

**HUBUNGAN KORDINASI MATA TANGAN DAN KEPERCAYAAN
DIRI TERHADAP HASIL TEMBAKAN *THREE POINT* DALAM
PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET
SMAN 1 TUMIJAJAR KABUPATEN
TULANG BAWANG BARAT**

Skripsi

YOLA NOVELIA ROSA



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
2022**

ABSTRAK

HUBUNGAN KORDINASI MATA TANGAN DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP HASIL TEMBAKAN *THREE POINT* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMAN 1 TUMIJAJAR KABUPATEN TULANG BAWANG BARAT

Oleh

Yola Novelia Rosa

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan kordinasi mata tangan dan kepercayaan diri terhadap hasil tembakan *three point* pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat.

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode *deskripsi korelasional* yang dilakukan oleh atlet putra basket sma tumijajar dengan sampel yang digunakan sebanyak 30 orang siswa . Analisis data menggunakan uji prasyarat dan uji r. instrument yang digunakan adalah lempar tangkap bola tenis kedinding untuk kordinasi mata tangan, angket pertanyaan untuk kepercayaan diri dan *three point shoot* untuk tembakan *three point*.

Hasil penelitian dan analisis data menunjukkan bahwa : (1) Ada hubungan antara kordinasi mata tangan terhadap hasil tembakan *three point* pada siswa putra SMA Negeri 1 Tumijajar Tulang Bawang Barat, dengan nilai $r_{X1Y} = 0,450 > r$ tabel 0,361. (2) Tidak ada hubungan anantara kepercayaan diri terhadap hasil tembakan *three point* pada siswa putra SMA Negeri 1 Tumijajar Tulang Bawang Barat, dengan nilai $r_{X2Y} = 0,324 < r$ tabel 0,361. (3) Ada hubungan antara kordinasi mata tangan dan kepercayaan diri terhdap hasil tembakan *three point* pada siswa putra SMA Negeri 1 Tumijajar Tulang Bawang Barat, dengan nilai $r_{x1x2y} = 0,523 > r$ tabel 0,361.

Kata Kunci : kordinasi mata tangan, kepercayaan diri , *three point*

ABSTRACT

EYE COORDINATION RELATIONSHIP AND TRUSTSELF ON THE RESULTS OF THREE POINT SHOT IN BASKETBALL GAME ON EXTRACURRICULAR BOARD STUDENTS BASKETBALL 1 TUMIJAJAR DISTRICT TULANG BAWANG BARAT

By

Yola Novelia Rosa

The purpose of this study was to determine the relationship between eye-hand coordination and self-confidence on the results of three-point shots in basketball extracurricular male students at SMAN 1 Tumijajar, Tulang Bawang Barat Regency.

The research method used is the correlational description method carried out by the male basketball athlete of Tumijajar High School with a sample of 30 students. Data analysis used prerequisite test and r test. The instruments used are throwing and catching tennis balls against the wall for eye-hand coordination, a question questionnaire for self-confidence and a three-point shoot for three-point shots.

The results of the study and data analysis showed that: (1) There was a relationship between eye-hand coordination and the results of three-point shots in male students of SMA Negeri 1 Tumijajar Tulang Bawang Barat, with a value of $r_{X1Y} = 0.450 > r_{table} 0.361$. (2) There is no relationship between self-confidence and the results of three-point shots in male students of SMA Negeri 1 Tumijajar Tulang Bawang Barat, with a value of $r_{X2Y} = 0.324 < r_{table} 0.361$. (3) There is a relationship between eye-hand coordination and confidence in the results of three-point shots on male students of SMA Negeri 1 Tumijajar Tulang Bawang Barat, with a value of $r_{x1x2y} = 0.523 > r_{table} 0.361$.

Keywords : hand eye coordination, confidence, three points

**HUBUNGAN KORDINASI MATA TANGAN DAN KEPERCAYAAN
DIRI TERHADAP HASIL TEMBAKAN *THREE POINT* DALAM
PERMAIANAN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET
SMAN 1 TUMIJAJAR KABUPATEN
TULANG BAWANG BARAT**

YOLA NOVELIA ROSA

**Skripsi
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan
Jurusan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2022**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN KORDINASI MATA TANGAN
DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP
HASIL TEMBAKAN *THREE POINT* DALAM
PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA
PUTRA ESKTRAKURIKULER BOLA BASKET
SMA NEGERI 1 TUMIJAJAR KABUPATEN
TULANG BAWANG BARAT**

Nama Mahasiswa : **Yola Novelia Rosa**

Nomor Pokok Mahasiswa : **1813051009**

Program Studi : **S-1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.
NIP 195812101987121001

Dosen Pembimbing II

Joan Siswoyo, M.Pd
NIP 198801292019031008

2. Ketua Program Ilmu Pendidikan

Dr. Riswandi, M.Pd.
NIP 19976608082009121001

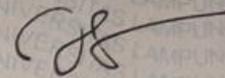
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

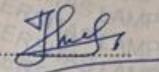
Ketua : Drs. Ade Jubaedi, M.Pd



Sekretaris : Joan Siswoyo, M.Pd



Penguji Utama : Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Pawan Raja, M.Pd.

NIP. 196208041989051001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 07 Juni 2022

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yola Novelia Rosa
NPM : 1813051009
Program Studi : S-1 PENJAS
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul “ Hubungan Kordinasi Mata Tangan dan Kepercayaan Diri Terhadap Hasil Tembakan *Three Point* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat ” tersebut adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian – bagian tertentu yang di rujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 09 Maret 2022
Yang membuat pernyataan



Yola Novelia Rosa
NPM. 1813051009

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Yola Novelia Rosa lahir di Desa Adiluwih Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung pada 03 November 1999. Peneliti merupakan anak kedua dari pasangan Bapak Agus Priyatno dan Ibu Rusmini.

Pendidikan formal diawali pada tahun 2005 di TK RA Ma'arif Adiluwih, kemudian melanjutkan studi di SD Negeri 2 Adiluwih pada tahun 2006, setelah itu melanjutkan studi di SMP Negeri 1 Adiluwih Kabupaten Pringsewu pada tahun 2012, dan pada tahun 2016 melanjutkan studi di SMA Negeri 1 Sukoharjo. Tahun 2018 penulis terdaftar sebagai Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP UNILA melalui jalur SNMPTN. Tahun 2018 sampai 2022 penulis mendapat Beasiswa Bidikmisi.

Selama penulis menempuh pendidikan dari mulai sekolah dasar hingga menjadi mahasiswa, penulis juga sering mengikuti beberapa kejuaraan cabang olahraga basket dan atletik dari tingkat kabupaten hingga provinsi :

1. Juara 1 Festival Lomba Seni Siswa (FLS2) Untuk Bola Basket Putri Tingkat Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2016.
2. Juara 1 BOM (Bursa Olahraga dan Music), EEC, LCT, OLIMPIADE, MTQ Da'I dan Short Movie. Bola Basket Putri Tahun 2017.
3. Juara 1 Lari 5K Tingkat SLTA PUTRI Pada Tahun 2017.
4. Juara 1 Dan MVP Pringsewu Basketball Pada Tahun 2017.
5. Juara 2 Teknokrat Basketball Competition Pada Tahun 2018.

Tahun 2021, penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Srikaton Kecamatan Adiluwih, Kabupaten Pringsewu dan praktik mengajar melalui Program Pengenalan Lapangan (PPL) di SMA Negeri 1 Adiluwih.

MOTTO

**Semua Masalah Dan Rintangan Yang Ada Di Hadapan Saya,
Bisa Saya Lewati Meskipun Tidak Mudah**

(Yola Novelia Rosa)

PERSEMBAHAN



Segala puji bagi Allah SWT
Shalawat serta salam Tercurahkan kepada
Rasulullah Nabi Muhammad SAW

Kupersembahkan karya kecil ini sebagai tanda cinta, kasih sayang, dan terima kasih kepada:

Kedua orangtuaku tercinta Bapak ku Agus Priyatno dan Mama ku Rusmini , terimakasih telah mendidik dan memberikan kepercayaan juga kasih sayang, dukungan serta do'a dalam setiap sujudnya demi kesuksesan dan keberhasilanku. Terimakasih banyak atas segala yang telah Bapak dan Mama berikan dengan tulus.

dan kepada aa' ku Sandi Diprasta dan Adik ku Cheryl Triananda Putri Zita terimakasih telah menjadi penyemangat di setiap tindakan yang teteh ambil.

Semoga Bapak dan Mama, Aa' dan Cheryl Sehat Selalu dan bisa melihat aku diwisuda.

Aku sayang kalian.

Serta

Almamater Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga dapat diselesaikan skripsi yang berjudul” **Hubungan Kordinasi Mata Tangan dan Kepercayaan Diri Terhadap Hasil Tembakan *Three Point* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat**” adalah dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk pencapaian gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Shalawat teriring salam semoga senantiasa tercurah untuk uswatun hasanah, nabiyallah, Muhammad SAW, seorang murabbi terbaik sepanjang masa yang semoga kita memperoleh syafa’atnya pada hari yang tiada perlindungan kecuali perlindungan Allah SWT.

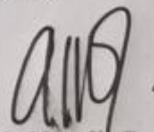
Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. Karomani, M.Si., Selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Dr. Riswandi, M.Pd., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan (IP) FKIP Universitas Lampung.
4. Dr. Heru Sulistianta, S.Pd, M.Or., selaku ketua program studi Penjaskes Universitas Lampung.
5. Drs. Ade Jubaedi, M.Pd., selaku pembimbing I yang telah memberikan motivasi, saran, dan kesediaannya.
6. Joan Siswoyo, M.Pd., selaku pembimbing II yang telah memberikan motivasi, saran, kesediaannya dalam pengerjaan skripsi ini.
7. Dr. Heru Sulistianta, S.Pd, M.Or., selaku pembahas yang telah bersedia untuk memberikan kritik, saran dan motivasi selama penyusunan skripsi.
8. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Administrasi FKIP Universitas Lampung yang telah memberikan ilmu dan bantuan saat menyelesaikan skripsi ini,

9. Coach Abdul Pasaribu dan Coach Affan yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian serta ilmu yang diberikan selama penelitian berlangsung. Dan Atlet basket SMA N1 Tumijajar yang telah membantu menyelesaikan penelitian saya.
10. Kedua orang tua tercinta Bapak Agus priyatno dan Mama Rusmini yang tidak pernah berhenti memberikan kasih sayang serta do'a dan dukungan baik moril maupun materil untuk keberhasilanku.
11. Aak ku Sandi Diprasta dan Adik ku Cheryl Triananda Putri Zita yang selalu membuatku teringat betapa kalian sangat bernilai bagiku.
12. Rika Afrida, Nia, Mala, Qurata, Suci, Nisa, Bima, Nanang, Theo, Randy, sihab yang selalu menemani sampai masa perkuliahan selesai dan selalu memberikan semangat walaupun mereka juga jarang semangat.
13. Squad PA Pak Ade yang selalu menjadi pengingat dan membantu dalam mengerjakan skripsi.
14. Teman seprogram studiku, PENJAS 2018 yang tidak kenal lelah selalu membantu dan memotivasi serta setia mendengar keluh kesah. Terimakasih atas kebersamaan nya yang luar biasa selama ini.
15. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik secara langsung mau pun tidak langsung.
16. Serta Almamater Tercinta Universitas Lampung.
17. Ucapan terimakasih terakhir untuk diri saya sendiri, terima kasih telah berjuang sampai akhir walaupun tidak mudah tapi kamu hebat bisa melalaui kekacauan saat perkuliahan .

Akhir kata, saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata kesempurnaan, namun saya berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamiiin.

Bandar Lampung, 09 Maret 2022
Penulis,



Yola Novelia Rosa
NPM 1813051009

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Bola Basket	8
B. Tehnik Dasar Bola Basket	9
C. Shooting Three Point	13
D. Sarana Prasarana Permainan Bola Basket.....	19
E. Pengertian Kordinasi.....	21
F. Bentuk-Bentuk Latihan Kordinasi Mata Tangan.....	24
G. Percaya Diri	24
H. Penelitian Relevan	28
I. Kerangka Berpikir	30
J. Hipotesis Penelitian	32
III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	33
B. Variabel Penelitian	34
C. Populasi Dan Sampel	35
D. Desain Penelitian	36
E. Tehnik Pengumpulan Data	36
F. Kusioner Percaya Diri.....	40
G. Instrument Penelitian	43
H. Uji Validitas dan Releabilitas Instrument Penelitian	46
I. Pengujian Validitas Variabel Percaya Diri	47
J. Hasil Uji Releabilitas Variabel Percaya Diri	48

