

KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN DAN TINGGI BADAN
TERHADAP *SHOOTING THREE POINT* SISWA EKSTRAKURIKULER
PERMAINAN BOLA BASKET SMA N 1 KECAMATAN GUGUAK
KABUPATEN LIMA PULUH KOTA

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



FAUZAN AZIMI
NIM : 2016/16087185

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Tinggi Badan Terhadap *Shooting Three Point* Siswa Ekstrakurikuler Permainan Bola Basket SMA N 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota

Nama : Fauzan Azimi
NIM : 16087185
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan (Universitas Negeri Padang)

Padang, Agustus 2020

Disetujui Oleh
Pembimbing



Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram
NIP.19570101 198403 1 004

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan



Dr. Donie, S.Pd., M.Pd
NIP. 197207 17199803 1 004

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Pengaji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN DAN TINGGI BADAN TERHADAP SHOOTING THREE POINT EKSTRAKURIKULER PERMAINAN BOLA BASKET SMA N 1 KECAMATAN GUGUAK KABUPATEN LIMA PULUH KOTA

Nama : Fauzan Azimi
NIM/BP : 16087185/2016
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2020

Tim Pengaji :

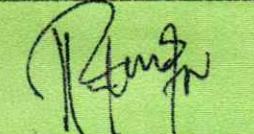
Nama

Tanda Tangan

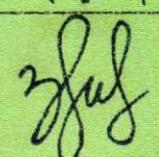
1. Ketua : Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram

1. 

2. Sekretaris : Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd

2. 

3. Anggota : Eval Edmizal, S.Pd, M.Pd

3. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Fauzan Azimi
Nim/Bp : 16087185/2016
Jurusan : Kepelatihan
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Olahraga
Judul : Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan tinggi Badan Terhadap Shooting Three Point Siswa Ekstrakurikuler Permainan Bola Basket SMAN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya saya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plajiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, Agustus 2020

Saya yang menyataan



Fauzan Azimi

16087185/2016

ABSTRAK

Fauzan Azimi (2020).”Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Tinggi Badan Terhadap Shooting Point Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA N 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota”.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya kemampuan *shooting three point* pada siswa Ekstrakurikuler Bola basket SMA N 1 Kecamatan Guguak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi antara kekuatan otot lengan dan tinggi badan terhadap kemampuan *shooting three point* pada siswa Ekstrakurikuler Bola basket SMA N 1 Kecamatan Guguak.

Penelitian ini merupakan jenis korelasional, dengan populasi sebanyak 34 siswa. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* dengan adanya pertimbangan tertentu, jadi sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 siswa. Kekuatan otot lengan diukur dengan *push up* dan tinggi badan dengan satuan cm selanjutnya tes kemampuan *shooting three point* Bola basket dengan melakukan *shooting three point* normal. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi sederhana *pearson product moment* korelasi ganda.

Hasil Penelitian: Terdapat kontribusi antarakekuatan otot lengan dengan kemampuan *shooting three point* Bola basket sebesar 27%. Tinggi badan memberikan kontribusi dengan kemampuan *shooting three point* Bola basket sebesar 19,36%. Kemudian, kekuatan otot lengan dan tinggi badan berkontribusi secara bersama-sama terhadap kemampuan *shooting three point* Bola basket sebesar 43,56%.

Kata Kunci : Kekuatan Otot Lengan, Tinggi Badan, *Shooting Three Point*

KATA PENGANTAR



Puji syukur alhamdulillah diucapkan kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan sehingga penulis dapat menyelesaikan prposal ini yang berjudul: "Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Tinggi Badan terhadap *Shooting Three Point* Siswa Ekstrakurikuler Permainan Bola Basket SMAN 1 kecamatan Guguak". selanjutnya syalawat beserta salam semoga disampaikan Allah kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim.

