

**PENGARUH BENTUK LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN
TERHADAP KEMAMPUAN *THREE POINT SHOOT* ATLET
BOLABASKET UNP**

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
Memperoleh gelar Serjana Pendidikan



Nabilah Rosanty

NIM 21087044/2021

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Pengaruh Bentuk Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Three Point Shoot* Atlet Bolabasket UNP

Nama : Nabilah Rosanty

NIM : 21087044

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

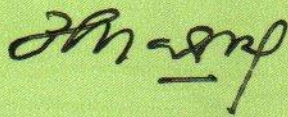
Departemen : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 23 Desember 2025

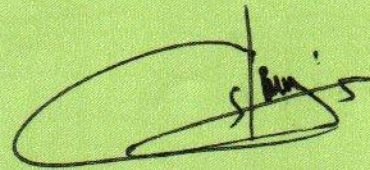
Disetujui Oleh :

Kepala Departemen Kepelatihan



Dr. Masrun, M. Kes, AIFO
NIP. 196311041987031002

Dosen Pembimbing



Sari Mariati, S.Si, M. Pd
NIP. 198403162015042002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Nabilah Rosanty

NIM : 21087044

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi didepan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan judul

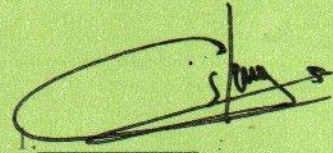
Pengaruh Bentuk Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Three Point Shoot* Atlet Bolabasket UNP

Padang, 23 Desember 2025

Nama

Tanda Tangan

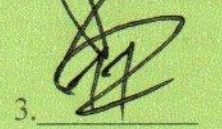
1. Ketua : Sari Mariati, S.Si, M.Pd

1. 

2. Anggota : Romi Mardela, M.Pd

2. 

3. Anggota : Muhammad Fakhrur Rozi, M.Pd

3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulisan akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Bentuk Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Three Point Shoot* Atlet Bolabasket Unp” adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari tim pembimbing dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila ada dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik, berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2025
Yang membuat pernyataan



Nabilah Rosanty

NIM.21087044

ABSTRAK

Nabilah Rosanty. 2025 : “Pengaruh Bentuk Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Three Point Shoot* Atlet Bolabasket UNP” *Skripsi*. Pandang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini membahas tentang pengaruh bentuk latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *three point shoot* atlet bolabasket UNP. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bentuk latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *three point shoot* atlet bolabasket UNP. Jenis penelitian ini adalah semu eksperimen. Desain penelitian ini menggunakan “*One group pretest-posttest*”. Subjek penelitian ini adalah atlet *bolabasket UNP*, yang berjumlah 45 orang dengan 33 orang putra dan 12 orang putri. Dengan metode *purposive* sampling, maka jumlah sampel pada penelitian 12 orang atlet yang terdiri dari atlet putri. Instrumen penelitian ini adalah melaksanakan *Shooting Three Point Tes*. Kemampuan *three point shoot*. Teknik analisis data menggunakan Uji-t. Berdasarkan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh bentuk latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *three point shoot*. Hal tersebut ditandai pada hasil rata-rata tes awal sebesar 1,92 sedangkan hasil rata-rata tes akhir terjadi peningkatan menjadi 4,92. Sehingga dapat diartikan bahwa perlakuan pemberian latihan melalui bentuk latihan kekuatan otot lengan yang diberikan berdasarkan program latihan yang telah disetujui dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap kemampuan *three point shoot*.

