

**TINJAUAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRIDAN KEMAMPUAN
THREEPOINT SHOOT ATLET BOLABASKET SEKOLAH MENENGAH
ATAS (SMA) PEMBANGUNAN LABORATORIUM UNP KOTA PADANG**

SKRIPSI

**Untuk memenuhi persyaratan memperoleh
Gelar sarjana pendidikan**



Oleh

**ZIKRI RAHMAWAN
NIM : 15086257**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

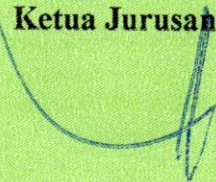
Judul : Tinjauan Tingkat Kepercayaan Diri Dan kemampuan
Three Point Shoot Atlet Bola Basket SMA
Pembangunan Laboratorium UNP Kota Padang

Nama : Zikri Rahmawan
NIM : 15086257/2015
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2019

Disetujui Oleh:

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Disetujui
Pembimbing



Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP. 19580914 198102 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Zikri Rahmawan

NIM : 15086257/2015

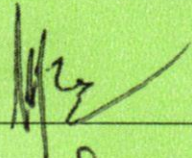
Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
Dengan judul

**Tinjauan Tingkat Kepercayaan Diri dan Kemampuan *Three Point Shoot*
Atlet Basket Sekolah Menengah Atas (SMA) Pembangunan
Laboratorium UNP Kota Padang**

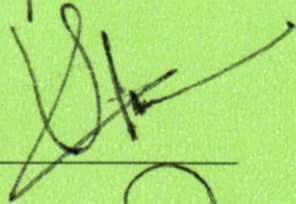
Padang, Mei 2019

Tim Penguji

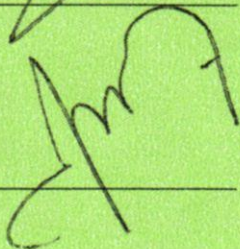
1. Ketua : Drs. Nirwandi, M.Pd

1. 

2. Anggota : Drs. Ali Asmi, M.Pd

2. 

3. Anggota : Dr. Nurul Ihsan, M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Tingkat Kepercayaan Diri dan Kemampuan *Three Point Shoot* Atlet Basket Sekolah Menengah Atas (SMA) Pembangunan Laboratorium UNP Kota Padang” adalah asli hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2019

Yang membuat pernyataan



Zikri Rahmawan
NIM 15086257/2015

ABSTRAK

Zikri Rahmawan (15086257): Tinjauan Tingkat Kepercayaan Diri Dan kemampuan Three Point Shoot Atlet Bola Basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Kota Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah gambaran tingkat kepercayaan diri dan kemampuan *three point shoot* atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri dan kemampuan *three point shoot* atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP kota Padang.

Penelitian ini tergolong penelitian deskriptif. Bertempat di Lapangan bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP dan Gedung Olahraga (GOR) Basket SMA Pembangunan UNP, dilakukan pada bulan Maret 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP yang berjumlah 19 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan instrument angket tingkat kepercayaan diri dan tes kemampuan *three point shoot*. Data yang diperoleh dalam deskriptif dengan perhitungan frekuensi (f) dan persentase (%).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang tinjauan tingkat kepercayaan diri dan kemampuan *three point shoot* atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP, dapat disimpulkan secara umum bahwa tingkat kepercayaan diri atlet bolabasket SMA Pembangunan berada dalam kategori sangat baik yaitu 78,5%. Dan kemampuan *three point shoot* atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP secara keseluruhan tergolong kurang yaitu 1,84

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis ucapkan atas ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan kurnia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **"Tinjauan Tingkat Kepercayaan Diri Dan Kemampuan *Three Point Shoot* Atlet Bolabasket Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang Kota Pdang"**

Adapun salah satu tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Sains pada jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, di samping itu juga untuk mengetahui Hubungan Percaya Diri Dengan Kemampuan *Three Point Shoot* Atlet Bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang Kota Padang.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan proposal penelitian ini.