Proposal ini disusun sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam menyusun proposal ini penulis menyadari masih banyak dapat kekurangan, maka untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Proposal ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini disampaikan penghargaan dan rasa terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Bapak Dr. Donie, M.Pd, S.Pd selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram selaku Penasehat Akademis (PA) dan sekaligus sdosen pembimbing yang telah banyak menyediakan waktu dan pikiran dalam membimbing penulis selama ini.
4. Bapak Dr. Ronni Yenes, M.Pd selaku Pengaji 1
5. Bapak Eval Edmizal, S.Pd, M.Pd selaku Pengaji 2
6. Teristimewa kepada Papa dan Mama serta keluarga yang berjuang melalui do'a, yang telah mencerahkan kasih sayang, dan memberikan motivasi baik secara moril maupun materil demi kesuksesan penulis dalam menyelesaikan skripsi dan studi ini.
7. Kepada teman-teman sesama Jurusan Kepelatihan Olahraga tahun 2020 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan berupa moril maupun materil.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri, semoga penulisan proposal ini dapat diterima sebagai amalan sehingga mendapatkan Ridho-Nya, serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Juni 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Pembatasan Masalah	11
D. Perumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	12

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	13
1. Hakikat Permainan Bola Basket.....	13
2. Hakikat Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....	17
3. Hakikat Tinggi Badan	26
4. Hakikat Kekuatan Otot Lengan.....	29
5. Kontribusi Otot Lengan terhadap <i>Shooting Three Point</i>	32
6. Kontribusi Tinggi Badan terhadap <i>Shooting Three Point</i>	33
B. Penelitian Relevan.....	33
C. Kerangka Konseptual	38

D. Hipotesis Penelitian.....	40
------------------------------	----

BAB III METEODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Populasi dan Sampel Penelitian	41
D. Variabel Penelitian	44
E. Jenis dan Sunber Data	44
F. Teknik Pengumpulan Data.....	45
G. Instrument Pengumpulan Data	45
H. Teknik Analisis Data.....	51

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian	58
1. Analisis Deskriptif	58
2. Uji Normalitas	62
3. Uji Independen.....	64
4. Pengujian Hipotesis.....	64
B. Pembahasan.....	67
1. Kontribusi X1 terhadap Y	68
2. Kontribusi X2 terhadap Y	70
3. Kontribusi X1 dan X2 terhadap Y	72
C. Keterbatasan dalam Penelitian	72

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	73
B. Saran.....	73
Daftar Rujukan.....	75

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Bola Basket.....	43
Tabel 2. Norma Penilaian Tes Otot Lengan.....	48
Tabel 3. Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi.....	55
Tabel 4. Distribusi Frekuensi <i>Shooting Three Point</i>	58
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Kekuatan Otot Lengan	60
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tinggi Badan	61
Tabel 7. Rangkuman Uji Normalitas	63
Tabel 8. Analisis Korelasi antara Otot Lengan (X1) dan Y	65
Tabel 9. Analisis Korelasi antara Tinggi Badan (X ₂) terhadap Y	66
Tabel 10. Analisis Korelasi Variabel antara (X1), (X2) terhadap Y	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Statistik Hasil Pertandingan <i>Dbl</i>	9
Gambar 2. Ibu Jari Dan Telunjuk Membentuk Huruf <i>V</i>	20
Gambar 3. Posisi Lutut Sedikit Di Tekuk	20
Gambar 4. Bola Di Depan Dahi	21
Gambar 5. Posisi <i>Shooting</i> Dari Awal Sampai Akhir	22
Gambar 6. Otot Lengan	30
Gambar 7. Kerangka Konseptual	40
Gambar 8. Posisi <i>Push Up</i>	47
Gambar 9. Posisi Badan Saat Mengukur Tinggi Badan	49
Gambar 10. Lima Posisi Sudut <i>Shooting Three Point</i>	50
Gambar 11. Histogram Frekuensi <i>Shooting Three Point</i>	59
Gambar 12. Histogram Frekuensi Otot Lengan	60
Gambar 13. Histogram Frekuensi Tinggi Badan	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bangsa Indonesia merupakan salah satu negara berkembang di dunia yang sedang giat-giatnya dalam melaksanakan pembangunan dari berbagai bidang, diantaranya bidang olahraga. Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan sebagai sarana untuk menghormatkan nama baik daerah, bangsa maupun negara serta ajang pembentukan prestasi. Peranan olahraga saat ini sangat penting sekali untuk menunjang kehidupan manusia agar tetap sehat dan memiliki kesegaran jasmani yang prima sehingga dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan baik.