Kata Kunci: bentuk latihan kekuatan otot lengan, kemampuan *three point shoot*

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ungkapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kemudahan kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat beserta salam teruntuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah merubah peradapan manusia dari zaman Jahiliah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini. Adapun judul yang penulis angkat dalam penulisan skripsi ini yaitu **“Pengaruh Bentuk Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Three Point Shoot* Atlet Bolabasket UNP”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Serjana Pendidikan (S1) di Universitas Negeri Padang. Dalam penyusunan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari dukungan, partisipasi dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah SWT telah melimpahkan rahmat dan karunianya serta meridhoi hambanya.
2. Teruntuk ayah tercinta, Herman Gumanti, tidak ada kata yang cukup untuk diekspresikan begitu berterimakasihnya anakmu atas segala air mata, keringat hingga darah yang telah kau tumpahkan demi selesainya studi S1 ini. Terima kasih atas doa, nasehat, teladan, dukungan, cinta dan

kasih sayang yang tiada hentinya kepada anak pertamanya selama ini. Kemudian untuk ibu saya tercinta Almh. Marliati yang peran serta kasih sayang kepada anak-anaknya tidak akan terganti sampai kapan pun. Semoga dengan selesainya studi S1 ini akan menjadi batu lompatan agar bisa menjadi orang yang berhasil, dapat mengangkat derajat keluarga dan bermanfaat bagi dunia dan akhirat. Semoga dengan selesainya studi S1 ini juga bisa membuat ayah dan ibu bahagia dan bangga. Penulis ingin membuktikan bahwa suatu saat nanti, Nabilah Rosanty bisa menjadi orang yang bermanfaat bagi agama, keluarga dan saudara. Semoga ayah selalu diberikan panjang umur dan kesehatan oleh Allah SWT. Dan semoga ibu di berikan surga-nya Allah SWT. Aamiin.

3. Untuk ketiga adik saya, terimakasih sudah selalu menjadi penyemangat dan mendorong kesuksesan bagi saya sendiri untuk selalu membuktikan keberhasilan saya disini. Gelar S1 yang saya raih ini semoga dapat menjadi kebanggaan untuk kalian suatu saat ini dan menjadi contoh yang baik untuk kalian. Kalian semua selalu menjadi motivasi berharga bagi saya. Semoga kalian juga selalu dipermudah dan diberi kesuksesan dalam pendidikan dan agama oleh Allah SWT.
4. Dr. Ir. Krismadinata, S.T, M.T sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini
5. Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan pelayanan yang

optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

6. Dr. Masrun, M.Kes, selaku Kepala Departemen Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini
7. Kepada Ibu Sari Mariati S.Pd, M.Pd pembimbing sekaligus orang yang sudah saya anggap sebagai orang tua sendiri, ibu selalu memberi semangat dan sabar dalam membimbing saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak Romi Mardela, M.Pd dan Bapak Muhammad Fakhrrur Rozi, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan bimbingan, menyediakan tenaga, pikiran dan kesabaran untuk memberikan penelitian masukan dan nasihat dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
10. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang senasip dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
11. Semua pihak yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu terimakasih atas dukungan, motivasi serta bantuannya dalam penulisan skripsi ini .
12. Terakhir untuk diri saya sendiri, Nabilah Rosanty. Terima kasih sudah

bertahan dan berjuang sampai saat ini. Walaupun banyak air mata yang jatuh, *but its ok* mudah-mudahan semua yang kamu perjuangkan dan usahakan selama ini dapat berbuah baik untuk kehidupan mu dan keluargamu. Aamiin.

Padang, Mei 2025

Nabilah Rosanty

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
SURAT PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
1. Permainan Bolabasket	8
2. Teknik Dasar Bolabasket	13
3. Three Point Shoot	26
4. Hakikat Latihan	29
5. Kekuatan Otot Lengan	33
B. Penelitian yang Relevan	50
C. Kerangka Konseptual	51
D. Hipotesis Penelitian	53
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	54
A. Desain Penelitian	54
B. Tempat dan Waktu Penelitian	55

C.Defenisi Operasional	55
D.Populasi dan Sampel Penelitian.....	56
E.Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	58
F.Teknik Analisis Data.....	61
BAB IV HASIL DATA PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	64
A. Deskripsi Data	64
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	67
C. Pengujian Analisis Data Hipotesis.....	69
D. Pembahasan.....	69
E. Keterbatasan Penelitian	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	72
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR TABEL