K. Teknik Analisis Data.....	49
L. Waktu dan Tempat Penelitian.....	53
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	54
B. Pembahasan	59
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	61
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1	Norma Kordinasi Mata Tangan	41
2.	Angket Pertanyaan Percaya Diri	43
3	Norma Percaya Diri	44
4	Norma <i>Three Point Shoot</i>	46
5	Norma <i>Three Point Shoot</i>	47
6	Penilaian <i>Three Point Shoot</i>	48
7	Hasil Uji Instrument Percaya Diri.....	52
8	Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai R.....	54
9	Data Hasil Penelitian.....	56
10	Uji Normalitas.....	56
11	Hasil Korelasi Kordinasi Mata Tangan Dan Hasil <i>Three Point</i>	57
12	Distribusi Frefekueni Kordinasi Mata Tangan	58
13	Hasil Korelasi Percaya Diri Terhadap Hasil <i>Three Point</i>	58
14	Distribusi Frefekuesni Kepercayaan Diri.....	59
15	Hasil Korelasi Mata Tangan Dan Percaya Diri Terhadap Hasil <i>Three Point</i>	61
16	Distribusi Frefekueni <i>Three Point Shoot</i>	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
1	<i>Dribble</i> (Menggiring Bola	9
2	<i>Passing</i> (Operan <i>Chest Pass</i>).....	10
3	<i>Lay Up Shoot</i>	11
4	<i>One Hand Set Shoot</i>	11
5	<i>Jump Shoot</i>	12
6	<i>Free Throw</i>	12
7	<i>Three Point Shoot</i>	12
8	<i>Hook Shoot</i>	13
9	Sikap Kuda Sikap Kaki Seajar Dengan Bahu.....	13
10	Posisi Bola Didiepan Dahi	14
11	Posisi Tangan	14
12	Posisi Kaki Dan Siku	15
13	Posisi Tangan Dan Kai.....	15
14	Posisi Bola Didepan Dahi	16
15	Posisi Lutut	16
16	Lambungan Bola	17
17	Otot Tangan	19
18	Otot Lengan	19
19	Otot Bahu.....	20
20	Otot Dada.....	21
21	Otot Kaki	22
22	Lapanagan Basket Standar Internasional	23
23	Bola Standar Internasional	24
24	Ring Standar Internasional.....	24
25	Desain Penelitian	39
26	Lempar Tangan Bola ke Dinding	41
27	Tes Kordinasi Mata Tangan	42
28	<i>Shooting Three Point</i>	47
29	Diagram Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	58
30	Diagram Deskripsi Data Hasil Penelitian Kordinasi Mata Tangan	
31	Terhadap Hasil <i>Three Point</i>	59
32	Diagram Deskripsi Data Hasil Penelitian Kepercayaan Diri Terhadap Hasil <i>Three Point</i>	59
33	Diagram Deskripsi Data Hasil Penelitian Kordinasi Mata Tangan dan Kepercayaan Diri Terhadap <i>Three Point</i>	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabel Data Hasil Penelitian	69
2. Tabel Uji Normalitas X1	70
3. Tabel Uji Normalitas X2	71
4. Tabel Uji Normalitas Variabel Y.....	72
5. Tabel Uji Hipotesis 1	73
6. Tabel Uji Hipotesis 2	74
7. Tabel Uji Hipotesis 3	75
8. Tabel Uji Normalitas	76
9. Tabel Uji Korelasi Product Moment.....	77
10. Lembar Tes Koordinasi Mata Tangan	78
11. Lembar Tes Three Point Shoot.....	80
12. Lembar Kuesioner Percaya Diri	82
13. Surat Izin Penelitian.....	84
14. Surat Balasan Penelitian	85
15. Dokumentasi Foto Penelitian.....	86

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Jane Ruseski (2014: 396) mengatakan dengan berolahraga atau melakukan aktifitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko penyakit kronis, mengurangi stress dan depresi, meningkat kesejahteraan emosional, tingkat energi, kepercayaan diri dan kepuasan dengan aktivitas sosial.

Douglas Hartmann, Christina Kwauk. (2011: 285) mengatakan pada dasarnya olahraga adalah tentang partisipasi. Olahraga menyatukan individu dan komunitas, menyoroti kesamaan dan menjembatani perbedaan budaya atau etnis. Olahraga menyediakan forum untuk belajar keterampilan seperti disiplin, kepercayaan diri, dan kepemimpinan dan mengajarkan prinsip-prinsip inti seperti toleransi, kerja sama, dan rasa hormat. Olahraga mengajarkan nilai usaha dan bagaimana mengatur kemenangan dan juga kekalahan. Saat ini aspek positif dari olahraga ditekankan, olahraga menjadi kendaraan yang kuat yang melaluinya.

Berdasarkan penjelasan menurut para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa olahraga merupakan suatu kegiatan yang bersifat fisik mengandung unsur-unsur permainan serta berisi perjuangan dengan diri sendiri dengan orang lain yang terkait dengan interaksi lingkungan atau unsur alam yang terbuka bagi seluruh lapisan masyarakat sesuai dengan kemampuan dan kesenangan.

Kegiatan olahraga tergantung dari sikap seseorang dari mana dia memaknainya, karena beragam definisi olahraga disebabkan oleh karakteristik olahraga itu sendiri yang semakin berkembang, semakin lama semakin berubah dan semakin kompleks baik dari jenis kegiatannya, dan juga penekanan motif yang ingin dicapai ataupun konteks lingkungan sosial budaya tempat pelaksanaannya.

Menurut Khoeron, Nidhom (2017:1) *Basketball* adalah: “sebuah cabang olahraga yang dimana bola menjadi media utama dalam berjalannya suatu permainan atau pertandingan. “ ada beberapa tehnik dasar dalam melakukan permainan bola basket. Teknik dasar dalam permainan bola basket Khoeron, Nidhom (2017:1) terdiri dari : a.*Dribble* (menggiring bola), b. *Passing* (operan), c.*Shooting* (menembak). Dalam shooting bola basket dapat dilakukan dalam beberapa cara seperti lemparan bebas (*free throw*), tembakan sambil melompat (*jump shoot*), tembakan mengait (*hook shoot*), tembakan dari luar kotak (*three point shoot*), *lay up*, *dunk*.

Dalam permainan bola basket, *shooting*/menembak mutlak diperlukan untuk mencetak angka. Hal ini bukanlah sesuatu yang mudah dilakukan, dibutuhkan latihan yang rutin untuk meningkatkan kemampuan *shooting* seseorang pemain bisa lebih baik. Saat seorang pelatih tidak lagi melatih tembakan pada timnya, pemain harus melatih kemampuannya sendiri agar mengetahui beberapa prinsip yang berpengaruh terhadap ketepatan tembakan mereka. Latihan yang rutin penting untuk mendapatkan ketepatan dalam melakukan tembakan. Maka dibutuhkan latihan yang rutin agar kemampuan *shooting* seseorang meningkat lebih baik. Latihan rutin tersebut bisa dilakukan pada saat latihan ekstrakurikuler, disekolah, dan pada saat latihan bersama atau bermain bersama teman di lapangan.

Three point shoot termasuk tembakan yang tidak mudah dilakukan. Karena *three point shoot* tembakan yang dilakukan cukup jauh dari ring basket yakni berjarak 6,75 meter (FIBA, 2014:5). Menurut Hugo (2012:231) semakin jauh jarak bola dari ring, akurasi tembakan otomatis berkurang juga. Praktek *three point shoot* yang kurang sempurna yang mengakibatkan bola gagal masuk ke dalam ring. Hal tersebut tentunya dapat saja terjadi dikarenakan melakukan gerakan yang kurang efisien dan kurang adanya kepercayaan diri. Jadi agar dapat melakukan *three point shoot* yang maksimal, gerakan saat melakukan *three point shoot* haruslah baik serta efisien. Untuk dapat memperbaiki gerakan saat melakukan *three point shoot* harus ditunjang dengan koordinasi mata-tangan yang baik agar bola dapat sampai dan masuk ke dalam sasaran (ring).

Selain faktor percaya diri seorang atlet sangat diperlukan untuk menentukan pada saat melakukan tembakan tiga poin (*three point shoot*). Atlet yang memiliki percaya diri tinggi akan lebih tenang, rileks dan konsisten pada saat melakukan tembakan tiga point (*three point shoot*). Selain memiliki kekuatan dan kepercayaan diri yang tinggi akan membantu kemampuan atlet dalam melakukan tembakan tiga point (*three point shoot*).

Ekstrakurikuler adalah kegiatan non-pelajaran formal yang dilakukan [peserta didik sekolah](#) atau [universitas](#), umumnya di luar jam belajar [kurikulum](#) standar. Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang [pendidikan](#) dari [sekolah dasar](#) sampai universitas. 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 ini sendiri dapat berbentuk kegiatan pada [seni](#), [olahraga](#), pengembangan [kepribadian](#), dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan dari siswa-siswi itu sendiri.

Tujuan dari ekstrakurikuler adalah mengembangkan dan menggali minat dan bakat kompetensi siswa, meningkatkan kemampuan siswa beraspek kognitif, afektif, dan psikomotorik, serta pembinaan siswa untuk berprestasi. Dalam meningkatkan prestasi siswa, hal yang menunjang adalah latihan taktik, Teknik mental dan fisik. Ada beberapa cabang olahraga yang tersedia dalam ekstrakurikuler di sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler bola basket banyak diminati siswa-siswi SMA Negeri 1 Tumijajar karna permainan bola basket tidak hanya dimainkan oleh laki-laki melainkan wanita pun bisa mengikuti olahraga, selain itu permainan bola basket juga sangat membantu meningkatkan skill bermain dan kepercayaan diri ketika bermain Bersama lawan dilapangan. Latihan yang rutin sangat diperlukan untuk mendapatkan ketepatan dalam menembak dan bisa mendapatkan hasil yang maksimal dan konsisten dalam ketepatan memasukan bola kedalam ring. Dari beberapa jenis *shooting*, *three point shoot* sangat

penting peranannya dalam permainan bolabasket karena dapat menghasilkan poin maksimal yaitu tiga angka.

Penunjang lain dalam melakukan tembakan tiga poin (*three point shoot*) adanya Kelentukan (*Flexibility*), Kekuatan, Koordinasi. koordinasi yang baik dari semua unsur gerakan. Oleh karena itu koordinasi Menurut Widiastuti (2015:17): “Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien “. Koordinasi merupakan suatu kebutuhan yang harus di miliki oleh pemain saat melakukan *shooting*, khususnya dalam melakukan tembakan tiga poin (*three point shoot*) dalam permainan bola basket. Jadi, koordinasi khususnya mata dan tangan dalam *three point* , dapat menyelaraskan berbagai gerakan dalam satu satuan waktu untuk mencapai tujuan yang diharapkan, dan pelatih juga perlu membangun percaya diri atlet pada saat melakukan tembakan *three point*. Karna saat melakukan *three point* membutuhkan percaya diri serta teknik yang spesifik baik secara bertahap maupun jangka panjang.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti di Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tumijajar Tulang Bawang Barat, beberapa siswa ketika melakukan *shooting three point* gerakan yang dilakukan dengan dorongan tangan belum maksimal sehingga bola tidak sampai atau tidak masuk kedalam ring, kordinasi antara gerakan tangan, pandangan amata ke ring dan timing *shooting* kurang baik, masih banyak siswa terlihat tidak memiliki kepercayaan diri sehingga hasil tembakan tidak menghasilkan point, gerakan menekuk lutut yang kurang rendah atau posisi kuda-kuda kaki terlalu rapat tidak sejajar dengan lebar bahu, saat melakukan shooting belum bisa mengontrol *power* karena belum memiliki tehnik *shooting* yang benar sehingga bola melebihi ring alhasil kepercayaan diri siswa berkurang, pandangan mata yang tidak fokus ke ring dan konsentrasi yang kurang karna kurang percaya diri.

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti ingin mencoba mengamati besarnya hubungan yang terjadi dalam hubungan antara koordinasi mata

tangan dan percaya diri dengan melakukan *shooting three point* pada siswa SMA. Peneliti tertarik mengambil judul tentang hubungan koordinasi mata tangan dan percaya diri terhadap hasil tembakan *three point* dalam permainan bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Tumijajat Kabupaten Tulang Bawang Barat.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat didefinisikan sebagai berikut :

1. Sebagian siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket kesulitan dalam melakukan tembakan *three point* karena kurangnya koordinasi yang tepat antara mata tangan pada ketepatan tembakan.
2. Kurang konsistennya siswa melakukan tembakan *three point* sehingga bola yang ditembakkan tidak mendapat hasil atau tidak masuk kedalam ring.
3. Pada saat melakukan tembakan *three point* siswa kurang percaya diri terhadap tembakan sehingga tembakan tersebut tidak mendapatkan hasil.
4. Pada saat melakukan tembakan *three point* dorongan tangan belum maksimal sehingga bola tidak masuk atau tidak sampai ke ring.
5. Saat melakukan *shooting* bola melebihi ring karena belum memiliki tehnik yang baik sehingga kepercayaan diri kurang.
6. Pandangan mata yang tidak fokus dan tidak konsentrasi membuat diri tidak percaya diri dengan apa yang akan dilakukan

C. Batasan masalah

Untuk mengetahui bukti nyata apakah ada hubungannya antara koordinasi mata tangan dan percaya diri dengan tembakan tiga poin (*three point shoot*). Maka peneliti tertarik mengadakan penelitian yang berjudul “Hubungan Koordinasi Mata Tangan dan Kepercayaan Diri Terhadap Hasil Tembakan *Three Point* dalam Permainan Bola Basket.Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat ”.

D. Rumusan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, maka dirumuskan suatu masalah sebagai berikut:

1. Adakah hubungan antara koordinasi mata tangan dengan hasil tembakan *three point*?
2. Adakah hubungan antara percaya diri dengan hasil tembakan *three point*?
3. Adakah hubungan secara bersama-sama antara koordinasi mata tangan, dan percaya diri dengan hasil tembakan *three point*?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Mengetahui antara koordinasi mata tangan dengan hasil tembakan *three point* pada ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Tumijajar, Tulang Bawang Barat.
2. Mengetahui antara percaya diri dengan hasil tembakan *three point* pada ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Tumijajar, Tulang Bawang Barat.
3. Mengetahui antara koordinasi mata tangan, dan percaya diri dengan hasil tembakan *three point* pada ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Tumijajar, Tulang Bawang Barat.

F. Manfaat penelitian

Hasil yang di dapat dari penelitian ini akan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmu pengetahuan dan pendidikan, khususnya pendidikan jasmani.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi siswa hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang potensi koordinasi mata tangan, dan percaya diri dengan ketepatan *three*

point yang di miliki untuk bekal dalam permainan bola basket.

- b. Bagi guru, pelatih, dan sekolah penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam proses belajar mengajar kaitannya dengan kemampuan kordinasi mata tangan dan percaya diri dalam *three point* yang di miliki untuk bekal dalam permainan basket..

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Bola basket

Menurut Wissel Hall (2002: 1), Bola basket adalah olahraga untuk semua orang. Walaupun sekarang bola basket lebih banyak dimainkan oleh remaja laki-laki, namun sekarang dapat dimainkan oleh wanita atau remaja dan orang cacat dari segala usia dan ukuran tubuh.

Menurut Wissel Hal (2000: 2) mengatakan bahwa bola basket dimainkan oleh dua tim dengan lima pemain per tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (*score*) dengan memasukkan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa. Untuk menjadi seorang pemain bola basket yang lengkap sangat penting menguasai tembakan *lay up*, tembakan loncat, tembakan kaitan dan *quick release set shot*. (Hoy Len dan Carter, 2009: 13).