Dalam UU NO 3 tahun 2005 Bab 1 Pasal 1 ayat 1 dijelaskan bahwa “olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani.

Soniawan, V & Irawan, R. (2018:42) mengemukakan rendahnya prestasi olahraga dicapai oleh para atlet Indonesia pada umumnya, merupakan salah satu akibat kurangnya pembinaan terhadap para atlet pada cabang-cabang olahraga yang ada di Indonesia.

Didalam dunia pendidikan mata pelajaran yang terkait dengan

olahraga adalah pendidikan jasmani. Pengajaran pendidikan jasmani mengajarkan kemampuan gerak dengan tujuan meningkatkan kesehatan dan kebugaran siswa, selain itu untuk mengembangkan minat dan bakat siswa terhadap olahraga.

Menurut Kiram (1994:82) Koordinasi gerak adalah hubungan timbal balik antar pusat susunan saraf dengan alat gerak mengatur dan mengendalikan *implus* tenaga dan kerja otot serta proses-proses motorik yang terjadi untuk pelaksanaan gerak. Dalam rangka mengembangkan minat dan bakat siswa terhadap olahraga, sekolah-sekolah saat ini mulai dari tingkat dasar sampai menengah telah memberikan waktu tambahan untuk kegiatan ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan non-pelajaran formal yang dilakukan peserta didik di sekolah, umumnya di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik. Kegiatan ini diadakan secara swadaya dari pihak sekolah maupun siswa-siswi itu sendiri untuk merintis kegiatan di luar jam pelajaran sekolah. Kegiatan dari ekstrakurikuler itu sendiri dapat berbentuk kegiatan pada seni, olahraga, pengembangan kepribadian, dan kegiatan lain yang bertujuan untuk kemajuan dan perkembangan minat dan bakat peserta didik.

Olahraga bola basket di sekolah termasuk dalam materi pelajaran pendidikan jasmani serta kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler bola basket yang diberikan bertujuan agar dapat mengembangkan minat dan

bakat yang dimiliki peserta didik pada olahraga bola basket. Permainan bola basket saat ini banyak digemari oleh semua kalangan. Penggemarnya yang berasal dari segala jenis usia baik pelajar maupun mahasiswa merasa bahwa permainan bola basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur dan menyehatkan. Hal ini dibuktikan dengan banyak berdirinya klub basket, serta banyaknya kejuaraan dan perlombaan bola basket, contohnya turnamen yang sering diadakan untuk tingkat pelajar DBL (*Developmental Basketball League*). Dari adanya turnamen yang diadakan tersebut banyak terpilihnya bibit baru untuk permainan bola basket yang nantinya akan menjadi penerus selanjutnya sehingga diharapkan dapat mencapai prestasi yang bagus, baik di tingkat nasional maupun internasional.

SMAN 1 Kecamatan Guguak merupakan salah satu sekolah menengah atas di Kabupaten Lima Puluh Kota yang ikut memiliki peran dalam pengembangan minat dan bakat bibit-bibit muda. Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga dalam kegiatan ekstrakurikuler yang paling banyak diminati oleh siswa SMAN 1 Guguak. Sejalan dengan itu pencapaian prestasi peserta didik dalam cabang olahraga bola basket perlu dioptimalkan.

Prestasi yang optimal seharusnya dicapai dengan perencanaan dan pembinaan secara sistematis, tekun, dan berkelanjutan dalam jangka waktu yang panjang. Agar perencanaan dan pembinaan terhadap atlet dapat terealisasi secara optimal maka perlu diperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya, baik faktor internal maupun eksternal. Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet, secara garis besar dapat

digolongkan menjadi dua faktor yakni, faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri atlet, seperti minat dan bakat, usia keemasan, kondisi fisik, teknik, dan mental. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang dipengaruhi dari luar diri atlet, misalnya sarana dan prasarana, pelatih yang berkualitas, gizi, dan motivasi.