1. Populasi.....	58
2. Sampel.....	59
3. Deskripsi Statistika <i>Pre-Test</i> Kemampuan <i>Three Point Shoot</i>	65
4. Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test</i> Kemampuan <i>Three Point Shoot</i>	66
5. Deskripsi Statistika <i>Post-Test</i> Kemampuan <i>Three Point Shoot</i>	67
6. Distribusi Frekuensi <i>Post-Test</i> Kemampuan <i>Three Point Shoot</i>	67
7. Uji Normalitas	69
8. Uji Hipotesis.....	70

DAFTAR GAMBAR

1. Lapangan Bolabasket.....	11
2. Jarak Tinggi Ring Bolabasket	12
3. Papan Pantul Bolabasket Beserta Ukurannya.....	12
4. Area Tembakan <i>Free Throw</i>	13
5. <i>Dribble</i>	14
6. Umpan Setinggi Dada	15
7. Umpan Memantul	16
8. Umpan Satu Tangan.....	16
9. Umpan di Atas Kepala.....	17
10. <i>Balance Hand</i>	19
11. Posisi Pandangan Mata.....	20
12. Posisi Siku.....	20
13. Gerakan <i>Follow Through</i>	21
14. <i>Lay Up Shoot</i>	23
15. <i>One Hand Set Shoot</i>	24
16. <i>Jump Shoot</i>	24
17. <i>Free Throw</i>	25
18. <i>Three Point Shoot</i>	25
19. <i>Hook Shoot</i>	26
20. <i>Area Three Point</i>	28
21. <i>Three Point Shoot</i>	28

22. Otot Lengan (a) bagian belakang, (b) bagian depan	36
23. Sikap Dalam Melakukan Latihan <i>Push up</i>	38
24. Sikap Dalam Melakukan <i>Dumbell Wrist Curl</i>	39
25. Cara melakukan <i>Medicine Ball Chest Pass</i>	41
26. Cara melakukan <i>Triceps Dips</i>	42
27. Cara melakukan <i>Triceps Kickback</i>	43
28. Cara melakukan <i>Bench Press</i>	45
29. Cara melakukan <i>Resistance Band Triceps Extention</i>	46
30. Cara melakukan <i>Resistance Band Tricep Pushdown</i>	47
31. Cara Melakukan <i>Medicine Ball Forward Overhead Throw</i>	48
32. Cara Melakukan <i>Medicine Ball Squat</i>	49
33. Kerangka konseptual	53
34. Rancangan Penelitian	54
35. <i>Shooting Three Point Test</i>	58
36. Histogram Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test Kemampuan Three Point Shoot</i>	65
37. Histogram Distribusi Frekuensi <i>Post-Test Kemampuan Three Point Shoot</i>	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabel Sampel.....	79
2. Program Latihan	80
3. Format <i>Pre-Test</i>	98
4. Format <i>Post-Test</i>	99
5. Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kemampuan <i>Three Point Shoot</i>	100
6. Distribusi Frekuensi dan Histogram <i>Pre-Test</i>	101
7. Distribusi Frekuensi dan Histogram <i>Post-Test</i>	102
8. Uji Normalitas <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	103
9. Uji Hipotesis.....	104
10. Dokumentasi Penelitian.....	105
11. Surat Izin Penelitian	112
12. Surat Balasan Penelitian.....	113

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga mempunyai peran yang sangat penting dalam kehidupan. Dalam kehidupan modern saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang sistem Keolahragaan Nasional pada pasal 27 ayat (4) dan ayat (5) menjelaskan bahwa :

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan serta mengembangkan pembinaan olahraga bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan yang melibatkan olahragawan muda potensial dari hasil pemantauan, pemanduan, dan perkembangan bakat sebagai proses regenerasi.

Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional menerangkan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi tinggi (terbaik) individu. Untuk meraih prestasi yang tinggi dalam olahraga perlu adanya peningkatan prestasi, dengan demikian di perlukan usaha-usaha pembinaan dan pengembangan secara berkelanjutan, terprogram dan terarah dalam upaya peningkatan mutu, jumlah serta ketepatan olahraga yang dimiliki. Sesuai dengan yang diungkapkan pada UU Keolahragaan No 11 tahun 2022 pasal 1 yang berbunyi“ Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu,

berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Salah satu cabang olahraga yang melakukan pembinaan secara berkesinambungan adalah cabang olahraga bolabasket. Dimana bolabasket ini melakukan pembinaan yang secara bertingkat mulai dari tingkat anak-anak (kelompok umur) sampai tingkat dewasa (umum). Pembinaan tidak hanya ada di klub-klub saja tetapi juga ada pada tingkat pendidikan. Pada pendidikan ini, Perguruan Tinggi merupakan wadah untuk menampung bakat-bakat berprestasi anak Sekolah Menengah Atas yang ingin meningkatkan prestasinya menjadi lebih baik lagi dan dapat mengasah teknik-teknik yang telah dipelajari ditingkat sebelumnya. Bola basket digambarkan sebagai permainan olahraga yang kompleks, yang terdiri dari pertukaran tindakan defensif dan ofensif yang cepat dan sering, yang mana pemain melakukan sejumlah besar sprint, lompatan, perubahan arah, gerakan lateral, dll.

Secara umum, teknik teknik dasar dalam permainan Bolabasket yang harus dikuasai yaitu seperti, *dribbling*, *passing*, dan *shooting*. Beberapa teknik tersebut harus dikuasai dalam permainan bolabasket. Salah satu teknik krusial yang menunjang untuk keberhasilan dan kemenangan suatu pertandingan adalah teknik *shooting*. Dalam permainan bolabasket ini para atlet membutuhkan kemampuan *shooting* yang baik dalam pertandingan. *Shooting* ini merupakan sarana untuk mencetak point. *Shooting* yang baik dan benar dapat membantu untuk mencetak poin sebanyak-banyaknya pada saat pertandingan dan meningkatkan persentase kemenangan bagi suatu tim. *Shooting* yang baik atau

ideal itu dilakukan dengan pegangan bola yang benar, pelepasan bola yang halus, kekuatan otot lengan dan kaki yang *balance* atau seimbangan, *elbow* atau siku tangan dominan sejajar dengan bahu, *eyes* atau mata fokus pada target sebelum menembak, serta *follow-through* yang sempurna.

Dengan latihan yang konsisten dan terprogram, maka atlet-atlet akan dapat meningkatkan akurasi dan efektivitas *shooting* mereka lebih baik lagi terlebih yang melanjutkan sampai ke Perguruan Tinggi. Salah satu Perguruan Tinggi yang ada di Sumatera Barat yaitu Universitas Negeri Padang merupakan Perguruan Tinggi yang memiliki potensi besar untuk menjadi pusat pengembangan bola basket di daerah ini dan Universitas Negeri Padang bisa menjadi wadah yang efektif untuk meningkatkan kemampuan atlet bolabasket, karna dapat menyediakan fasilitas terbaik, kompetisi yang berkelanjutan, pelatihan berkualitas, serta dukungan bagi mahasiswa atlet. Dengan langkah-langkah konkret ini, Universitas Negeri Padang tidak hanya bisa menghasilkan pemain berkualitas tetapi juga berkontribusi dalam memajukan bolabasket di tingkat regional maupun nasional. Berdasarkan data yang di peroleh dari pelatih yang mengatakan bahwa para atlet memang sudah pernah menang beberapa kali pada Event Pomda Sumbar 2022, Kejurda Pesisir Selatan 2023, dan Uko Cup 2023.

Namun dilihat dari beberapa pertandingan dan sesi latihan atlet bolabasket Universitas Negeri Padang ini, pelatih melihat masih kurangnya kemampuan *shooting* baik itu *three point shoot*, *jump shoot*, *lay up shoot*, dan *underring shoot*. Kemampuan *shooting* yang paling kurang dikuasai oleh atlet bolabasket