Secara umum unsur atau teknik dasar dalam permainan bola basket terdiri dari : 1. Mengumpan (*passing*) Teknik mengumpan atau passing dilakukan dengan cara memberikan bola kepada rekan satu tim. Adapun, teknik menangkap bola (hasil umpan) dinamakan *catching*. 2. Menggiring (*dribbling*) Gerakan *dribbling* dilakukan dengan cara memantulkan bola ke lantai/lapangan pertandingan. Tujuan melakukan *dribbling* adalah untuk melewati penjagaan lawan dan melakukan serangan. 3. Menembak (*shooting*) *Shooting* adalah teknik melepaskan (menembakkan) bola ke dalam keranjang untuk mendapatkan poin. 4. Berputar (*pivot*) adalah gerakan memutar badan dengan salah satu kaki sebagai tumpuan. Gerakan ini biasa dilakukan setelah menerima umpan dari rekan satu tim. 5. *Rebound* adalah teknik merebut kembali bola yang gagal masuk ring. Ada dua jenis *rebound* dalam olahraga bola basket yaitu *offensive rebound* dan *defensive rebound*. *Offensive rebound* terjadi jika pemain mendapatkan bola pantul yang tidak masuk ke dalam ring yang dilakukan oleh rekan setim,

sedangkan *defensive rebound* terjadi jika pemain mendapatkan bola pantul yang tidak masuk yang ditembakkan oleh pihak lawan.

B. Tehnik Dasar Bola Basket

1. *Dribble* (menggiring bola)

Menurut, Wissle Hal (2000 : 95) bahwa, “Kemampuan *mendribble* dengan tangan lemah dan tangan kuat adalah kunci untuk meningkatkan permainan anda. Untuk melindungi bola, jagalah agar tubuh anda berada diantara bola dan lawan”. Dalam melakukan *dribble* tubuh mempunyai peran penting jika tangan yang digunakan *mendribble* lemah, maka tubuh berfungsi untuk melindungi bola. Oleh karena itu, pada saat *mendribble* bola, tubuh harus selalu diantara bola dan lawan. Hal ini dimasukdkan, Jika lawan akan merebut bola maka tubuh siap untuk menghalangi lawan.

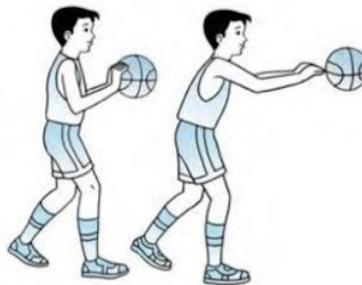


Gambar 1 : *Dribble* (menggiring bola)
Sumber : (Wissle Hal (2000 : 95))

2. *Passing* (Operan)

Operan (*passing*) yang baik penting bagi permainan tim dan keahlian seperti itulah yang membuat bola basket menjadi permainan tim yang indah. Menurut Hal Wissel (2000: 71-82), *passing* atau operan merupakan melempar bola kepada teman untuk menciptakan peluang skor bagi tim dan agar bola berada dalam jangkauan tembakan. Ada beberapa prinsip dalam mengoper bola yaitu: melihat letak lingkaran ring, mengoper sebelum *mendribble*, mengetahui kekuatan dan kelemahan teman dalam tim, waktu operan dipercepat, menggunakan tipuan, menarik perhatian dan menyerang, operan dengan cepat dan tepat, memperkirakan kekuatan operan, yakin dengan operan yang dilemparkan, mengoper jauh dari

penjaga, dan mengoper pada rekan penembak yang bebas. Ada beberapa gerakan dalam melakukan operan yaitu sebagai berikut: operan dada (*chest pass*), operan bawah, operan atas (*overhead pass*), operan samping (*sidearm pass*), operan belakang dan operan *baseball*. Menurut (Danny Kosasih, 2008: 26-35), *Passing dan catching* adalah fundamental bolabasket yang sering terabaikan untuk dilatih, sangat penting bagi seorang pemain untuk mengembangkan *skill passing* demi kesuksesan timnya.



Gambar 2. *Passing (Operan Chest Pass)*
(Dany Kosasih, 2008:28)

3. *Shooting (Tembakan)*

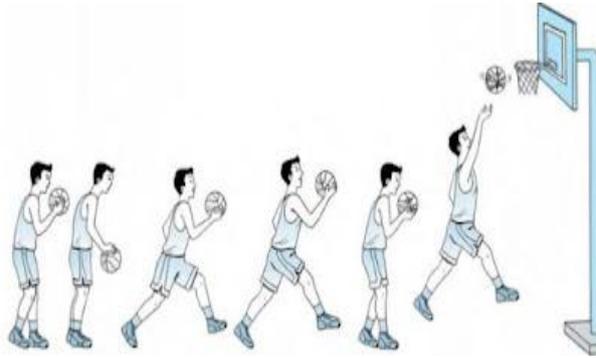
Menurut (Danny Kosasih, 2008: 46-52), *Shooting* adalah *skill* dasar bolabasket yang paling terkenal dan digemari, karena setiap orang mempunyai naluri untuk menyerang dan ingin memasukan bola dalam ring. Ada beberapa istilah untuk menggambarkan *shooting* dan perlu dikenal oleh pemain sejak dini yaitu BEEF:

- a. B (*Balance*) adalah keseimbangan. Gerakan yang selalu dimula dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh selalu dalam posisi seimbang.
- b. E (*Eyes*) adalah pandangan mata. Agar *shooting* menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring).
- c. E (*Elbow*) adalah peletakan siku yang benar. Pertahankan siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal mengarah ring.
- d. F (*Follow through*) adalah gerakan lanjutan. Kunci siku lalu lepaskan

gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti kearah ring.

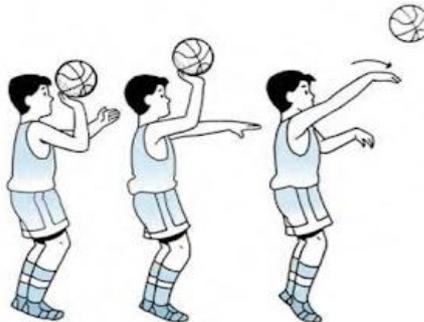
Ada beberapa jenis *shooting* yaitu sebagai berikut:

1. **Lay Up Shoot**, yakni *shoot* yang dilakukan dengan awalan kaki 1 sampai dengan 2 hitungan mendekati ring.



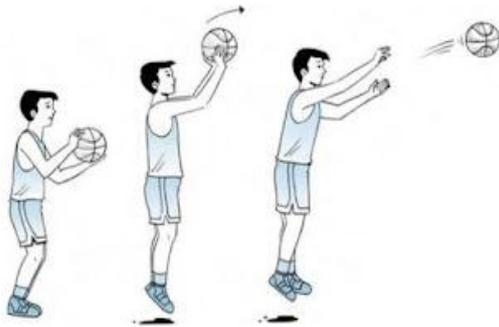
Gambar 3. *Lay Up Shoot*
Sumber. (Dany Kosasih, 2008:50)

2. **One Hand Set Shoot**, yakni *shoot* dengan dorongan satu tangan.



Gambar 4. *One Hand Set Shoot*, yakni *shoot*
Sumber. (Dany Kosasih, 2008:50)

3. **Jump Shoot**, yakni jenis tembakan yang menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilempaskan pada saat titik tertinggi lompatan.



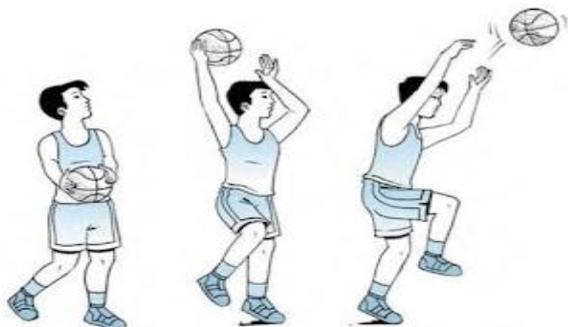
Gambar 5. *Jump Shoot*
(Dany Kosasih, 2008:51)

4. **Free Throw**, yakni tembakan yang dilakukan karena mendapatkan pelanggaran saat mau memasukkan bola ke arah ring dengan nilai dalam satu kali tembakan adalah satu.



Gambar 6. *Free Throw*
(Dany Kosasih, 2008:51)

5. **Hook Shoot**, yakni tembakan kaitan dengan arah tembakan menyamping dan mengarahkan bola ke arah ring. Tipe *shoot* ini perlu latihan lebih lanjut, karena merupakan *shoot* tingkat lanjut.



Gambar 7. *Hook Shoot*
(Dany Kosasih, 2008:53)

6. **Three Point Shoot**, yakni tembakan yang mempunyai nilai tiga, tembakan yang bisa menjadi senjata untuk membalikkan keadaan.



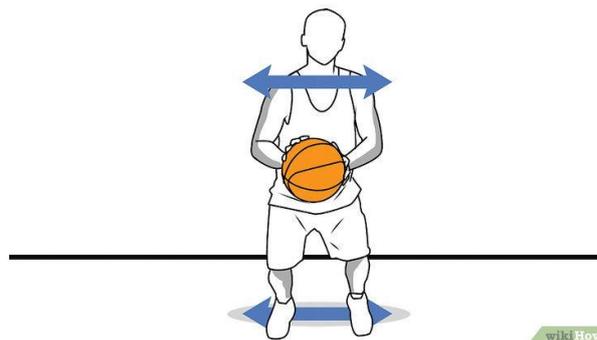
Gambar 8. *Three Point Shoot*
(Dany Kosasih, 2008:51)

C. *Shooting three point*

Tembakan *Three Point* Teknik memperoleh angka pada bola basket dengan cara menembak dari jarak jauh dengan nilai atau angka 3 point. 3 point bisa digunakan untuk mencetak angka dengan cepat. *In basketball, rule changes are often made to influence how the game is played* (Fichman: 2018; 107).

Proses tembakan *three point* Berikut persyaratan teknik menembak yang baik menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 25) sebagai berikut:

1. Kaki sejajar, apabila menggunakan sikap kuda-kuda kaki yang berada di depan sesuai dengan tangan yang digunakan untuk menembak.



Gambar 9. Sikap kuda-sikap kaki sejajar dengan bahu
Sumber : (S4goro.wordpress.com/2012/08/09/teknik-dasar-menembak-bola-basket-2/)

2. Awalan bola dipegang di atas kepala dengan dua tangan sedikit di depan dahi. Siku lengan tangan yang dipergunakan untuk menembak membentuk sudut 90



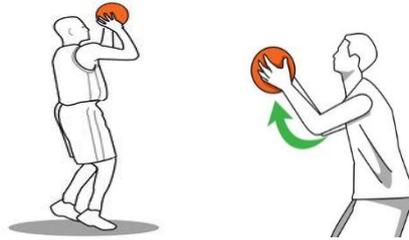
Gambar 10. Posisi Bola di depan dahi
Sumber : (S4goro.wordpress.com/2012/08/09/teknik-dasar-menembak-bola-basket-2/)

3. Tangan yang tidak dipergunakan untuk menembak meninggalkan bola saat dilepas, sedangkan tangan yang digunakan untuk menembak diputar menghadap arah tembakan. Sikap badan *relaks* menghadap sasaran.



Gambar 11. Posisi tangan
Sumber : (S4goro.wordpress.com/2012/08/09/teknik-dasar-menembak-bola-basket-2/)

4. Tekuk lutut secukupnya agar memperoleh awalan tembakan, posisi siku tetap 90



Gambar 12. Posisi kaki dan siku

Sumber : (S4goro.wordpress.com/2012/08/09/teknik-dasar-menembak-bola-basket-2/)

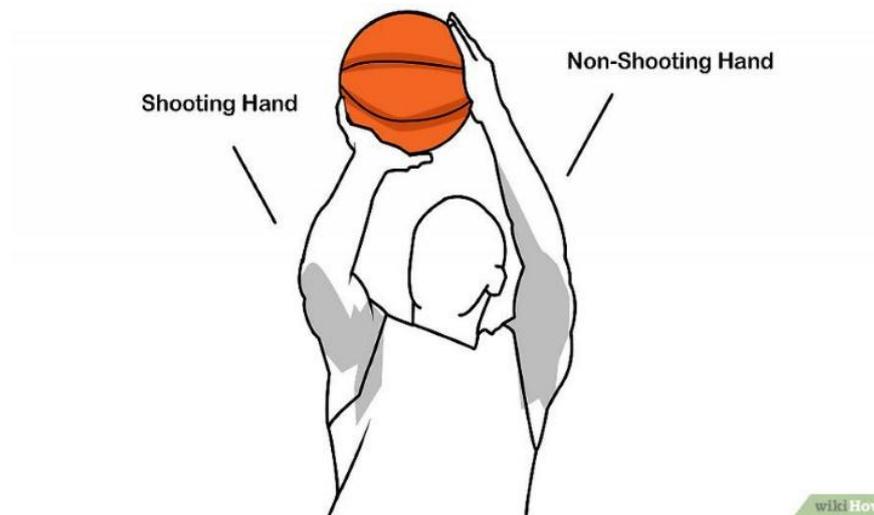
5. Luruskan kaki bersamaan dengan meluruskan tangan yang dipergunakan untuk menembak ke depan atas, sampai siku lurus dan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan sampai jari-jari menghadap ke bawah.