Latihan teknik adalah bagian dari olahraga yang pelaksanaannya memerlukan ketangkasan. Dalam teknik bola basket ada beberapa dasar gerak yaitu *shoot* (menembak), *passing* (mengumpan) dan *dribble* (mengiringi bola). Hal yang perlu diingat dalam menguasai teknik dasar maupun usaha untuk meningkatkan prestasi olahraga harus mempunyai kemampuan fisik. Kemampuan fisik yang dimaksud adalah kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, daya tahan, power, dan koordinasi. Dari semua teknik dasar, *shooting* merupakan teknik yang paling penting karena untuk memperoleh *point* atau nilai dilakukan dengan cara memasukan bola kedalam ring basket. Dengan demikian dapat dibayangkan bagaimana pemain berusaha untuk mencetak *point* sebanyak banyaknya. Hasil dari *shooting* dipengaruhi oleh posisi awal pemain memegang bola hingga waktu akhir melepaskan bola. Untuk melakukan tembakan diperlukan adanya koordinasi dari ujung bawah tubuh sampai ujung jari yaitu antara kaki, panggung, bahu, siku, lengan, pergelangan tangan, dan jari tangan.

Dalam bola basket salah satu teknik dasar *shooting* yang biasa dilakukan adalah *three point*. *Three point* adalah salah satu senjata untuk memenangkan pertandingan, juga mengembalikan keadaan saat tim

mengalami kekalahan. Tembakan tiga point merupakan nilai tertinggi yang dapat diperoleh dalam permainan bola basket. Banyak faktor yang dapat menentukan keberhasilan tembakan *three point*. Kekuatan otot lengan dan ukuran tubuh atau tinggi badan merupakan unsur fisik yang sangat menunjang keberhasilan tembakan *three point*. Semakin baik kekuatan otot lengan atlet maka semakin baik pula tembakan *three point* yang dihasilkan. Demikian juga dengan ukuran tubuh, semakin tinggi ukuran tubuh atlet maka semakin baik pula tembakan *three point* karena tembakan *three point* dilakukan pada jarak 6,75 meter dari ring dengan ketinggian ring 2,75 meter. Keberhasilan tembakan *three point* untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan pelatih ekstrakurikuler olahraga bola basket siswa SMAN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota yang dilakukan pada hari Sabtu tanggal 25 bulan Juli tahun 2020, terkait faktor-faktor penunjang pencapaian prestasi peserta didik pada cabang olahraga bola basket. diperoleh informasi yang diuraikan dibawah ini.

Pertama, sarana dan prasana untuk menunjang proses kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola basket di SMAN 1 Kecamatan Guguak terdiri dari 1 lapangan bola basket dengan menggunakan papan pantulan terbuat dari kayu,10 buah bola basket dengan ukuran GG6 sebanyak 5 buah dan GG7 sebanyak 5 buah, 12 *cone* dan 30 buah patok piring yang disimpan pada ruang penyimpanan sarana prasarana olahraga SMAN 1 Kecamatan Guguak. Sarana dan prasarana tersebut dipergunakan saat kegiatan ekstrakurikuler bola basket atas persetujuan wakil sarana dan prasarana. Jadi dapat

disimpulkan bahwa sarana dan prasarana kegiatan ekstrakulikuler bola basket basket SMAN 1 Kecamatan Guguak kurang memadai.

Kedua, pelatih ekstrakurikuler olahraga bola basket SMAN 1 Kecamatan Guguak telah memiliki lisensi C (pelatih) yang diperoleh dari PEMPROV PERBASI SUMBAR pada tahun 2016. Pelatih dipilih dan ditunjuk oleh semua guru PJOK dan Kepala Sekolah. Pelatih tersebut memiliki program latihan sendiri. Jadi dapat disimpulkan bahwa pelatih ekstrakurikuler olahraga bola basket SMAN 1 Kecamatan Guguak sudah memenuhi syarat sebagai seorang pelatih.