UNP ini adalah *three point shoot*. Peneliti melihat bahwa kemampuan *three point shoot* belum sempurna dan masih banyak kekurangan. Pada saat sesi latihan gabungan antara atlet laki-laki dan perempuan, terlihat beberapa atlet laki-laki sudah mampu melakukan teknik *three point shoot* dengan baik, namun untuk atlet perempuan dominan masih belum mampu dalam melakukan teknik tersebut. Hal itu dikarenakan kekuatan fisik terutama otot lengan atlet yang masih kurang kuat. Belum ada program Latihan yang jelas dan terstruktur untuk meningkatkan kemampuan *three point shoot* ini, adapun latihannya dilakukan hanya beberapa kali pada pertemuan. Atlet juga kurang fokus dalam melakukan *shooting*, ketidakfokusan itu dapat membuat posisi tubuh dan power dalam melakukan gerakan tersebut menjadi tidak seimbang hingga membuat bola tidak masuk dan kemungkinan tidak tepat sasaran ataupun bisa jadi *airball*. Kemudian akurasi dalam melakukan *three point shoot* ini juga kurang, dalam 10 kali percobaan *shooting* yang masuk hanya 2-4 saja, hal tersebut dapat disebabkan oleh kekuatan otot lengan atlet yang masih lemah. Padahal *three point shoot* ini sangat menguntungkan sebuah tim karena memiliki skor 3, yang merupakan skor paling besar di antara finishing bolabasket lainnya.

Hal ini juga diperkuat oleh pernyataan pelatih Riag Hari Ramadhan S.Pd, berdasarkan hasil wawancara yang mengatakan bahwa kemampuan *three point shoot* atlet bolabasket UNP ini masih kurang baik. Adapun kesalahan saat melakukan *three point shoot*, yaitu banyak faktor yang mempengaruhinya, diantaranya: 1. Latihan belum dilakukan secara berulang-ulang dan terprogram, 2. Belum adanya latihan yang secara khusus yang diberikan kepada atlet untuk

meningkatkan kemampuan *three point shoot* seperti latihan kekuatan otot lengan.

Faktor-faktor yang juga dapat mempengaruhi penguasaan *three point shoot* adalah seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan meliputi kekuatan dan kecepatan, koordinasi: koordinasi mata, tangan, dan kaki, kelenturan dan fleksibilitas terutama pada area pinggul, lutut, dan pergelangan kaki, keseimbangan, daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan. Selain kemampuan fisik, untuk dapat menguasai teknik *three point shoot*, tentu saja tidak terlepas dari adanya kontribusi teknik yang baik, maka dari itu diperlukan latihan teknik.

Salah satu bentuk latihan yang pas untuk membantu meningkatkan kemampuan *three point shoot* adalah latihan kekuatan otot lengan. Latihan kekuatan otot lengan merupakan komponen krusial dalam pengembangan keterampilan bolabasket khususnya dalam meningkatkan kemampuan *three point shoot*. Fokus pada akurasi kekuatan, keseimbangan, dan kecepatan, latihan ini memberikan manfaat bagi atlet dalam mencapai performa optimal saat bermain bolabasket.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dan mengidentifikasi pengaruh bentuk latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *three point shoot* atlet basket UNP. Dengan memperkenalkan program latihan kekuatan otot lengan yang lebih terstruktur dan terfokus, atlet basket di Universitas Negeri Padang diharapkan dapat mencapai peningkatan signifikan dalam kemampuan *three point shoot* mereka. Hal ini dapat membantu

atlet meningkatkan daya tahan tubuh, stabilitas tembakan, dan tentunya meningkatkan kemampuan mereka dalam pertandingan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan yang lebih jelas bagi pelatih dan atlet dalam merancang program latihan yang efektif.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah seperti:

1. Kurangnya latihan kekuatan fisik pada otot lengan atlet basket UNP
2. Kurangnya akurasi atlet bolabasket UNP pada saat melakukan *three point shoot*
3. Program Latihan untuk meningkatkan kemampuan *three point shoot* atlet bolabasket UNP belum dilakukan dengan jelas, tidak diberikan secara berulang-ulang dan terprogram.
4. Belum ada latihan khusus yang diberikan kepada atlet untuk meningkatkan kemampuan *three point shoot* seperti latihan kekuatan otot lengan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan masalah yang diidentifikasi, maka penelitian ini dibatasi pada:

1. Bentuk latihan kekuatan otot lengan
2. Kemampuan *three point shoot* atlet bolabasket UNP.

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang ditetapkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: apakah terdapat pengaruh bentuk latihan

kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *three point shoot* atlet bolabasket UNP?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bentuk latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *three point shoot* atlet bolabasket UNP.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah diuraikan di atas, maka hasil penelitian:

1. Bagi Peneliti

Sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negri Padang.