Gambar 13. Posisi tangan dan kaki

Sumber : (S4goro.wordpress.com/2012/08/09/teknik-dasar-menembak-bola-basket-2/)

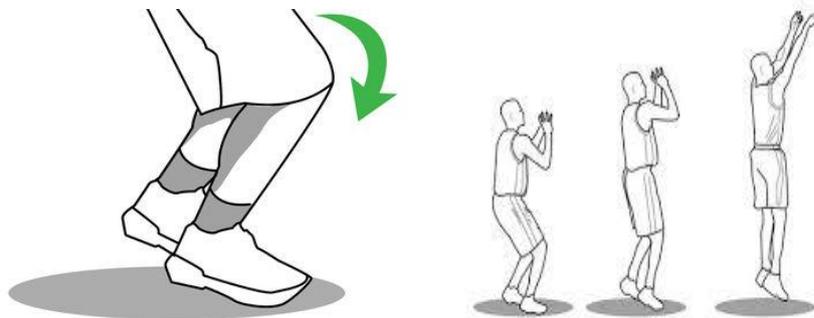
6. Sasaran sebagai tembakan dilihat di bawah bola, bukan di samping atau di atas bola.



Gambar 14. Posisi Bola di depan dahi

Sumber : (S4goro.wordpress.com/2012/08/09/teknik-dasar-menembak-bola-basket-2/)

7. Apabila bola tidak sampai pada sasaran yang dituju maka tekuk lutut lebih rendah agar memperoleh moment yang lebih benar atau tepat.



Gambar 15. posisi lutut

Sumber : (S4goro.wordpress.com/2012/08/09/teknik-dasar-menembak-bola-basket-2/)

Ketinggian pada saat pelepasan bola sangat tergantung pada tipe *shoot* yang dilakukan serta karakteristik dari *shoot*. Lambungan atau sudut lengkung lemparan bola dapat diperhitungkan untuk mencapai sasaran. Lambungan bola dapat dibedakan menjadi 3 (tiga).

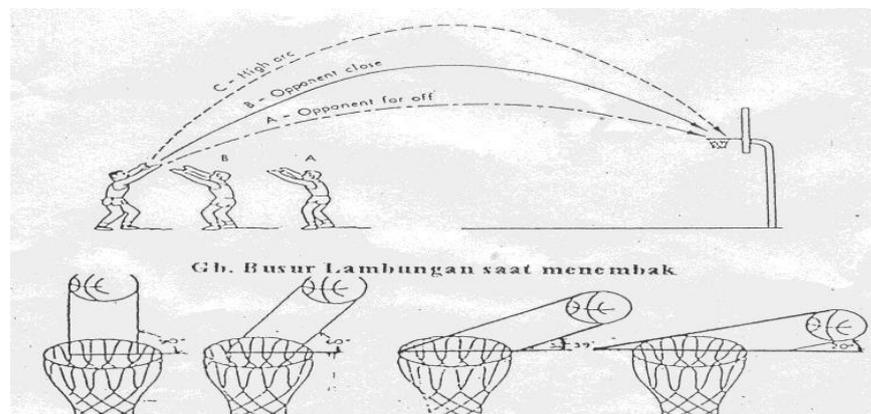
Dedy Sumiyarsono (2002: 27) menyatakan :

1. Busur lambung datar pada busur lambungan datar, jalannya bola yang

paling mudah dikendalikan atau dikontrol namun kemungkinan besar akan mengenai bagian lengkung cincin depan atau belakang dan hasil pantulan akan terbuang atau terpental jauh secara vertikal atau kurve datar dari daerah cincin basket.

2. Busur lambung sedang pada busur lambung datar, kemungkinan jalannya bola akan memantul mengenai bagian atas cincin dan pantulan yang akan terjadi yaitu bola akan terpantul atau terbuang secara jauh vertikal dari daerah cincin basket, sehingga bola dimungkinkan masih bisa masuk setelah memantul.
3. Busur lambung tinggi pada busur lambungan tinggi, mempersulit laju bola untuk dikendalikan, bola akan lebih banyak luncas, bola akan memantul mengenai bagian atas dan samping cincin. Pantulan yang hendak terjadi, bola akan terpelanting jauh secara vertikal jauh dari tempat lingkaran basket jadi bola kemungkinan tidak masuk setelah memantul.

Berikut ini adalah gambar busur lambungan saat menembak:



Gambar 16. Lambungan Bola
Sumber : Dedy Sumiyarsono (2002: 27)

Langkah-langkah melakukan tembakan tiga angka atau *three-point* adalah sebagai berikut.

1. Pilihlah salah satu teknik yang akan digunakan, misalnya *catch and shoot*.
2. Setelah menerima bola, buat langkah dengan urutan kiri-kanan.
3. Rentangkan siku 45 derajat.

4. Tembakkanlah bola sambil meloncat. Pastikan posisi menembak berada di luar *three-point line*.
5. Tembakan dilakukan menggunakan dua tangan dan bola dilepaskan menggunakan jari-jari

D. Berikut 5 otot yang digunakan saat melakukan *shooting* :

1. Otot tangan

Menurut Harsono (1988:176) kekuatan **otot** lengan atau strength adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan.

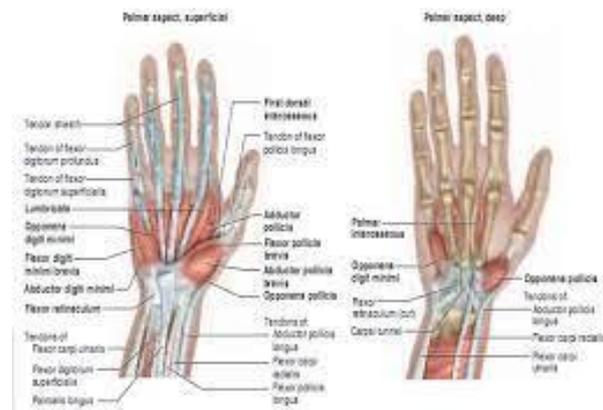
Panjang lengan merupakan bagian tubuh sepanjang lengan atas, lengan bawah, telapak tangan dan berakhir pada ujung jari tengah.

Tangan memiliki 17 otot yang bekerja untuk menggerakkan tiap-tiap bagian.

Mulai dari pergelangan tangan hingga jari. Fungsi dari otot ini adalah untuk memperkuat *grip* bola yang ada ditangan saat akan melakukan tembakan atau *shooting* akan semakin kuat, maka bola akan makin lengket di tangan saat akan melakukan *finishing*. Otot yang bekerja di tangan yang merupakan bagian dari [sistem otot](#), dapat dibagi menjadi dua kelompok, yaitu:

- **Otot ekstrinsik.** Otot ini terletak di kompartemen depan dan belakang lengan bawah. Fungsi otot ini berguna untuk membantu meluruskan atau melenturkan pergelangan tangan.

- **Otot intrinsik.** Otot intrinsik terletak di bagian telapak tangan. Berfungsi untuk memberikan kekuatan ketika jari jemari Anda melakukan Gerakan [motorik halus](#). Motorik halus adalah kemampuan yang berhubungan dengan keterampilan fisik yang melibatkan otot kecil dan koordinasi mata dan tangan, misalnya menggenggam, mencubit, mengepal, mencengkeram, dan gerakan-gerakan lainnya yang dilakukan oleh tangan.



Gambar 17 otot tangan
Sumber : Harsono 1988

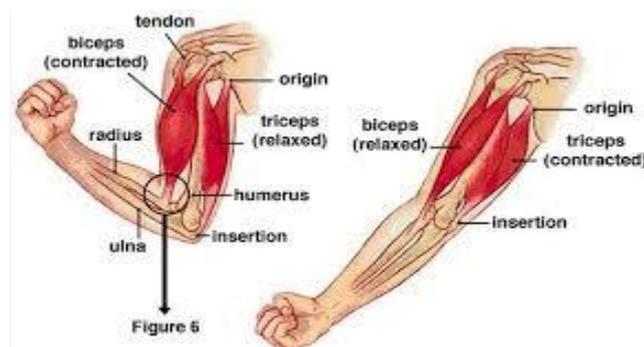
2. Otot lengan

Otot *trisept* dan *bisept* punya peran penting dalam melakukan *shooting*.

Trisept akan membantu otot kamu saat melakukan *follow through*.

Sedangkan *bisept* akan membantu kamu dalam akurasi tembakan.

Yundarwati dan Primayanti (2016: 29) menyatakan bahwa Kekuatan Otot Lengan adalah kemampuan kelompok otot-otot lengan untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas. Putra (2017: 53) menyatakan Otot lengan merupakan bagian dari anggota tubuh yang berfungsi sebagai alat gerak bagian atas. Otot lengan dibagian atas ada dua bagian, yaitu otot lengan atas dan otot lengan bawah.



Gambar 18 Otot Lengan
Sumber : Ardanari (2018: 3)

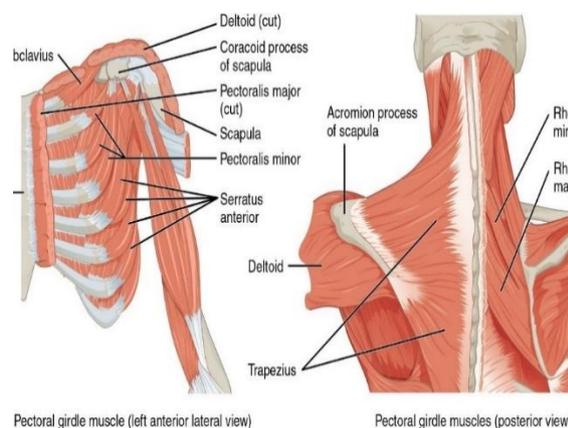
3. Otot Bahu

Menurut Bempa dalam Ismaryati (2011:111) kekuatan terbagi beberapa

jenis, yaitu : a. Kekuatan umum adalah kekuatan sistem otot secara

keseluruhan atlet secara menyeluruh, oleh karena itu harus dikembangkan

semaksimal mungkin. b. Kekuatan khusus adalah kekuatan otot tertentu yang berkaitan dengan suatu otot cabang olahraga. c. Kekuatan maksimum adalah daya tahan yang dapat ditampilkan oleh saraf otot selama kontraksi volunter (secara sadar) yang maksimal, ini ditunjukkan oleh beban terberat yang dapat diangkat dalam satu kali usaha. d. Daya tahan kekuatan adalah ditampilkan dalam bentuk serangkaian gerak yang berkesinambungan mulai dari menggerakkan beban ringan berulang-ulang. e. Kekuatan absolut merupakan kemampuan atlet untuk melakukan usaha yang maksimal tanpa memperhitungkan berat badannya. 13 f. Kekuatan relatif adalah kekuatan yang ditunjukkan dengan perbandingan antara kekuatan absolut (*Absolut Strength*) dan berat badan (*Body Weight*). Dengan demikian kekuatan relatif bergantung pada berat badan, semakin berat badan seseorang maka semakin berat pulak peluang untuk menampilkan kekuatannya.



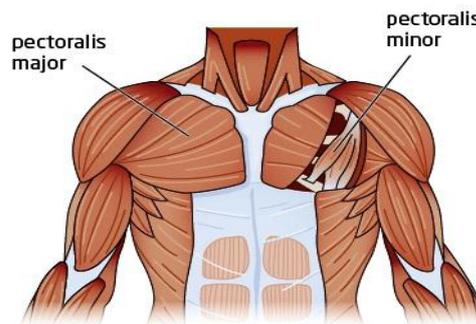
Gambar : 19 Otot Bahu

Sumber : Putz dan pats 2004 atlas of human anatomy sabotta

4. Otot dada

Di bagian dada terdapat otot yang bernama otot *pectoralis*. Fungsi dari otot ini adalah menggerakkan bagian bahu dan lengan ke arah lengan. Dengan sering melakukan *workout* yang berfokus ke dada seperti push up, otot ini akan semakin lentur dan membuat *follow through*-mu semakin baik. Push-up adalah suatu bentuk latihan untuk menguatkan otot bisep maupun trisep. Menurut Arsil (2009:92) “*Push-up* memiliki beberapa manfaat yaitu: Pembentukan otot tubuh, kekuatan otot dada, menstabilkan otot bahu, memperbaiki postur tubuh, menyeimbangkan ukuran tubuh, melatih

otot jantung”. *Push-up* merupakan salah satu usaha dalam pembentukan otot yang paling terkenal. *Push-up* memiliki banyak manfaat terutama dalam meningkatkan kekuatan otot lengan. Dalam pelaksanaan latihan *push-up* terdapat beberapa otot yang akan terlatih yaitu: yang pertama otot pectoralis mayor, otot ini menjadi otot utama yang terletak diantara dua rongga dada, otot ini mampu mendorong berbagai otot tubuh bagian atas yang lainnya saat melakukan latihan *push-up*.



Gambar 20 Otot Dada
Sumber : Arsil (2009:92)

5. Otot kaki

Momentum yang ada saat akan melakukan tembakan berasal dari otot paha. Untuk bisa meningkatkan kekuatannya otot kaki dengan latihan *squat*. Seperti pada tungkai atas, ada dua jenis otot di kaki: ada yang pendek dan sangat kuat, mereka berada di ketinggian sendi pinggul dan fungsinya untuk menjaga agar *coxo-femoral* tetap stabil (di mana tungkai bawah bergabung dengan bagasi). Otot tungkai bagian bawah sebagaimana dijelaskan oleh Setiadi, (2007:273) terdiri dari : 1. Otot tulang kering depan muskulus tibialis anterior, fungsinya mengangkat pinggir kaki sebelah tengah dan membengkokan kaki 2. Muskulus ekstensor talangus longus, yang fungsinya meluruskan jari telunjuk ketengah jari, jari manis dan kelingking jari. 3. Otot kedang jempol, fungsinya dapat meluruskan ibu jari kaki. 4. Urat arkiles, (*tendo arkhiles*), yang fuungsinya meluruskan kaki di sendi tumit dan membengkokan tungkai bawah lutut. 5. Otot ketul empu kaki panjang (*muskulus falangus longus*), fungsinya

membengkokan empuk kaki. 6. Otot tulang betis belakang (*muskulus tibialis posterior*), fungsinya dapat membengkokkan kaki disendi tumit dan telapak kaki sebelah ke dalam 12 7. Otot kedang jari bersama, fungsinya dapat meluruskan jari kaki (*muskulus ekstensor falangus 1-5*)

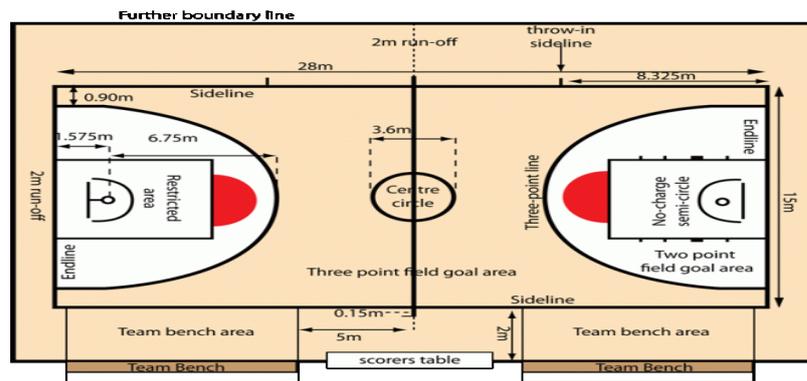


Gambar 21 Otot Kaki
Sumber : (Setiadi, 2007:274)

E. Sarana Prasarana Permainan Bola Basket

1. Lapangan Bola Basket Dan Area *Three Point*

Three point shoot termasuk tembakan yang tidak mudah dilakukan. Karena *three point shoot* tembakan yang dilakukan cukup jauh dari ring basket yakni berjarak 6,75 meter (FIBA, 2014:5). Menurut Hugo (2012:231) FIBA adalah induk olahraga basket internasional yang telah menerapkan banyak aturan baku terkait olahraga bola basket. Untuk standar ukuran lapangan menurut FIBA adalah panjang 28 meter dan lebar 15 meter. Untuk panjang diameter lingkaran tengah 3,6 meter serta jarak *3-point line* dari ring basket adalah 6,75 meter dari sisi tengah lapangan dan 6,6 meter dari *corner spot*.