Ketiga, metode latihan yang diberikan oleh pelatih kepada siswa ekstrakurikuler olahraga bola basket SMAN 1 Kecamatan Guguak yaitu pembentukan fisik, teknik, taktik dan mental. Metode tersebut diberikan pada saat latihan sesuai kebutuhan siswa untuk pencapaian yang diharapkan. Jadi dapat disimpulkan bahwa metode latihan telah diberikan sesuai kebutuhan dan tujuan yang diharapkan.

Keempat, untuk dapat menjadi seorang atlet pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola basket SMAN 1 Kecamatan Guguak mempunyai syarat yaitu identitas sebagai pelajar di SMAN 1 Kecamatan Guguak dan bersedia mengikuti segala aturan dan instruksi pelatih dalam kegiatan tersebut agar tercapainya tujuan yang diharapkan. Jadi dapat disimpulkan bahwa atlet pada kegiatan tersebut adalah siswa-siswi yang mempunyai identitas pelajar.

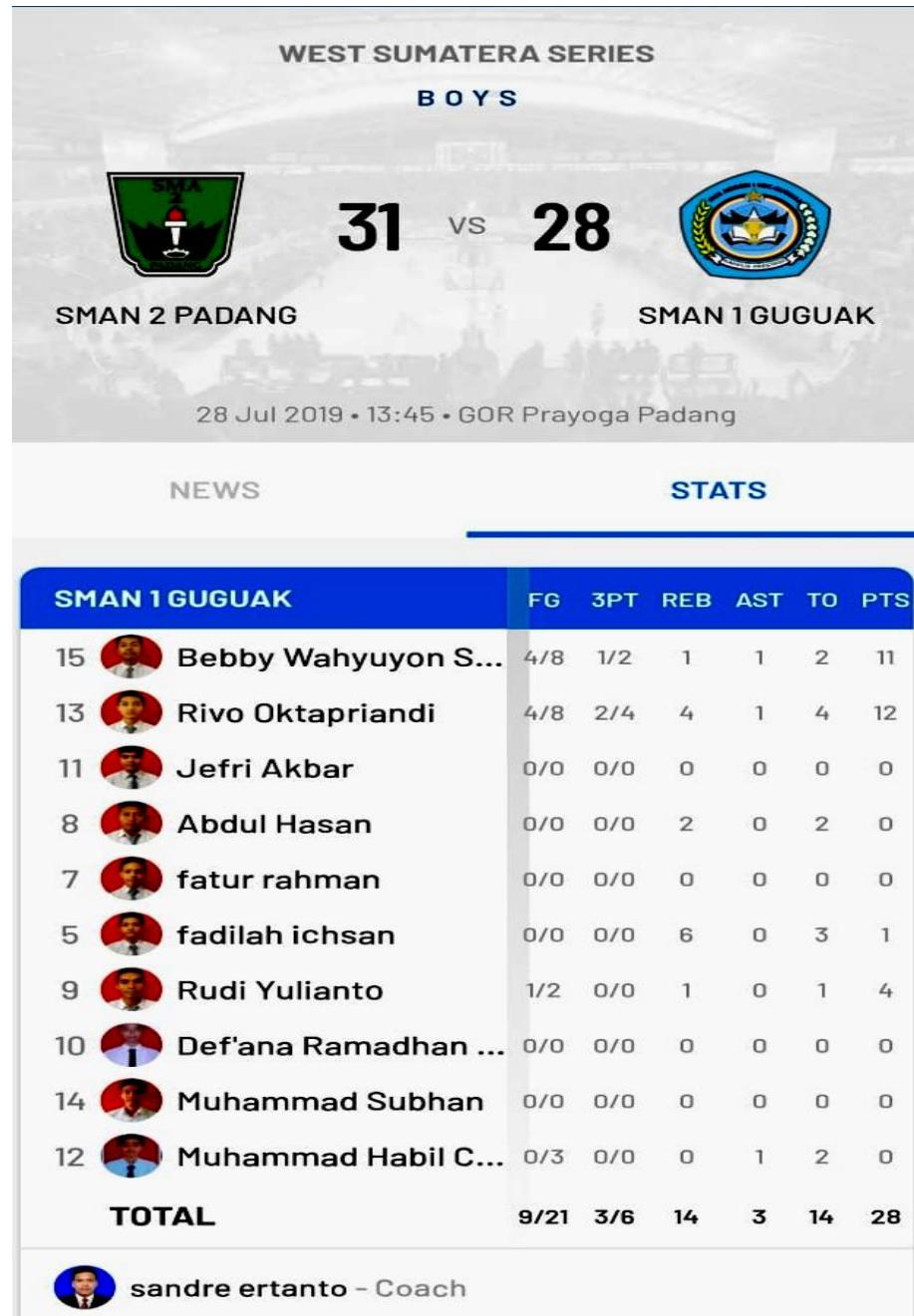
Kelima, kedisiplinan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola

basket SMAN 1 Kecamatan Guguak terkait aturan dan norma yang disepakati oleh pelatih dan pihak sekolah. Dari wawancara tersebut pelatih mengatakan kedisiplinan atlet masih kurang baik, dilihat dari banyaknya pelanggaran-pelanggaran yang dilakukan oleh atlet. Jadi dapat disimpulkan tingkat kedisiplinan atlet masih kurang baik.

Pada saat menjalankan praktek melatih di SMAN 1 Kecamatan guguak penulis melihat baik di saat latihan maupun disaat mengikuti pertandingan jarang sekali siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Kecamatan Guguak yang mencetak point dari *shooting three point*. Sedangkan point yang dihasilkan sendiri banyak dari *shooting two point* dan hanya sedikit sumbangan dari hasil tembakan three point, karena rata-rata tembakan *three point* yang pemain coba lakukan dari tiap kali kesempatan jarang masuk. Dalam pelaksanaan *shooting three point* memang sulit untuk melakukan tanpa adanya kekuatan lengan yang bagus pada atlet. Penulis melihat kurangnya kekutan otot lengan siswa SMAN 1 Kecamatan Guguak dilihat dari sering terjadinya *airball* atau bola tidak sampai ke ring. Penulis juga melihat bahwa di setiap sesi latihan pemain juga selalu diberikan program latihan untuk meningkatkan keuatan otot lengan. Namun berdasarkan pengamatan penulis, latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dirasakan masih belum maksimal. Siswa juga kurang serius dalam mengikuti program latihan yang diberikan pelatih dalam meningkatkan kekuatan otot lengan. Dan banyaknya siswa yang tidak teratur hadir menurut jadwal latihan yang telah ditentukan.

Pada saat penulis mengamati pertandingan yang dilakukan oleh tim ekstrakurikuler bola basket putra SMAN 1 Kecamatan Guguak, juga ditemukan bahwa siswa yang memiliki tinggi badan bagus dapat melakukan *three point* dengan baik sehingga dapat membuat *point* lebih banyak. Dan siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Kecamatan Guguak yang memiliki postur badan lebih rendah sering terkena *block* oleh pemain lawan.

Berdasarkan informasi yang diperoleh bahwa siswa eksrakurikuler olahraga bola basket di SMAN 1 Kecamatan Guguak belum semua dapat melakukan *three point* dengan baik. Hal ini dibuktikan dengan perolehan data primer dari salah satu pertandingan yang dilakukan siswa ekstrakurikuler olahraga bola basket SMAN 1 Kecamatan Guguak pada ajang turnamen DBL (*Developmental Basketball League*) di Kota Padang tahun 2019.