2. Bagi Pelatih

Sebagai salah satu sarana menambah ilmu dan dapat mengembangkan program *latihan kekuatan otot* lengan terhadap kemampuan *three point shoot*.

3. Bagi Atlet

Penelitian ini dapat di harapkan meningkatkan kemampuan *three point shoot* atlet basket unp dengan lebih efektif dan efesien.

4. Bagi Program Studi Departemen Kepelatihan Olahraga

Dapat menjadi salah satu refrensi bagi mahasiswa departemen kepelatihan olahraga agar penelitian selanjut nya dapat menyajikan penelitian yang lebih baik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil hipotesis dan pembahasan hasil penelitian dapat di tarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh bentuk latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *three point shoot* atlet bolabasket UNP. Hal tersebut ditandai pada hasil rata-rata tes awal sebesar 1,92 sedangkan hasil tes akhir terjadi peningkatan menjadi 4,92. Sehingga dapat diartikan bahwa perlakuan pemberian latihan melalui bentuk latihan kekuatan otot lengan yang diberikan berdasarkan program-program latihan yang telah disetujui dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap kemampuan *three point shoot* atlet bolabasket UNP.

B. Saran

Berdasarkan hasil temuan peneliti, pembahasaan hasil penelitian dan keterbatasan yang ada dalam penelitian ini, maka dapat diajukan beberapa saran kepada berbagai pihak, sebagai berikut:

1. Kepada pelatih bolabasket UNP diharapkan dengan temuan hasil penelitian ini agar dapat menjadi pedoman dan acuan dalam memperhatikan dan meningkatkan kemampuan *three point shoot* dan juga dalam peningkatan prestasi serta untuk dimanfaatkan dan digunakan sebagai strategi dalam mengikuti setiap perlombaan.
2. Kepada Dinas Pemuda dan Olahraga (Dispora), Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Sumatera Barat beserta jajarannya untuk memberikan fasilitas sarana dan prasarana serta dukungan

pembekalan dengan berbagai bentuk pelatihan kepada pelatih dan juga atlet dalam rangka peningkatan kemampuan yang dapat mendorong peningkatan prestasi atlet.

3. Kepada orang tua untuk memberikan dukungan dalam mengikuti proses latihan yang telah terprogram oleh pelatih.
4. Kepada Atlet bolabasket UNP , agar dapat lebih mempunyai kesadaran diri dalam memahami pentingnya latihan teknik dan latihan fisik dalam meningkatkan prestasi dalam olahraga bolabasket.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiesta, R & Tuasikal, A.R.S. (2017). Penggunaan metode bagian (part method) terhadap hasil keterampilan dribble dan shooting per menit bola basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Volume 05, Nomor 03 Tahun 2017, 483 – 489.
- Adnan Fardi, (1999). *Bolabasket Dasar*. Padang: UNP
- (Amra, 2016)Amra, F. (2016). *Pengaruh Kekuatan Otot Lengan,Koordinasi Mata-Tangan Dan Percaya Diri Terhadap Hasil Three Point Shoot Ektrakurikuler Bola Basket Sma Pembangunan Laboratorium Padang*.
- (Amin et al., 2018)Amin, A., Ramadi, D., Pd, S., Kes, M., Agust, K., & Pd, M. (2018). Pengaruh Latihan Medicine Ball Terhadap Power Otot Lengan Dan Bahu Nomor Tolak Peluru Pada Siswa Putra Kelas X Jurusan Teknik Komputer Jaringan Smk Nurul Falah Pekanbaru. 1–12.
- Albert. (2023). Teknik shooting bola basket: Analisis dan penerapan. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 15(1), 1-10.
- Barlian. (2016). *Metode penelitian olahraga: Panduan untuk peneliti*. Padang: Penerbit Universitas Negeri Padang (UNP).
- Bompa, Adi (2017: 10). *Analisis Antropometri Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan Pointing*.
- Dave. (2013). *Teknik Dasar Bola Basket* (ISBN 978-602-425-123-4). Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Dinata, W. W., & LISMADIANA, L. (2019).Pengaruh Latihan Medicine Ball dan Koordinasi terhadap Kemampuan Passing Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket. *Sporta Saintika*, 4(1), 21-40.
- DiFiori, 2018. The NBA and Youth Basketball: *Recommendations for Promoting a Healthy and Positive Experience*. *Sports Medicine* (2018) 48:2053–2065.
- Erculj, F., Strumbelj, E. (2015).*Basketball Shot Types and Shot Success in*
- Fatmawati, D., Nurrochmah, S., & Heynoek, F. P. (2020). Pengaruh Latihan Dribble Zig-Zag terhadap Peningkatan Keterampilan Dribble Bola Basket Bagi Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket SMA. *Sport Science and Health*, 2(11), 521–533.