Gambar 22 Lapangan Basket Standar Internasional
Sumber : perpustakaan.id

2. Bola

Sebenarnya tidak ada perbedaan ukuran dan berat bola basket secara nasional dan internasional. Secara general ukuran dan berat bola sudah di tetapkan oleh beberapa organisasi seperti FIBA, NBA dan NCAA. Di Indonesia aturan mengenai ukuran dan berat bola basket mengikuti ketentuan yang sudah di buat pihak-pihak yang bernaung di dalam organisasi bola basket internasional. Adapun beberapa perbedaan ketentuan mengenai ukuran dan berat bola basket di antaranya:

- a. Ukuran Bola Basket Secara Geberal untuk standar nasional dan internasional Secara general, ukuran dan berat bola basket yang berlaku untuk standar nasional dan internasional yaitu memiliki keliling antara 75 cm sampai 78 cm. sementara untuk beratnya di antara 600 gr sampai 650 gr.
- b. Ukuran Bola Basket Standar FIBA, Berdasarkan ketentuan FIBA, ukuran bola basket yang disetujui yaitu memiliki keliling 749 mm sampai 780 mm dengan berat antara 567 gr sampai 650 gr.
- c. Ukuran Bola Basket Standar NBA Untuk pertandingan NBA, ukuran bola basket yang di setuju yaitu 749,3 mm sampai 755,65 mm dengan berat 623,7 gram/
- d. Ukuran Bola Basket Standar NCAA NCAA menetapkan standar ukuran bola basket untuk keliling bola antara 749,3 mm sampai 762 mm dengan berat 567 sampai 623,7 gram.

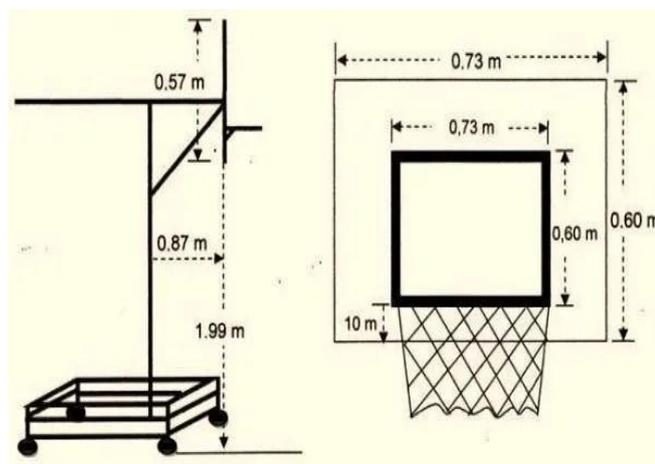
Ukuran Bola Basket Berdasarkan Pertandingan Untuk jenis pertandingan menggunakan bola basket dengan beberapa ukuran antara lain 5,6 dan 7. Ukuran 7 dipakai untuk pertandingan professional, ukuran 6 untuk pertandingan resmi tingkat SMP sementara ukuran 5 untuk pertandingan resmi anak SD.



Gambar 23 Bola Basket Standar Internasional
Sumber : perpustakaan.id

3. Ring / Papan

Tinggi ring dalam bola basket harus sesuai standar yang telah ditetapkan oleh FIBA. Ring adalah keranjang yang memiliki bentuk bundar. Menurut FIBA, bahannya harus dari material besi, atau steel. Standar diameter ring sendiri adalah 450 mm hingga 459 mm. Ring harus dan memiliki ketebalan 16 mm hingga 20 mm.



Gambar 24 Ring Basket Standar Internasional
Sumber : perpustakaan.id

F. Pengertian Koordinasi

Menurut Widiastuti (2015:17): “Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien.”

Menurut Harsono (2018:160): “Atlet yang punya koordinasi yang baik adalah atlet yang juga mampu mengubah dan berpindah secara cepat dari pola gerak yang satu ke pola gerak yang lain sehingga gerakannya menjadi efisien.”

Dengan demikian koordinasi merupakan perwujudan peraturan terhadap proses motorik terutama terhadap kerja-kerja pada otot. Koordinasi diperlukan hampir di semua cabang olahraga pertandingan maupun perlombaan, sebab unsur-unsur dasar teknik gerak dalam cabang olahraga melibatkan sinkronisasi dari beberapa kemampuan senada. Koordinasi merupakan salah satu dari komponen-komponen kondisi fisik yang perlu dikembangkan menurut Kusnadi, Nanang dan Herdi Hertadji (2015:4) adalah daya tahan *kardiovaskuler*, kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), stamina, daya ledak otot (*power*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kecepatan reaksi, koordinasi.

1. Tujuan kordinasi

Tujuan dari kordinasi adalah untuk menyatu padankan gerakan yang serasi atau selaras.

2. Manfaat Koordinasi

Menurut PERBASI (1995:61) yang dikutip oleh Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2015:52) menjelaskan kegunaan atau manfaat dari koordinasi adalah :

- a. Mengkoodinasi beberapa gerak agar menjadi satu gerakan yang utuh dan serasi.
- b. Efisien dan efektif dalam penggunaan tenaga.
- c. Untuk menghindari terjadinya cedera. Baik dan tidaknya koordinasi kerja saraf, otot dan indera.

Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan koordinasi menurut Harre (1982) yang di kutip oleh Harsono (1988:223) dan dikutip kembali oleh

Kusnadi Nanang dan Herdi Hartadji (2015:52), menganjurkan latihan-latihan koordinasi antara lain :

- a. Latihan-latihan dengan perubahan kecepatan dan irama.
- b. Latihan-latihan dengan kondisi lapangan yang berubah-ubah
Memperkecil dan memperluas lapangan.
- c. Kombinasi berbagai latihan senam.
- d. Koordinasi berbagai permainan.
- e. Latihan-latihan untuk mengembangkan reaksi.
- f. Lari halang rintang dalam waktu tertentu.
- g. Latihan di depan kaca, latihan keseimbangan, latihan dengan mata tertutup.
- h. Latihan keseimbangan segera setelah melakukan koprol beberapa kali atau setelah berputar-putar di tempat.

3. Koordinasi Mata Tangan

Koordinasi mata tangan sangat dibutuhkan oleh pemain di mana beberapa kemampuan tersebut menjadi serangkaian gerak yang selaras dan serasi. Sehingga gerak yang dilakukan nampak mudah dan luwes. Karena kompleksnya gerakan-gerakan yang harus dilakukan dalam melakukan berbagai *shooting* dalam permainan bola basket, maka peranan koordinasi sangat diperlukan untuk dapat memadukan berbagai gerakan hingga menghasilkan suatu pola gerak khusus dalam melakukan suatu keterampilan tembakan tiga poin (*three point*). Tanpa adanya koordinasi mata tangan, mustahil seorang pemain dapat melakukan keterampilan tiga poin (*three point*) dengan baik.

Menurut Suharsono (1982: 11) koordinasi adalah kemampuan untuk merangkaikan beberapa gerakan untuk menjadi suatu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuan. Keterampilan biasanya melibatkan koordinasi antara dua organ tubuh. Pada keterampilan yang melibatkan obyek selain organ tubuh, koordinasi antara mata dengan organ tubuh lain mutlak dibutuhkan. Keterampilannya sendiri biasanya melibatkan koordinasi antara dua organ tubuh, diantaranya adalah koordinasi mata-

tangan yang mengkombinasikan antara kemampuan melihat dan keterampilan tangan. Misalnya melempar suatu target tertentu, mata berfungsi mempersepsikan obyek yang dijadikan sasaran lempar berdasarkan besarnya, jaraknya, dan tingginya. Sedangkan tangan berdasarkan informasi tersebut akan melakukan lemparan dengan memperkirakan kekuatan yang digunakan agar hasil lemparan tepat pada sasaran.

Menurut Sadoso Sumosardjuno yang dikutip oleh Puri (2009: 23-24), Koordinasi mata-tangan adalah suatu integrasi antara mata sebagai pemegang fungsi utama dan tangan sebagai pemegang fungsi melakukan suatu gerakan tertentu. Diterapkan dalam servis atas bola basket, mata berfungsi untuk mempersepsikan objek yang dijadikan sasaran dan kapan bola akan dipukul, Sedangkan tangan berdasarkan informasi tersebut akan melakukan pukulan dengan memperkirakan kekuatan yang digunakan agar hasil servis tepat sasaran. Kita sering menyaksikan bahwa seorang pemain gugup tidak percaya diri dalam mengambil keputusan menembak *three point*, apabila dianalisis kemungkinan terbesar dari masalah ini adalah rendahnya pemain tersebut dalam menguasai koordinasi, walaupun kemampuan kekuatan ototnya ataupun kecepatannya cukup baik. Hal ini dapat terjadi karena begitu rendahnya kemampuan pemain tersebut dalam penguasaan dengan koordinasi. Dalam permainan bola basket dimana seorang pemain selalu memusatkan perhatiannya kepada bola saja dan terburu-buru dalam melepaskan tembakan tiga point (*three point*), jelas koordinasi mata tangan sangat menentukan dalam keberhasilan suatu tembakan tiga point (*three point*).

Dari pendapat para pakar di atas, maka yang dimaksud koordinasi mata tangan dalam penelitian ini adalah kemampuan untuk menggerakkan anggota tubuhnya dalam keterampilan tembakan tiga point (*three point*) pada permainan bola basket melalui ayunan tangan dan penglihatan dengan percaya diri yang baik, efisien, konsisten dan akurat.

G. Bentuk-bentuk latihan koordinasi mata tangan

1. Menangkap bola setelah mantul ke lantai (dapat memakai bola basket), bertujuan untuk melatih koordinasi mata-tangan dan ketepatan. Caranya, anak melempat bola ke tembok dan dilemparkan kembali ke tembok, demikian seterusnya.
2. Melempar bola (dapat memakai bola basket), bertujuan untuk melatih koordinasi mata tangan dan perasaan terhadap bola. Caranya melemparkan bola dari belakang badan ke atas melewati di atas kepala dan langsung berusaha untuk menangkap lagi.

H. Percaya Diri

Untuk mencapai prestasi puncak pemain perlu memiliki kepercayaan diri, karena kepercayaan diri memiliki korelasi yang signifikan terhadap peningkatan performa atlet. Menurut Zinner, et al., (2001) dan Komarudin (2014:65): “Penampilan terbaik adalah korelasi langsung antara kepercayaan yang tinggi dengan keberhasilan performa olahraga.” Pendapat tersebut sangat beralasan karena untuk mencapai prestasi puncak dalam olahraga tidak sedikit tantangan dan hambatan yang datang silih berganti pada diri atlet. Oleh karena itu, modal utama yang harus dimiliki atlet supaya bisa mengatasi masalah tersebut yaitu kepercayaan diri.

Menurut (Lauster, 2013:34) dan Komarudin (2014:65): ”Tanpa adanya kepercayaan diri maka banyak masalah yang akan timbul pada diri atlet.” Tingkatan kepercayaan diri merupakan prediktor keberhasilan dalam setiap kompetisi. Atlet bisa menampilkan tugas-tugasnya dengan baik tentu didasari oleh kepercayaan akan kemampuan yang ada dalam dirinya. Atlet yang memiliki kepercayaan diri akan konsisten dalam bersikap dan bertindak. Hal ini merupakan cerminan adanya konsisten dalam aspek emosional. Atlet yang memiliki kepercayaan diri akan melakukan interpretasi dan mengevaluasi kemampuan yang dimiliki oleh dirinya untuk mendorong meraih sukses. Atlet bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukannya.

Atlet yang tidak memiliki kepercayaan diri akan meragukan kemampuan yang dimiliki oleh dirinya, sehingga atlet menjadi tegang dan putus asa dalam

menghadapi tugas-tugasnya. Keadaan ini akan merugikan atlet untuk menampilkan penampilan terbaiknya. Begitupun atlet yang memiliki kepercayaan diri berlebihan juga akan merugikan dirinya karena atlet selalu memiliki harapan dan optimis yang terlalu tinggi untuk sukses. Keadaan ini akan berdampak negatif terhadap atlet di antaranya adalah atlet akan mengalami frustrasi karena apa yang atlet harapkan sering kali berbeda dengan kenyataan.

1. Pengertian Percaya Diri

Menurut Komarudin (2014:66): “Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang merupakan modal dasar dan terbentuk melalui proses latihan dan interaksi dengan lingkungan sosial.”

Menurut Saranson (1993) dalam Komarudin (2014:67): “Kepercayaan diri merupakan perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan dan keterampilan untuk melakukan dan menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses.”