Gambar 1. Statistik Hasil Pertandingan DBL West Sumatera Series Tahun 2019
Sumber : DBL Play Apps

Maka berdasarkan uraian di atas peneliti ingin mengetahui seberapa besar kontribusi kekuatan otot lengan dan tinggi siswa terhadap *shooting three point* permainan bola basket putra di SMAN 1 Kecamatan Guguak.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas ditemukan masalah *three point* permainan bola basket di SMAN 1 kecamatan Guguak diantaranya :

1. Sarana dan prasarana kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola basket SMAN 1 Kecamatan Guguak kurang memadai
2. Kedisiplinan siswa ekstrakurikuler olahraga bola basket SMAN 1 Kecamatan Guguak masih kurang baik, dilihat dari banyaknya pelanggaran-pelanggaran yang dilakukan oleh siswa.
3. Saat latihan maupun disaat mengikuti pertandingan jarang sekali siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Kecamatan Guguak mencetak point dari *shooting three point*.
4. Kurangnya kekutan otot lengan siswa SMAN 1 Kecamatan Guguak dilihat dari sering terjadinya *airball* atau bola tidak sampai ke ring.
5. Siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Kecamatan Guguak kurang serius dalam mengikuti program latihan yang diberikan pelatih dalam meningkatkan kekuatan otot lengan.
6. Banyaknya siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Kecamatan Guguak yang tidak teratur hadir menurut jadwal latihan.
7. Siswa ekstrakurikuler permainan bola basket SMAN 1 Kecamatan Guguak yang memiliki badan lebih tinggi dapat melakukan *three point* dengan baik dibandingkan atlet yang memiliki badan lebih rendah.
8. Saat melakukan *shooting three point* dalam pertandingan siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Kecamatan Guguak yang memiliki postur badan lebih rendah sering terkena *block* oleh pemain lawan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan kemampuan peneliti, maka peneliti penelitian ini hanya terbatas pada: “kontribusi kekuatan otot lengan dan tinggi badan terhadap *shooting three point* siswa ekstrakurikuler permainan bola basket SMAN 1 Kecamatan Guguak.

D. Rumusan Masalah

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

1. Berapa besar kontribusi kekuatan otot lengan terhadap *shooting three point* siswa ekstrakurikuler permainan bola basket SMAN 1 kecamatan Guguak?
2. Berapa besar kontribusi tinggi badan terhadap *shooting three point* siswa ekstrakurikuler permainan bola basket SMAN 1 kecamatan Guguak?
3. Berapa besar kontribusi kekuatan otot lengan dan tinggi badan terhadap *shooting three point* siswa ekstrakurikuler permainan bola basket SMAN 1 kecamatan Guguak?

E. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui berapa besar kontribusi kekuatan otot lengan terhadap *shooting three point* siswa ekstrakurikuler permainan bola basket SMAN 1 kecamatan Guguak.
2. Mengetahui berapa besar kontribusi tinggi badan terhadap *shooting three point* siswa ekstrakurikuler permainan bola basket SMAN 1 kecamatan Guguak.

3. Mengetahui berapa besar kontribusi kekuatan otot lengan dan tinggi badan terhadap *shooting three point* siswa ekstrakurikuler permainan bola basket SMAN 1 kecamatan Guguak.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Secara teoritis dapat dijadikan sebagai informasi serta masukan keilmuan bagi segenap insan olahraga khususnya untuk para pelatih olahraga basket
2. Secara praktis dapat dijadikan acuan bagi pihak yang berkepentingan, terutama pada para pelatih bahwa saat melakukan latihan kajian secara mekanika olahraga perlu diterapkan sehingga dapat menghasilkan pengembangan teknik yang lebih baik lagi

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Dapat kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap *shooting three point* siswa Ekstrakurikuler SMAN 1 Kecamatan Guguak sebesar 27%, sedangkan sisanya sebesar 73% dijelaskan oleh variabel lain di luar variabel dalam penelitian ini.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan antara tinggi badan terhadap *shooting three point* siswa Ekstrakurikuler SMAN 1 Kecamatan Guguak sebesar 19,36%, sedangkan sisanya sebesar 80,64% dijelaskan oleh variabel lain di luar variabel dalam penelitian ini.
3. Terdapat kontribusi signifikan antara kekuatan otot lengan dan tinggi badan secara bersama-sama terhadap *shooting three point* siswa Ekstrakurikuler SMAN 1 Kecamatan Guguak sebesar 43,56%, sementara sisanya 56,44% dijelaskan oleh variabel lain di luar variabel dalam penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka dapat memberikan saran sebagai berikut :

1. Pelatih disarankan agar menerapkan dan memperhatikan tentang kekuatan otot lengan dan tinggi badan siswa sehingga dapat menunjang keberhasilan dalam pelaksanaan *shooting three point* dalam permainan Bola basket.