Dalam pelaksanaan penulisan proposal penelitian ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan proposal penelitian. Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Orangtuaku tercinta Ibu Darmiwati dan Bapak Zahrial, serta saudaraku Zana Rahmawati dan Zaldi Mahardiman yang telah mencurahkan kasih sayang, dorongan dan semangat kepada peneliti.
2. Rektor Universitas Negeri Padang Bapak Prof. Drs. H. Ganefri. Ph.D yang telah mengizinkan peneliti melakukan studi di Universitas Negeri Padang.
3. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes yang telah memimpin Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Ketua dan wakil ketua jurusan Pendidikan Olahraga Bapak Drs. Zarwan M.kes dan Bapak Dr. Nurul Ihsan S.Pd, M.Pd yang telah memimpin serta membina jurusan Pendidikan Olahraga.
5. Bapak Dr. Nurul Ihsan S.Pd, M.Pd selaku dosen Pembimbing Akademik serta Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran, pengarahan yang sangat berarti dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu staf pengajar fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu selama perkuliahan.
7. Kepada teman seperjuanganku di Pendidikan Olahraga'15 terimakasih atas semangat dan doa kalian.
8. Kepada FKPMSS (Forum Komunikasi Pelajar Mahasiswa Sumatera Selatan) keluarga seperantauanku selama di padang terimakasih atas doa dan dukungannya selama ini.

Penulis mengucapkan terimakasih dan semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT. Penulis menyadari

bahwa skripsi ini belumlah sempurna karna kesempurnaan hanyalah milik alah SWT. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran guna dijadikan masukan agar skripsi ini dapat menjadi lebih baik lagi. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk kita bersama

Padang, Maret

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. <i>Three Point Shoot</i> Dalam Permainan Bolabasket	8
2. Sikap percaya diri pada <i>three point shoot</i>	22
B. Kerangka Konseptual	31
C. Pertanyaan Penelitian	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel	33
D. Jenis dan Sumber Data	34
E. Defenisi Operasional.....	34
F. Instrumen Penelitian.....	35
G. Tenik Pengumpulan Data	37
H. Teknik Analisis Data.....	38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil	40
1. Kepercayaan diri atlet bola basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP kota Padang dilihat dari sub variable	41
2. Kemampuan <i>Three Point Shoot</i> atlet bola basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP kota Padang dilihat dari sub variable	44
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	45
1. Pembahasan tingkat kepercayaan diri atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP	46
2. Pembahasan kemampuan <i>three point shoot</i> atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP	53
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

1. Populasi Penelitian	33
2. Skala Likert	37
3. Uji Coba Angket	41
4. Tingkat Kepercayaan Diri dilihat dari Keyakinan Diri	42
5. Tingkat Kepercayaan Diri dilihat dari Sikap Positif	43
6. Kepercayaan Diri dilihat dari Memanfaatkan kelebihan	43
7. Tingkat Kepercayaan Diri Atlet	44
8. Kemampuan Three Point Shoot	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan bola basket.....	10
2. Pelaksanaan Passing.....	14
3. <i>Treeipple Threat</i>	14
4. Menggiring bola.....	15
5. Pelaksanaan shooting.....	15
6. Tembakan Melayang.....	16
7. Pivot.....	16
8. Three point shoot.....	20
9. Kerangka Konseptual.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data hasil penelitian.....	62
2. Kisi-Kisi AngketPercayaDiri	63
3. Angket Penelitian	64
4. Uji Reliability Dan Validasi.....	71
5. Dokumentasi	72
6. Surat Izin Penelitian Dari FIK UNP	75
7. Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan.....	76
8. Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian Dari SMA Pembangunan	77

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada saat sekarang ini olahraga sudah menjadi bagian dari keseharian masyarakat. Hal ini dapat kita lihat pada saat waktu senggang, waktu libur, maupun setelah kesibukan setiap harinya tidak sedikit masyarakat yang menggunakan waktunya untuk berolahraga. Dimulai dari kegiatan olahraga kecil seperti lari pagi, senam masal, futsal, sepakbola, voli, fitnes, 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: menjamurnya lapangan futsal, tempat fitnes, sanggar senam, gedung olahraga, dan lain sebagainya.

Pemerintah jelas mendukung langkah untuk memajukan olahraga, terutama dalam bidang pendidikan jasmani, seperti yang tercantum dalam UU RI no.2 tahun 1989 tentang sistem pendidikan nasional pasal 1:

“pendidikan adalah usaha dasar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan latihan bagi peranannya di masa yang akan datang. Pendidikan nasional bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan ketrampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.”