Menurut Celland, Mc (1987) dalam Komarudin (2014:67): “Kepercayaan diri merupakan kontrol internal terhadap perasaan seseorang akan adanya kekuatan dalam dirinya, kesadaran akan kemampuannya, dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah ditetapkannya.”

Menurut Weinberg dan Gould (2008:300) yang dikutip oleh Komarudin (2014:67): “Kepercayaan diri merupakan sebuah keyakinan bahwa diri atlet memiliki kemampuan untuk menampilkan apa yang diinginkan secara sukses.” Kepercayaan diri dapat menjadi keyakinan yang terkait dengan kekuatan, kemampuan diri untuk melakukan dan meraih sukses, serta tanggung jawab terhadap apa yang telah ditetapkan oleh dirinya. Dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah kepercayaan bahwa atlet bisa menampilkan keberhasilan sesuai dengan perilaku yang diinginkan. Atlet yang memiliki kepercayaan diri berarti atlet dapat melakukan tugas-tugasnya dengan baik, atlet percaya kepada kemampuan dirinya untuk memperoleh keterampilan yang dibutuhkannya baik fisik maupun mental.

2. Manfaat Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri selalu ditandai dengan adanya harapan yang tinggi untuk sukses. Menurut Zinsser et al., (2001) dalam Komarudin (2014:68):

“Bahwa salah satu penemuan paling konsisten dalam literatur perfoma puncak adalah korelasi langsung antara tingginya kepercayaan diri dan berhasilnya perfoma olahraga.”

Kepercayaan diri akan membantu seseorang pada area berikut:

- a. Meningkatkan emosi positif.
- b. Memfasilitasi konsentrasi.
- c. Memberi efek positif pada tujuan.
- d. Meningkatkan kerja keras.
- e. Memberi efek kepada strategi permainan.
- f. Memberi efek pada momentum psikologis.

Berikut contoh orang yang percaya diri dan tidak percaya diri :

1. Percaya diri

- a. Berani menyampaikan pendapat dan bertanya jika ada yang tidak jelas.
- b. Tidak mudah putus asa saat gagal melakukan sesuatu.
- c. Selalu tenang menghadapi ketidakpercayaan diri
- d. Tidak malu untuk melakukan sesuatu yang kiranya benar dan baik
- e. Tidak ragu dan yakin pada dirinya sendiri.

2. Tidak percaya diri

- a. Tidak berani bertanya ketika tidak paham atas materi yang diberikan
- b. Tidak berani menyampaikan pendapat ketika tidak tahu apa yang telah di sampaikan
- c. Malu jika harus tampil didepan umum
- d. Tidak berani membela diri sendiri walaupun tidak bersalah padahal apa yang dilalukan sudah benar.

Berdasarkan pendapat tersebut kepercayaan diri akan menggugah emosi positif. Artinya ketika atlet berada dalam keadaan percaya diri, atlet akan

merasa tenang dan relaks walaupun berada dalam tekanan. Kepercayaan diri akan memengaruhi pencapaian tujuan. Artinya atlet yang memiliki kepercayaan diri akan tertantang dan aktif untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Atlet memungkinkan untuk mencapai tujuan sesuai dengan kemampuan dirinya, sedangkan atlet yang kurang memiliki kepercayaan diri cenderung akan menentukan tujuan yang mudah saja, dan tidak pernah tertantang untuk mencapai tujuan yang sulit. Hal ini disebabkan karena adanya keterbatasan yang dimiliki oleh seorang atlet.

I. Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang sudah ada atau hampir sama dengan penelitian yang tujuannya digunakan untuk referensi atau bahan acuan yang sudah ada. Adapun penelitian yang relevan tersebut antara lain :

1. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilaksanakan oleh Risdi winarno (2013) “ Hubungan Antara Koordinasi Mata, Tangan, Dan Kaki Terhadap Kemampuan *Dribbling*, *Passing*, Dan *Shooting* Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket Sma N 2 Wates “. Hasil analisis menunjukkan: (1) Ada hubungan antara koordinasi mata, tangan, dan kaki dengan kemampuan *dribble* (menggiring bola) dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler basket SMA N 2 Wates Kulon Progo Yogyakarta, dengan nilai $r_{x.y1} = 0.895 > r = 0.360$. (2) Ada hubungan antara koordinasi mata, tangan, dan kaki dengan kemampuan *passing* (mengoper bola) dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler basket SMA N 2 Wates Kulon Progo Yogyakarta, dengan nilai $r_{vii} (0.05)(20)_{x.y2} = 0.943 > r = 0.360$. (3) Ada hubungan antara koordinasi mata, tangan, dan kaki dengan kemampuan *shooting* (menembak) dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler basket SMA N 2 Wates Kulon Progo Yogyakarta, dengan nilai $r_{(0.05)(20)_{x.y3}} = 0.956 > r = 0.360$. (4) Ada hubungan antara koordinasi mata, tangan, dan kaki dengan kemampuan *dribble* (menggiring bola), *passing* (mengoper bola), dan *shooting* (menembak bola) dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler basket SMA N 2 Wates Kulon Progo Yogyakarta, dengan nilai $r_{x.y} = 0.965 > r = 0.360$.

Katakunci: koordinasi mata, tangan, dan kaki, *dribble*, *passing*, *shooting*, bola basket.

2. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang di laksanakan Oleh Muhammad zakiy muflih (2015) dengan judul “ Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Dengan Hasil *Shooting* Dalam Permainan Bola Basket “ Hasil penelitian menunjukkan bahwa :
 - (1).Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan hasil *shooting* dalam permainan bola basket, terbukti $p = 0.006 < 0.05$, dengan kontribusi sebesar 35.3%, (2a) Terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas pergelangan tangan *extention* dengan hasil *shooting* dalam permainan bola basket, terbukti $p = 0.003 < 0.05$, dengan kontribusi sebesar 40.4%, (2b) Terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas pergelangan tangan *flexion* dengan hasil *shooting* dalam permainan bola basket, terbukti $p = 0.003 < 0.05$, dengan kontribusi sebesar 40.1%, (3) Kriteria koordinasi mata tangan sedang, fleksibilitas pergelangan tangan kuat.

3. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang di laksanakan Oleh Aditya Budi Setyawan (2016) dengan judul “ Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Power Otot Lengan Dengan Ketepatan Servis Panjang Dalam Bermain Bulutangkis Pada Siswa Kelas 6 Sd Negeri Percobaan 4 Wates “ Hasil penelitian menunjukkan bahwa :
 - 1) ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan ketepatan servis panjang dalam bermain bulutangkis pada siswa kelas 6 SD Negeri Percobaan 4 Wates.
 - 2) ada hubungan yang signifikan antara power otot lengan dengan ketepatan servis panjang dalam bermain bulutangkis pada siswa kelas 6 SD Negeri Percobaan 4 Wates.
 - 3) ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dan power otot lengan dengan ketepatan servis panjang dalam bermain bulutangkis pada siswa kelas 6 SD Negeri Percobaan 4 Wates. Secara rinci hasil dari F

change lebih kecil dari 0,05 yang berarti bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

J. Kerangka Berpikir

Menurut Widiastuti (2015:17): “Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien.”

Menurut Harsono (2018:160): “Atlet yang punya koordinasi yang baik adalah atlet yang juga mampu mengubah dan berpindah secara cepat dari pola gerak yang satu ke pola gerak yang lain sehingga gerakannya menjadi efisien.”

Kemampuan untuk mengkoordinasi berbagai komponen fisik yang terlibat dalam keterampilan tembakan tiga poin (*three point*) dalam permainan bola basket pengembangannya adalah pada koordinasi mata tangan.

Pengembangan koordinasi dalam permainan bola basket terfokus pada pengembangan koordinasi mata dan tangan dalam kaitan dengan pemain yang berhubungan dengan lawan.

Menurut : Fichman, (2018; 107): “Tembakan tiga poin adalah sebuah peluang yang diberikan seorang pemain untuk mendapatkan *point* dengan cara melakukan *shooting* dari luar garis lingkaran *three point*, dan bila bola masuk ke dalam ring maka akan mendapatkan point 3.”

Berdasarkan uraian diatas, di duga bahwa koordinasi mata tangan yang baik dapat meningkatkan permainan bola basket terutama dalam melakukan tembakan tiga poin (*three point*).

Menurut Komarudin (2014:66): “Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang merupakan modal dasar dan terbentuk melalui proses latihan dan interaksi dengan lingkungan sosial.” Kepercayaan terhadap kemampuan seseorang untuk melaksanakan suatu tugas dengan baik sebagaimana yang di inginkan, akan di rasakan sepenuhnya bila seseorang memiliki rasa percaya diri yang optimal.

Percaya diri akan berpengaruh terhadap keyakinan dari dalam diri sendiri. Pengaruh dari kurangnya percaya diri akan mengakibatkan stress, kecemasan, dan gangguan mental pada diri sendiri terutama pada individu yang punya

percaya diri rendah. Menurut Weinberg dan Gould (1995:300) yang dikutip oleh Komarudin (2014:67): “Kepercayaan diri merupakan sebuah keyakinan bahwa diri atlet memiliki kemampuan untuk menampilkan apa yang diinginkan secara sukses.” Dengan demikian, percaya diri berisi keyakinan seseorang terkait dengan kekuatan, kemampuan diri. Sebaliknya jika seorang atlet memiliki percaya diri dalam beberapa situasi tertentu seperti pada saat penentu melakukan tembakan tiga poin (*three point*) maka atlet tersebut lebih percaya diri dalam melakukan *three point* tersebut. Jadi hubungan percaya diri terhadap tembakan tiga poin (*three point*) itu sangat erat karena suatu dorongan secara psikologis yang dapat mempengaruhi diri seorang untuk memasukan bola pada saat atlet tersebut mendapatkan peluang untuk melakukan tembakan tiga poin (*three point*) dalam permainan bola basket. Berdasarkan uraian diatas, di duga bahwa percaya diri dapat meningkatkan permainan bola basket terutama dalam melakukan tembakan tiga poin (*three point*).

Sesuai dengan tinjauan pustaka yang telah dikemukakan maka kerangka berfikir dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Jika hasil kordinasi mata tangan baik maka dapat diduga akan memberikan peran yang baik terhadap hasil tembakan *three point* .
2. Jika hasil percaya diri siswa baik maka hasil dari *shooting three point* diduga akan mendapatkan *point* atau hasil.
3. Jika hasil kordinasi mata tangan dan percaya diri baik maka akan diduga mendapatkan peran yang baik terhadap hasil *three point shoot*.

K. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir, maka hipotesis yang dapat diajukan dalam penelitian ini adalah:

H₁: Ada hubungan yang signifikan antara kordinasi mata tangan dengan hasil tembakan *three point* pada siswa putra SMA Negeri 1 Tumijajar kabupaten Tulang Bawang Barat.

Ho: Tidak ada hubungan yang signifikan antara kordinasi mata tangan dengan hasil tembakan *three point* pada siswa putra SMA Negeri 1 Tumijajar kabupaten Tulang Bawang Barat.

H₂: Ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan hasil tembakan *three point* pada siswa putra SMA Negeri 1 Tumijajar kabupaten Tulang Bawang Barat.

Ho: Tidak ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan hasil tembakan *three point* pada siswa putra SMA Negeri 1 Tumijajar kabupaten Tulang Bawang Barat.

H₃ : Ada hubungan yang signifikan antara kordinasi mata tangan dan kepercayaan diri dengan hasil tembakan *three point* pada siswa putra SMA Negeri 1 Tumijajar kabupaten Tulang Bawang Barat.

Ho: Tidak ada hubungan yang signifikan antara kordinasi mata tangan dan kepercayaan diri dengan hasil tembakan *three point* pada siswa putra SMA Negeri 1 Tumijajar kabupaten Tulang Bawang Barat.

BAB III METODELOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan cara untuk mendapatkan suatu informasi yang dapat menjadi bahan penelitian yang diambil. Sugiyono (2016, hlm. 6) mengemukakan bahwa metode penelitian dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel (Suharsimi Arikunto, 2002 : 247). Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Suharsimi Arkunto, 2006 : 56).

Menurut Riduwan (2005 : 207) metode deskriptif korelasional yaitu studi yang bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya. Dianalisis menggunakan analisis *pearson product moment* Membahas hubungan variabel terikat dengan dua atau lebih variabel bebas. Sesuai dengan judul penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar hubungan kordinasi mata tangan dan percaya diri terhadap hasil tembakan *three point* dalam permainan bola basket pada ekstrakulikuler bola basket SMA N 1 Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat.

Didalam penelitian ini melibatkan dua variabel bebas yaitu koordinasi mata tangan dan percaya diri. Variabel terikat yaitu hasil tembakan tiga poin (*three point*) siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tumijajar. Keterkaitan antara variabel-variabel bebas dengan terikat. Ada 3 macam yang harus dikumpulkan yaitu:

1. Data koordinasi mata-tangan menggunakan lempar tangkap bola tenis
2. Data kepercayaan diri menggunakan angket
3. Melakukan tes tembakan tiga poin (*three point*).

B. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2010:60) variabel penelitian pada dasarnya merupakan: “Segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.”

1. Variabel Bebas

Variabel bebas sering pula disebut sebagai variabel penyebab atau *independent variables*. Variabel bebas menurut Sugiyono (2010:61) merupakan: “Variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat).” Jadi variabel bebas yang terdapat dalam penelitian ini yaitu:

- a. Koordinasi mata tangan adalah merangkaikan gerak menjadi satu gerak yang selaras, yang diukur dengan tes lempar tangkap bola tenis. Pelaksanaan tes ini, peserta berdiri di belakang garis sejauh 2,5 meter. Peserta diberi kesempatan melempar bola kesisaran sebanyak 10 kali selama 2 periode dengan menggunakan salah satu tangan dan menangkap dengan tangan yang satunya. Dan mendapatkan nilai 1 setiap bola tertangkap setelah dilempar dan ditangkap.
- b. Percaya diri adalah sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berfikir positif, memiliki kemandirian dan mempunyai kemampuan untuk memiliki segala sesuatu yang di inginkan. Tes percaya diri yang diukur dengan angket.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat sering disebut sebagai variabel tergantung atau *dependent variables*. Menurut Sugiyono (2010:61) merupakan: “Variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.”