2. Untuk meningkatkan prestasi siswa Ekstrakurikuler Bola basket SMAN 1 Kecamatan Guguak disarankan kepada siswa untuk serius melakukan latihan kondisi fisik untuk tidak mengabaikan kondisi fisik, karena kondisi fisik merupakan dasar semua cabang olahraga khususnya Bola basket dengan cara latihan terstruktur dan terprogram guna mencapai prestasi yang optimal.
3. Untuk siswa Ekstrakurikuler permaninan bola basket SMAN 1 Kecamatan Guguakhendaknya agar lebih giat lagidalam mengikuti proses latihan baik di jam latihan maupun di luar jam latihan untuk meningkatkan kualitas *shooting three point* yang di dukung dengan tinggi badan dan latihan kekuatan otot lengan
4. Untuk peneliti selanjutnya hendaknya agar dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam kepada siswa Ekstrakurikuler Bola basket SMAN 1 Kecamatan Guguak dengan kondisi fisik lainnya di dalam melakukan *shooting three point* bola basket seperti, kekuatan otot lengan dan tinggi badan.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmadi, Nuril. (2007). *Permainan Bola Basket*. Era Intermedia. Solo
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil, 2010. Pembinaan Kondisi Fisik. Padang: Wineka Media. FIK UNP.
- Bagia, I Made. 2020. "Korelasi Panjang Lengan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Jauhnya Lemparan Cakram Gaya Menyamping Di SMP Ganesha Denpasar". *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. (Vol. 6, No. 1). Hlm. 110
- Departemen Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta.
- Dewi dkk. 2015. "Hubungan Berat Badan Dan Tinggi Badan Dengan Kelincahan Pemain Futsal Putri UNY". *Jurnal Medikora*. (Vol. 16, No. 2). Hlm. 4
- Edmizal, E., & Soniawan, V. (2019). Badminton Specific Agility Test Development Analysis. *Performa Olahraga*, 4(01), 13-18.
- Fernando, A., & Ronni, Y. (2020). Pengaruh Latihan dengan Metode Massed Practice dan Distributed Practice terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(1), 1–14.
- Harsono . (2001). Latihan Kondisi Fisik. Bandung : Senerai Pustaka
- Ismayarti. (2009). *Tes Pengukuran Olahraga*. UNS : Yogyakarta
- Iswahyudi, Bonang. (2001). Rekontruksi Tembakan Jarak Jauh. Skripsi. Bandung : FPOK UPI
- Kiram, Yanuar. (1994). "Kemampuan Gerak dan Klasifikasi Aktifitas" FPOK IKIP. Padang
- Malta dkk. 2019. "Studi Kemampuan Three Poin Shoot Bola Basket Putra Pada Club Bola Basket Kota Bengkulu Tahun 2018/2019". *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. (Vol. 3, No. 2). Hlm. 134
- Margono dkk. 2018. "Pengaruh Antara Power Lengan, Akurasi Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keberhasilan 3 Point Shoot Pada Atlet Putri Bolabasket Sko Ragunan". *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*. (Vol. 9, No. 1). Hlm. 5-8
- Nirwandi. 2016. "Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Klub Bola Basket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang". *Jurnal Menssana*. (Vol. 1, No. 2). Hlm. 34
- Nugroho. 2018. Pengaruh Latihan Shooting Dengan Bola Jalan Dan Pass Back Pass Terhadap Ketepatan Shooting Pada Pemain SSB Satria Pandawa Ku 13-15 Tahun. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.