Bentuk dukungan terhadap olahraga juga ditunjukkan pemerintah dengan mengadakan kejuaraan dan pekan olahraga, hal ini diatur

dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2007 Tentang Penyelenggaraan Pekan dan Kejuaraan Olahraga Pasal 2 yang menyatakan:

- 1) Penyelenggaraan kejuaraan olahraga meliputi pekan olahraga dan kejuaraan olahraga.
- 2) Pekan olahraga sebagaimana dimaksud pada ayat (1) meliputi: a. pekan olahraga internasional, b. pekan olahraga nasional, c. pekan olahraga wilayah, dan d. pekan olahraga daerah.
- 3) Kejuaraan olahraga sebagaimana dimaksud pada ayat (1) meliputi: a. kejuaraan olahraga tingkat internasional, b. kejuaraan olahraga tingkat nasional, c. kejuaraan olahraga tingkat wilayah, d. kejuaraan olahraga tingkat provinsi, dan e. kejuaraan olahraga tingkat kabupaten/kota.

Berdasarkan UU dan Peraturan Pemerintah diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa pemerintah memberikan dukungan dan perhatian terhadap olahraga dan hak-hak warganegara 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 menunjang 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.

Adapun teknik-teknik yang harus dimiliki dalam permainan bola basket yaitucara 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*), memeros (*pivot*), menembak (*Shooting*).

Seperti yang telah penulis jelaskan diatas, permainan bolabasket adalah sebuah permainan di mana masing-masing tim berpacu untuk memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak mungkin dalam waktu yang singkat, dan tim dengan angka terbanyak keluar sebagai pemenang. Satu kali bola dimasukkan ke dalam keranjang bernilai 2 poin, namun ada satu jenis tembakan yang menghasilkan nilai yang lebih tinggi, yaitu *three point shoot*. *Three point shoot* merupakan salah satu teknik andalan dalam permainan bola basket yang berguna untuk memperkecil ketertinggalan angka dalam permainan. *Three point shoot* dalam bola basket merupakan jenis tembakan yang menghasilkan angka yang lebih besar dari macam-macam tembakan lainnya. Teknik ini dilakukan dengan jarak jauh. Selain berbagai teknik yang harus dikuasai dalam permainan bola basket, kondisi fisik atlet bola basket tersebut juga berpengaruh pada *three point shoot* yang dihasilkan.

Fisik seorang atlet juga menentukan prestasi atlet seperti yang dikatakan Irawadi (2011: 12) bahwa : Kondisi fisik yang baik diperlukan untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam permainan bolabasket. Komponen-komponen dasar dari kondisi fisik meliputi kekuatan (*strenght*), kecepatan (*speed*), kecepatan reaksi, kelentukan (*fleksibility*), kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), koordinasi (*coordination*) dan keseimbangan (*balance*).

Pendapat para ahli diatas menjelaskan jenis-jenis kondisi fisik yang harus dimiliki atlet. Sedangkan untuk melatih kemampuan *three point shoot*, kondisi fisik yang perlu ditingkatkan adalah sebagai berikut: daya ledak (*power*), koordinasi (*coordination*), kekuatan (*strenght*), kelenturan (*fleksibility*), dan keseimbangan (*balance*). Selain kondisi fisik diatas, Peraya diri atlet jugaberperan dalam keberhasilan *three point shoot*. Untuk mencapai prestasi maksimal,atlet perlu memiliki kepercayaan diri, karna percaya diri memberikan kontribusi terhadap peningkatan peforma atlet.

Lauster (1978) 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 percayadiri 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 bolabasket yang melakukan pembinaan adalah tim bolabasket Sekolah Menengah Atas SMA Pembangunan laboratorium UNP Padang . SMA Pembangunan Laboratorium merupakan salah satu sekolah swasta di kota Padang yang terkenal dengan prestasi tim bolabasketnya. Tim bolabasket ini sering menjuarai berbagai kejuaraan.