Jadi variabel terikat yang terdapat dalam penelitian ini yaitu:

Three point adalah tembakan dari luar garis penalty. Dalam tes kali ini yaitu dengan tes kemampuan tembakan tiga poin (*three point*) di tiga titik, sebanyak 10 kali.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi menurut Sugiyono (2010:117): “Wilayah generalisasi yang terdiri atas= obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.” Jika peneliti ingin meneliti semua elemen yang terdapat dalam wilayah penelitiannya, maka penelitian tersebut merupakan penelitian populasi.

Penelitian populasi dilakukan jika peneliti ingin melihat semua aspek di dalam populasi. Oleh karena itu, subjeknya meliputi semua yang terdapat didalam populasi. Objek pada populasi diteliti, hasilnya di analisa, disimpulkan, dan kesimpulan tersebut berlaku untuk semua populasi.

Dalam penelitian ini setelah melalui observasi didapat populasi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket berjumlah 30 orang siswa putra.

2. Sampel

Sampel menurut Sugiyono (2010:118): “Bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.” Teknik pengambilan sampling menurut Sugiyono (2010:120): “Teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel.” Teknik *sampling* yang digunakan adalah *total sampling* atau sampel acak yaitu dari siswa SMA Negeri 1

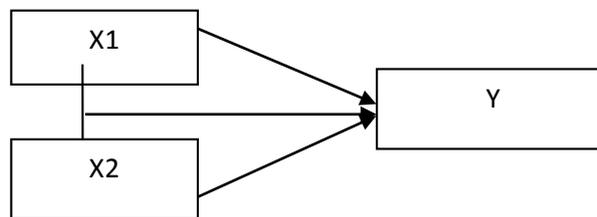
Tumijajar yang ikut ekstrakurikuler bola basket. dibulatkan menjadi 30 siswa.

D. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang di lakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel. Metode yang di gunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran.

Penelitian survei menurut Tersiana, Andra (2018:16) merupakan: “Penelitian survei dilakukan untuk mengumpulkan informasi yang dilakukan dengan cara menyusun daftar pertanyaan yang diajukan kepada responden.” Untuk lebih mudah di pahami, maka desain penelitian dapat dilihat dalam gambar di bawah ini:

Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut :



Gambar 25 : Desain penelitian

Sumber : (Sugiyono, 2010)

Keterangan :

(X_1) = Koordinasi mata tangan

(X_2) = Percaya diri

(Y) = Tembaka *three point*

E. Teknik Pengumpulan Data

Sehubungan dengan pengertian teknik pengumpulan data wujud data yang akan di kumpulkan, maka teknik pengumpulan data dikutip dari buku Sugiyono (2010:193) bahwa: “Pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai *setting*, berbagai sumber, dan berbagai cara. Menurut Kerlinger yang dikutip oleh Tersiana, Andra (2018:118) mengatakan bahwa: “Mengobservasi adalah suatu istilah umum yang mempunyai arti semua bentuk penerimaan

data yang dilakukan dengan cara merekam kejadian, menghitung, mengukur, dan mencatatnya.” Menurut Tersiana, Andra (2018:118) Metode observasi merupakan: “Suatu usaha untuk mengumpulkan data yang dilakukan secara sistematis dengan prosedur yang terstandar.” Tujuan dari observasi adalah mengadakan pengukuran terhadap variabel.

Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian. Instrumen penelitian sebelum digunakan untuk mengumpulkan data yang harus terlebih dahulu diujicobakan, guna mendapatkan validitas dan reliabilitasnya. Data-data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil pengukuran koordinasi mata-tangan menggunakan lempar tangkap bola tenis, percaya diri menggunakan angket, hasil *shooting* tembakan tiga poin sebanyak 10 kali.

1. Tes Koordinasi Mata-Tangan

Tes koordinasi mata tangan yang mengacu pada Jurnal oleh Adityo Agustiawan (2015:65).

a. Definisi konseptual

Koordinasi mata tangan adalah kemampuan untuk menggerakkan anggota tubuh dalam keterampilan tembakan tiga point (*three point*) pada permainan bola basket melalui ayunan tangan dan penglihatan dengan kepercayaan diri yang baik, konsisten, efisien dan akurat.

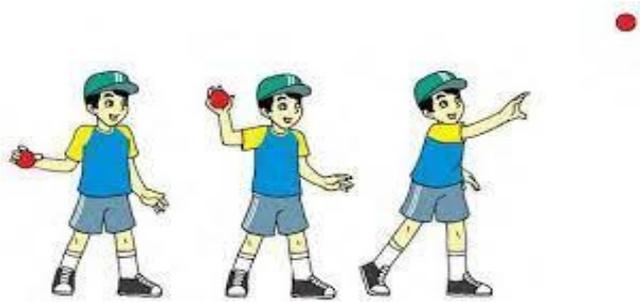
b. Definisi Operasional

Sasaran berbentuk lingkaran terbuat dari karton, lingkaran berukuran 30 cm. buatlah 3 buah atau sasaran dengan tinggi berbeda-beda agar pelaksanaan tes lebih efisien ditembak. Sasaran ditempelkan pada tembok dengan bagian bawah sesuai dengan bahu testee yang melakukan.

c. Kisi-kisi instrumen

Tes ini dibuat berdasarkan standar yang sudah baku tentang tes melempar pada sasaran/target yang bertujuan mengukur kekuatan koordinasi mata dan tangan

2. Pelaksanaan Tes



Gambar 26. Lempar tangkap bola ke dinding
Sumber : Iriyanti, 2012

Pelaksanaan tes koordinasi mata tangan sebagai berikut:

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan koordinasi antara mata dan tangan serta melihat koordinasi mata – tangan menjadi satu pola gerakan tertentu sehingga menghasilkan gerakan yang terkoordinasi, efektif, mulus dan efisien.

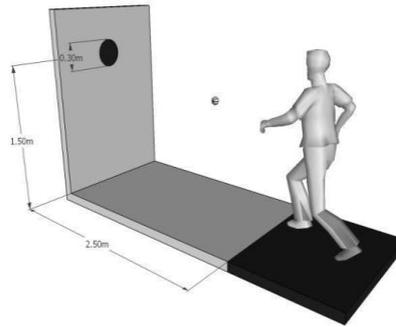
A. Alat dan perlengkapan tes

1. Lapangan Basket, Bola Kasti, dan Dinding
2. Meteran
3. Lakban, kapur ataupun pita
4. 2 orang petugas tes
5. Sasaran berbentuk lingkaran terbuat dari karton, lingkaran berukuran 30 cm.
6. Sasaran ditempelkn pada tembok /dinding

B. Pelaksanaan Tes

1. Testee berdiri dengan sikap melempar pada tempat dan jarak yang telah ditentukan.
2. Percobaan diberikan pada testee agar mereka beradaptasi dengan tes yang dilakukan
3. Setiap testee melempar bola ke sasaran ada durasi waktu lama 3 detik buat melempar ke sasaran.
4. Bola dilempar dengan cara lemparan atas dan bola harus ditangkap sebelum bola memantul atau jatuh ke lantai.

5. Testee diberi kesempatan 2 kali percobaan dengan pengambilan nilai tertinggi.



Gambar 27 Tes Koordinasi Mata Tangan
Sumber : Ismaryati, 2011

- C. penilaian skor lemparan disesuaikan dengan hasil lemparan yang di dapat. Apabila lemparan tidak masuk di dalam garis lingkaran maka tidak ada nilai, maka nilai yang diambil adalah yang masuk didalam lingkaran dan berhasil menangkap pantulan bola kembali ke tangan sebanyak 10 kali.

Tabel 1 Norma Kordinasi Mata Tangan

NO	KLASIFIKASI	PERHITUNGAN
1.	Sangat Baik	10-12
2.	Baik	9-7
3.	Sedang	7-6
4.	Kurang	6-4
5.	Sangat Kurang	1-3

F. Kuisisioner percaya diri

Kuisisioner ini digunakan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa. Menurut Nurhasan (2001:113) skala adalah seperangkat set angka-angka yang menyatakan nilai-nilai tentang suatu objek atau perilaku, dan atas dasar itu nilai kualitatif dinyatakan secara kuantitatif. Ditambah lagi oleh Nurhasan (2001:114) untuk mengukur sikap skala *likert*. Berdasarkan pendapat di atas, maka kuisisioner dalam penelitian ini menggunakan skala *Likert*. Skala ini disusun berdasarkan tingkatan-tingkatan percaya diri yakni terlalu percaya diri (*overconfident*), kurang percaya diri (*underconfident*) dan percaya diri yang realistis.

Skala ini juga disusun berdasarkan skala *Likert* dengan item pertanyaan yang terdiri atas pertanyaan yang bersifat negatif dan positif, jawaban yang digunakan juga sesuai dengan skala *Likert* dengan kategori skala yang bervariasi.

Tabel 2 Angket Pertanyaan Percaya Diri

NO	Pernyataan	Jawaban	
		YA	TIDAK
1	Apakah Saya biasa tidak percaya diri dalam pertandingan ketika menghadapi lawan yang bagus.		
2	Apakah Saya sering meragukan kemampuan saya ketika didepan teman		
3	Apakah Saya tidak yakin dengan penampilan saya dalam mengikuti pertandingan yang berhadapan dengan tim senior.		
4	Apakah Saya selalu gugup bermain didepan banyak penonton.		
5	Apakah Saya takut mencoba lagi bila sudah mengalami kekalahan.		
6	Apakah Saya selalu ragu-ragu mengambil keputusan ketika dalam situasi terdesak.		
7	Apakah Saya yakin dengan penampilan saya.		
8	Apakah Saya selalu memusatkan perhatian selama pertandingan berlangsung.		
9	Apakah Saya selalu bersungguh-sungguh dalam bertanding.		
10	Apakah Saya selalu menyelesaikan pertandingan dengan baik.		
11	Apakah Saya selalu mengikuti Pertandingan dengan penuh konsentrasi.		
12	Apakah Saya selalu bersikap jujur dalam mengikuti pertandingan		
13	Apakah Saya selalu bersikap tenang dalam situasi tertekan dalam pertandingan.		

14	Apakah Saya akan berusaha untuk menang dalam pertandingan.		
15	Apakah Saya mampu mengendalikan diri dalam menghadapi tekanan dalam pertandingan.		

Skor pertanyaan :

YA : Skor 1

TIDAK : Skor 0.

Tabel 3 Norma Kepercayaan diri

NO	KLASIFIKASI	PERHITUNGAN
1.	Sangat Baik	13-15
2.	Baik	10-12
3.	Sedang	7-9
4.	Kurang	4-6
5.	Sangat Kurang	1-3

G. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menurut Emory (1985) yang dikutip oleh Sugiyono (2010:147): “Instrumen penelitian adalah melakukan pengukuran terhadap fenomenal sosial maupun alam. Meneliti dengan data yang sudah ada lebih tepat kalau dinamakan membuat laporan dari pada melakukan penelitian.”

Instrumen penelitian yang penulis gunakan adalah teknik *three point* yang mengacu pada buku tes pengukuran pendidikan olahraga oleh Nurhasana dan Abdul Narlan (2015:174) dan buku tes dan pengukuran olahraga oleh Widiastuti (2015:65).

1. Tembakan Tiga Poin(*Three Point*)

Teknik *three point* yang mengacu pada buku tes pengukuran pendidikan olahraga oleh Nurhasana dan Abdul Narlan (2015:174).

a. Definisi konseptual

Kemampuan tembakan tiga poin (*three point*) bola basket adalah suatu gerakan yang dilakukan seorang pemain basket dalam melakukan *shooting* dari luar garis dengan memfokuskan pandangan pada sasaran

(ring), sebelum dan sesudah melakukan *shooting* dengan indikator sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, kelenturan pergelangan tangan dan jari tangan.

b. Definisi Operasional

Tembakan tiga poin (*three point*) adalah kesempatan bagi seorang pemain untuk melakukan *shooting* tanpa penjagaan, yang dilakukan dari luar garis lengkungan. Rangkaian tembakan tiga poin (*three point*) diartika juga tembakan yang mendapat 3 poin. Gerakan teknik tembakan tiga poin (*three point*) pada dasarnya dilakukan dalam tiga tahap, yaitu: Tahap Persiapan, Tahap Pelaksanaan dan Tahap Gerak Lanjutan. Teste melakukan tembakan tiga poin (*three point*) tersebut bertujuan untuk mengukur kemampuan tembakan tiga poin (*three point*) dan dilakukan sebanyak 10 kali tembakan tiga poin (*three point*). semakin banyak shooting yang masuk ke dalam keranjang maka nilainya semakin bagus.

2. Kisi-kisi instrument

Instrumen keberhasilan tembakan tiga poin (*three point*) disusun oleh peneliti, yaitu sebagai berikut:

Nama tes : tes kemampuan tembakan tiga poin (*three point*) bola basket

Tujuan tes : mengetahui kemampuan seseorang atlet dalam melakukan tembakan tiga poin (*three point*) dalam permainan sesungguhnya.

Penilaian : Setiap memasukan bola ke ring akan mendapatkan skor 1 dan bila bola tidak masuk dihitung 0, jadi total poin 10 kali pelaksanaan tembakan *three point* yaitu 10.

