
4. Gambaran teknik dasar bola basket yang masih kurang dikuasai.
5. Mental juara yang masih lemah dalam bermain bola basket.
6. Kekompakan tim yang belum maksimal.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, dapat dilihat luasnya ruang lingkup pembahasan, maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini yaitu: Tinjauan tingkat kepercayaan diri dan kemampuan *jump shoot*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran tingkat kepercayaan diri atlet bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung ?
2. Bagaimana gambaran kemampuan *Jump Shoot* atlet bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah dan rumusan masalah di atas maka tujuan dilakukan penelitian adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung.
2. Untuk mengetahui kemampuan *Jump Shoot* atlet bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang.
2. Untuk mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, dijadikan bahan pertimbangan rekan-rekan dalam melakukan penelitian.
3. Untuk perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, Untuk dijadikan bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Untuk SMAN 1 2X11 Enam Lingkung, sebagai masukan agar prestasi Tim bola basket SMAN 1 2X11 Enam Lingkung bisa lebih ditingkatkan lagi.
5. Untuk pelatih, sebagai bahan evaluasi dalam melatih.