Setelah peneliti melakukan survey ke lapangan, yaitu pada saat kejuaraan pertandingan yang berlangsung selama sepekan yang berlokasi di Gedung Olahraga (GOR) Prayoga kota Padang. Dari penulis amati bahwa tidak satu kalipun tembakan tiga poin yang dilakukan oleh pemain dari SMA Pembangunan Laboaratorium UNP yang masuk kedalam ring/keranjang, dan tak ada satu pun yang berani mencoba melakukan. Peneliti melihat bahwa metode latihan yang diberikan kepada mereka sama dengan metode-metode latihan pada umumnya. Dari survey yang dilakukan peneliti melihat bahwa belum diketahuinya kemampuan three point shot pada team bola basket SMA Pembangunan Laboratorium pada saat latihan. Dan belum diketahuinya tingkat kepercayaan diri masing-masing atlet sekolah SMA Pembangunan Laboratorium.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Penguasaan teknik Three point shoot pada atlet bola basket

2. Kepercayaan diri atlet
3. Kondisi fisik atlet
4. Motivasi atlet
5. Intensitas latihan
6. Metode Latihan
7. Dorongan pelatih
8. Dukungan orang tua

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas dapat dilihat :

1. Kepercayaan Diri
2. Three Point Shoot

D. Rumusan Masalah

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

1. Bagaimanakah tingkat kepercayaan diri atlet bola basket SMA Pembangunan laboratorium UNP Kota Padang?
2. Bagaimanakah tingkat kemampuan *Three Point Shoot* atlet bola basket SMA Pembangunan laboratorium UNP Kota Padang?

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 SMA pembangunan Laboratorium UNP Kota Padang
2. Untuk mengetahui tingkat kemampuan *Three Point Shoot* atlet bola basket SMA Pembangunan Laboratorium UNP Kota Padang

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 SMA Pembangunan laboratorium UNP Kota Padang, sebagai masukan agar prestasi Tim bolabasket SMA Pembangunan laboratorium UNP Kota Padang
5. Untuk pelatih, sebagai bahan evaluasi dalam melatih.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan tentang tinjauan tingkat kepercayaan diri dan kemampuan *three point shoot* atlet bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan secara umum bahwa tingkat kepercayaan diri atlet bolabasket SMA Pembangunan berada dalam kategori sangat baik (78,5%)
2. Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan secara umum bahwa tingkat kemampuan *three point shoot* atlet Bola Basket SMA Pembangunan tidak memuaskan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka penulis mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, agar bisa dijadikan acuan untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet dan kemampuan *three point shoot* atlet Bola basket SMA pembangunan
2. Bagi atlet, agar dapat berlatih giat dan menguasai teknik-teknik dengan baik.
3. Bagi sekolah, agar lebih memperhatikan perkembangan dan kemajuan tim-tim yang berada di dalam naungan sekolah.

4. Bagi orang tua, agar lebih memotivasi dan mendukung anaknya dalam berolahraga terkhususnya dalam olahraga basket sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri anak dan menjadi lebih bersemangat dalam meningkatkan prestasinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: SukabinaPress.
- Anwar, Desy. 2007. *Kamus Lengkap 100 Miliard Inggris-Indonesia, Indonesia-Inggris*. Surabaya: Amalia.
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: RinekaCipta.
- Bidang III PERBASI. 2006. *Bola Basket Untuk Semua*. Jakarta: Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia.
- Bafirman. 2012. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina Press.
- Edgette, john. 2011. Jakarta: PT INDEKS.
- Hakim, Thursan. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta :PuspaSwara.
- Komarudin. 2013. *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. REMAJA ROSDAKARYA.
- Lutan, Rusli. 1997. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB-FPOK.
- Oliver, Jon. 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Human Kinetics.
- Putro, Eko. 2009. Strategi membangun kepercayaan diri. Download dari <http://www.um-pwr.ac.id/web/artikel/345-strategi-membangun-rasa-percaya-diri.html>
- Syahrastani. 2011. *Psikologi Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Sudjana, Nana. 2002. *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- . 2014. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sundari, Siti. 2005. *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*. Jakarta: RinekaCipta.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. *Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: SinarGrafika.
- Winkel. 1991. *Bimbingan dan Konseling di Institut Pendidikan*. Jakarta: Gramedia.