- Fernando, A., Yenes, R., & Mariati, S. (2020). Pengaruh Latihan dengan Metode Massed Practice dan Distributed Practice Terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(1), 1-14.
- França, C., Gomes, B. B., Gouveia, É. R., Ihle, A., & Coelho-E-Silva, M. J. (2021). The jump shot performance in youth basketball: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 3283
- Gani, J. N. (2021). Meningkatkan Gerak Dasar Mendribble Dalam Permainan Bola Basket Melalui Metode Kooperatif Tipe STAD Siswa Kelas V SDN No. 68 Kota Timur Kota Gorontalo. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 7(3), 1427. <https://doi.org/10.37905/aksara.7.3.1427-1434.2021>
- Gulo. (2002). Populasi dan sampel dalam penelitian olahraga. *Jurnal Olahraga*, 4(1), 1-10.
- Harliawan, M., & Hasyim, H. (2024). *Pembelajaran Permainan Bola Basket*.
- Hikmah, A. N. (2023). *Pengaruh Latihan Ketepatan Dan Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Peningkatan Hasil Shooting Three Point Pada Siswi Ektrakurikuler Bolabasket Di Sma Negeri 1 Gedong Tataan*. 1–62.
- Ilham, I. (2016). Latihan Poliometri Terhadap Kemampuan Dan Keterampilan Shooting Fre Throw Bolabasket (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Fik Univ. Jambi). *Jurnal Performa Olahraga*, 1(02), 187-204.
- (Irfan Arifianto, 2021)Irfan Arifianto, A. F. (2021). Meningkatkan Kemampuan Dribbling Bolabasket melalui Latihan Ball Handling. *Jurnal Patriot*, 3(1), 41–47. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Ismaryanti. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Lembaga Pengembangan Pendidikan dan UPT UNS, Surakarta.
- Kong, Z dkk. 2015. *The Influence of Basketball Dribbling on Repeated High-Intensity Intermittent Runs*. *Jurnal of Exercise And Science*. 2(1):1-6.
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang: Karang Turi Media
- Kurnia, D. (2016). Keterampilan Dribbling Bola Basket. *Jurnal Olahraga*, 2(1), 1–

- Lima, A., Nascimento, J., Leonardi, T. (2020). *Deliberate Practice, Functional Performance and Psychological Characteristics in Young Basketball Players: A Bayesian Multilevel Analysis. International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(11).
- Lutan. (2000). Pengaruh circuit training terhadap peningkatan kemampuan fisik atlet. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 2(1), 1-10.
- Madri. (2012). "Teknik Jump Shoot dalam Bola Basket: Analisis dan Penerapan". *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 4(2), 73-80. Jakarta: Penerbit Universitas Negeri Jakarta.
- Milia, M., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik Passing, Dribbling dan Shooting Atlet Bolabasket Klub Nebular Siulak Kabupaten Kerinci. *Jurnal Patriot*, 2(2), 380-388.
- Nurba, J.T., (2019). Meningkatkan Keterampilan Dribbling Bola Basket Melalui Metode Bermain. *PENJASKRESEK* ,6.(1), 37-43.
- (Nuryadi, 2019)Nuryadi, A. (2019). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Shooting Bola Basket. *Snhrp*, 423–426.
- Oktavianus, I., Yenes, R., Rozi, F., Irawan, R., & Donie, D. (2023). Pengaruh model latihan daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan jump Putra, Y. A. (2023). Pelatihan Teknik Menuju Atlet Berprestasi Pada Cabang Bolabasket SMA Negeri 2 Kota Solok. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga Dan Kesehatan (Jaso)*, 3(1), 32–37.
- Putri, A., & Mariati, S. (2020). Pengaruh Modifikasi Permainan Terhadap Kesegaranjasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMAN 15 Padang. *Jurnal Patriot Volume 2 Nomor 1*, 15-25.
- Putri, A., Donie, D., Fardi, A., & Yenes, R. (2020). Metode Circuit Training Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 680-691.
- Pratama, A. (2016). Pengantar Bola Basket: Pengertian, Sejarah, dan Teknik Dasar.
- (Rahmansyah et al., 2020)Rahmansyah, R. A., Lubis, M. R., & Mulyani, S. E. (2020). Latihan Dumbell Wrist Curl Dan Latihan Medicine Ball Chest Pass

- Dapat Meningkatkan Kemampuan Shooting Pada Atlet Bhayangkara Basket Club Tahun 2020. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 7(1), 26–31.
- Ramadhan. (2019). Teknik tembakan tanggel dalam bola basket: Analisis dan penerapan. *Jurnal Olahraga*, 11(2), 1-10.
- Ramos, M., Yenes, R., Donie, D., & Oktavianus, I. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shoot Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 837-847.
- Rubiana, I. (2017). Seri Pendidikan ISSN 2476-9312 Pengaruh Pembelajaran Shooting (Free Throw) Dengan Alat Bantu Rentangan Tali Terhadap Hasil Shooting (Free Throw) Dalam Permainan Bola Basket Kata Kunci : Pembelajaran , Shooting , Alat bantu , Bola basket Seri Pendidika. 3(2), 248–257.
- Mariati, S., & Rasyid, W. (2018). Pengaruh Metode Latihan Sistem Sirkuit Terhadap Pada Atlet Bolabasket Fik Unp. *Jurnal Menssana*, 3, 28–36.
- (Saichudin & Munawar, 2019)Saichudin, & Munawar, S. A. R. (2019). Penulis: Dr. Saichudin, M.Kes Sayyid Agil Rifqi Munawar, S.Or.
- Savaş, S., Yüksel, M. F., & Uzun, A. (2018). The effects of rapid strength and shooting training applied to professional basketball players on the shot percentage level. *Universal Journal of Educational Research*, 6(7), 1569–1574. <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060717>
- Sman, P., Imarah, D., & Besar, A. (2024). Pengaruh latihan power otot lengan terhadap kemampuan shooting bola basket pada siswa putra sman 1 darul imarah aceh besar.
- Sitepu Akor. 2021. *Buku Ajar Permainan Bola Basket 1*, Universitas Lampung, Lampung.
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D). Bandung: Alfabeta
- Sugiyono (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabet Ghozali, 1., & Laten.

- Suwirman.2015. Dasar-Dasar Penelitian.Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Syafruddin, 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- UU No 11 Tahun 2022. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. Yogyakarta: ANDI
- Wen et al. (2020). Analisis permainan bola basket: Strategi dan teknik. Jurnal Olahraga dan Kesehatan, 12(1), 1-10. (dalam Rebecca)
- Wicaksono, P. (2014). Kontribusi Konsentrasi Terhadap Hasil *Shooting Under Basket* (Studi Pada Atlet Putra Klub Bolabasket Guardians Tuban). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(1).
- Wissel, H. 2000. Bola Basket. PT Rajagrafindo Persada:Jakarta
- Yenes, R. (2018). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shot Atlet Bolabasket Fik UNP. Jurnal Performa Olahraga, 3(02), 119.