3. Instrumen Penelitian

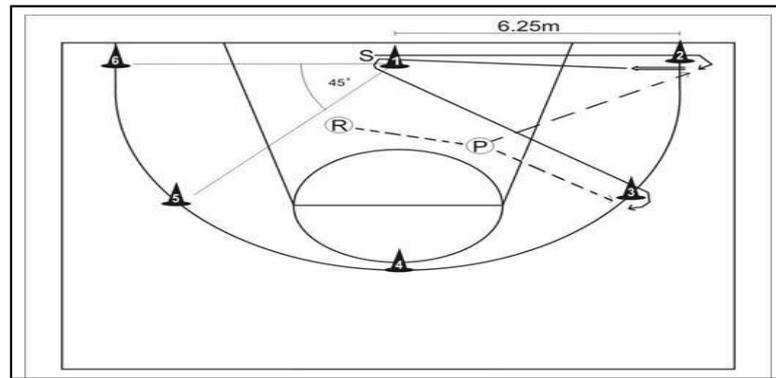
Untuk memperoleh data keterampilan tembakan tiga poin (*three point*) dipergunakan instrumen yang dibuat oleh peneliti. Adapun mekanisme keterampilan tembakan tiga poin (*three point*) sebagai berikut :

a. Lapangan bola basket lengkap dengan ringnya,

- b. Beberapa bola basket,
- c. Form instrumen tembakan bebas,
- d. *Stopwatch*,
- e. Petugas tes,
- f. 1 orang peneliti hasil tembakan tiga poin (*three point*),
- g. 1 orang petugas pemanggil teste,
- h. 3 orang petugas mengambil bola
- i. Formulir tes tembakan tiga poin (*three point*).

4. Pelaksanaan Tes

1. Posisi awal pemain berada di bawah ring, di samping kerucut nomor satu.
2. Setelah sinyal suara, ia berlari 6.25m ke corner (cone 2) di mana ia menerima bola dari passer (P1) dan melakukan shooting. Lalu ia berlari lagi sekitar cone 1 menuju cone 3 di mana ia menerima bola lagi dari passer (P1) dan melakukan shooting. Setelah menyelesaikan prosedur yang sama untuk cone 4, 5 dan 6,
3. penembak dilanjutkan dengan menjalankan dalam arah yang berlawanan menuju cone kelima, cone keempat dan seterusnya tergantung pada jumlah waktu yang masih tersedia. Tes selesai setelah enam puluh detik.
4. Pemain didorong untuk berlari secepat yang mereka bisa dan untuk melakukan gambar sebanyak yang mereka bisa.
5. Satu rebounder dan dua asisten rebounder yang dibutuhkan untuk prosedur pengujian.
6. *Rebounder* (R) menangkap semua tembakan yang dilakukan dan meneruskan bola ke *passer 2*. *Passer 2* selalu menerima bola dari *rebounder* dan meneruskannya ke *passer 1*. *Passer 1* selalu mengoper bola ke peserta ujian.
7. Para pemain melakukan tiga tes dengan istirahat masing-masing lima menit



Gambar 28 *Shooting Three Point*
sumber (Pojskić et al., 2014)

Tabel 4 norma *three point shoot*

NO	KLASIFIKASI	PERHITUNGAN
1.	Sangat Baik	10-12
2.	Baik	9-7
3.	Sedang	7-6
4.	Kurang	6-4
5.	Sangat Kurang	1-3

H. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (2010:168) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Validitas tes adalah suatu alat ukur yang dikatakan valid apabila dapat mengukur atau apa yang sebenarnya diukur. Reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dapat menunjukkan hasil relatif sama dalam beberapa kali pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama (Ali Muhidin, 2007:37). Korelasi ganda (*multiple correlation*) merupakan angka yang menunjukkan arah dan kuatnya hubungan antara dua variabel independen secara bersama-sama atau lebih dengan satu variabel dependen. Sebagai contoh penelitian yang berjudul Hubungan kordinasi mata tangan dan percaya diri terhadap hasil tembakan three point dalam permainan bola basket pada ekstrakurikuler bola basket Sma Negeri 1 Tumijajar kabupaten Tulang Bawang Barat.

Rumus korelasi ganda dua variabel adalah sebagai berikut.

$$R_{X_1X_2Y} = \sqrt{\frac{r_{X_1Y}^2 + r_{X_2Y}^2 - 2(r_{X_1Y})(r_{X_2Y})(r_{X_1X_2})}{1 - r_{X_1X_2}^2}}$$

Keterangan :

- $R_{X_1 X_2 Y}$ = Koefisien Korelasi Ganda antar variabel X_1 dan X_2 secara bersama-sama dengan variabel Y
 $r_{X_1.Y}$ = Koefisien Korelasi X_1 terhadap Y
 $r_{X_2.Y}$ = Koefisien Korelasi X_2 terhadap Y
 $r_{X_1 X_2}$ = Koefisien Korelasi X_1 terhadap X_2

Jadi untuk dapat menghitung korelasi ganda, maka harus dihitung terlebih dahulu korelasi sederhananya dulu melalui korelasi Product Moment dari Pearson.

I. Pengujian Validitas dan Perhitungan Reliabilitas

Proses pengembangan instrumen percaya diri, dimulai dengan menyusun instrumen berbentuk skala *Likert* sebanyak 15 butir pertanyaan yang mengacu pada indikator variabel percaya diri, kemudian instrumen di uji coba kepada 30 orang responden yang di ambil secara random.

Proses uji validasi dilakukan dengan menganalisis data hasil uji coba instrumen untuk menguji validitas, dalam hal ini validitas butir instrumen yaitu validitas internal (validitas kriteria) dengan menggunakan koefisien korelasi antara skor butir dengan skor total instrumen. Statistik yang digunakan adalah koefisien korelasi Produk Moment dari Person.

J. Hasil Uji Reliabilitas Variabel Percaya Diri

Berdasarkan Error! Reference source not found.4 diperoleh bahwa variabel percaya diri dinyatakan reliabel. Hal ini berarti kuesioner yang digunakan memiliki kehandalan sebagai alat ukur. Dari hasil uji validitas dan uji reliabilitas menunjukkan bahwa kuesioner layak digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 5. Hasil Uji Instrumen Percaya Diri
 Sumber : Data Primer Diolah, 2019.

No.	Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>Alpha</i>	Keterangan
1	Percaya diri	0,885	$\geq 0,60$	Reliabel

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X) (\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan :

r_{xy} = koefisien korelasi
 $N = n$ = banyaknya siswa
 X = skor butir
 Y = skor total

Kriteria yang digunakan untuk uji validitas butir menggunakan rujukan r_{tabel} dengan $\alpha = 0.05$, jika r_{hitung} lebih besar dari atau sama dengan r_{tabel} ($r_{\text{hitung}} \geq r_{\text{tabel}}$), maka butir instrumen dianggap valid. Sebaliknya jika r_{hitung} lebih kecil dari atau sama dengan r_{tabel} ($r_{\text{hitung}} \leq r_{\text{tabel}}$), maka butir instrumen dianggap tidak valid dan selanjutnya di *drop* atau tidak digunakan.

Instrumen yang dianggap valid selanjutnya dicari reliabilitasnya dengan menggunakan koefisien *alpha* (*Alpha Cronbach*). Adapun rumus yang digunakan adalah :

K. Teknik Analisis Data

Analisis data ditunjukkan untuk mengetahui jawaban akan pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian. Mengingat data yang ada adalah data yang masih mentah dan memiliki satuan yang berbeda, maka perlu disamakan satuan ukurannya sehingga lebih mudah dalam pengolahan data selanjutnya. Dengan demikian data mentah diubah menjadi data yang standart (Zskor). Data yang dianalisis adalah data variabel bebas yaitu (X1) kordinasi mata tangan (X2) percaya diri, dan variabel terikat (Y) hasil tembakan *three point*. X1 terhadap Y, X2 terhadap Y. Karena sampel peneletian yang diteliti hanya berjumlah 30 siswa-siswi ekstrakurikuler maka perhitungan statistic di hitung dengan cara *Korelasi product moment*. Sebelum menggunakan rumus tersebut diadakan uji persyaratan untuk mengetahui kelayakan data meliputi uji

normalitas dengan rumus *kolmogorov smirnov* dan uji linieritas data dengan rumus varians.

1. Uji normalitas.

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya data yang akan dianalisis. Uji normalisasi menggunakan *Kolmogorov - Smirnov*.

H₀ : data berdistribusi normal

H₁ : data tidak berdistribusi normal

Kriteria ujinya adalah :

1. Jika nilai probabilitas (p) > 0,05, maka H₀ diterima dan H₁ ditolak
2. Jika nilai probabilitas (p) < 0,05, maka H₀ ditolak dan H₁ diterima

2. Uji Linieritas

Uji linieritas dimaksudkan untuk menguji apakah data yang diperoleh linier ataukah tidak. Apabila data linier dapat dilanjutkan pada uji parametrik dengan teknik regresi tetapi apabila data tidak linier digunakan uji regresi non linier. Uji linieritas menggunakan teknik analisis varians untuk regresi atau uji F dengan kriteria pengujian yaitu jika signifikansi < 0,05 data dinyatakan linier, sebaliknya jika signifikansi > 0,05 data dinyatakan tidak linier.

Menurut Arikunto (2002), untuk menguji hipotesis antara X₁ dengan Y dan X₂ dengan Y digunakan statistik melalui *korelasi product moment* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefesien korelasi

n = Jumlah sampel

X = Skor variabel X

Y = Skor variabel Y

$\sum X$ = Jumlah skor variabel X

$\sum Y$ = Jumlah skor variabel Y

$\sum X^2$ = jumlah kuadrat skor variabel X

$\sum Y^2$ = jumlah kuadrat skor variabel Y

Untuk menguji hipotesis antara X_1 dengan Y digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus :

$$r_{x_1, y} = \frac{N(\sum X_1 Y) - (\sum X_1)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

- $r_{x_1, y}$ = Koefesien korelasi
- N = Jumlah sampel
- X_1 = Skor variabel X_1
- Y = Skor variabel Y
- $\sum X_1$ = Jumlah skor variabel X_1
- $\sum Y$ = Jumlah skor variabel Y
- $\sum X_1^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel X_1
- $\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel Y

Untuk menguji hipotesis antara X_2 dengan Y digunakan statistik melalui korelasi *product moment* dengan rumus :

$$r_{x_2, y} = \frac{N(\sum X_2 Y) - (\sum X_2)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\} \{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

- $r_{x_2, y}$ = Koefesien korelasi
- N = Jumlah sampel
- X_2 = Skor variabel X_2
- Y = Skor variabel Y
- $\sum X_2$ = Jumlah skor variabel X_2
- $\sum Y$ = Jumlah skor variabel Y
- $\sum X_2^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel X_2
- $\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel

Menurut Riduwan (2005:98), harga r yang diperoleh dari perhitungan hasil tes dikonsultasikan dengan Tabel r *product moment*. Interpretasi tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 6: Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r.

Interval Koefisien Korelasi	Interpretasi Hubungan
0,80 – 1,00	Sangat kuat
0,60 – 0,79	Kuat
0,40 – 0,59	Cukup
0,20 – 0,39	Rendah
0,00 – 0,19	Sangat rendah

Sumber : Riduwan. 2005

Menurut Riduwan (2005:144), untuk menguji hipotesis antara X_1 dengan X_2 digunakan statistik F melalui model korelasi ganda antara X_1 dengan X_2 , dengan rumus :

$$r_{x_1x_2} = \frac{N \sum X_1 X_2 - (\sum X_1)(\sum X_2)}{\sqrt{\left\{N \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\right\} \left\{N \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\right\}}}$$

Keterangan:

 $r_{x_1x_2}$ = Koefisien korelasi antara X_1 dengan X_2

N = Jumlah sampel

 X_1 = Skor variabel X_1 X_2 = Skor variabel X_2 $\sum X_1$ = Jumlah skor variabel X_1 $\sum X_2$ = Jumlah skor variabel X_2 $\sum X_1^2$ = Jumlah dari kuadrat skor variabel X_1 $\sum X_2^2$ = Jumlah dari kuadrat skor variabel X_2

$$R_{X_1X_2Y} = \sqrt{\frac{r_{X_1Y}^2 + r_{X_2Y}^2 - 2(r_{X_1Y})(r_{X_2Y})(r_{X_1X_2})}{1 - r_{X_1X_2}^2}}$$

Setelah dihitung $r_{x_1x_2}$, selanjutnya dihitung dengan rumus korelasi ganda. Analisis korelasi ganda dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan yaitu untuk mengetahui besarnya hubungan variabel bebas (X_1 dan X_2) terhadap variabel terikat (Y) baik secara terpisah maupun secara bersama-sama. Pengujian hipotesis menggunakan rumus Korelasi Ganda dengan rumus sebagai berikut:

Keterangan :

 $R_{X_1X_2Y}$ = Koefisien Korelasi Ganda antar variabel X_1 dan X_2 secara bersama-sama dengan variabel Y r_{X_1Y} = Koefisien Korelasi X_1 terhadap Y

$r_{X_2.Y}$ = Koefisien Korelasi X_2 terhadap Y
 $r_{X_1.X_2}$ = Koefisien Korelasi X_1 terhadap X_2

Dilanjutkan dengan uji F untuk mencari taraf signifikan antara variabel X_1 , X_2 dan Y , dengan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{\frac{R^2}{K}}{\frac{(1 - R^2)}{n - k - 1}}$$

Kriteria pengujian hipotesis tolak H_0 jika $F_{hitung} > F_{tabel}$, dan terima H_0 $F_{hitung} < F_{tabel}$. Dimana distribusi dk pembilang $k=2$ dan dk penyebut

$(n-k-1)$ dengan mengambil taraf uji $\alpha = 0,05$.

L. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dibagi menjadi 2 tahap, yaitu: tahap pertama persiapan pembuatan instrumen penelitian pada tanggal 29 januari 2022 , Tahap ke dua di lakukan setelah tahap pertama kemudian dilakukan penelitian pada tanggal 31 januari 2022, pengambilan data di laksanakan menyesuaikan jadwal ekstrakurikuler siswa.

2. Tempat Pelaksanaan

Pengambilan data koordinasi mata-tangan, percaya diri, dan tembakan tiga poin (*three point*) di laksanakan di lapangan basket SMA N 1 Tumijajar.

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian yang diuraikan pada bab sebelumnya maka pada bab ini dikemukakan simpulan, implikasi dan saran sebagai berikut.

A. Simpulan

Berdasarkan pada temuan hasil penelitian dan hasil analisis data tentang kordinasi mata tangan dan kepercayaan diri terhadap hasil tembakan *three point* pada atlet putra ekstrakurikuler sma negeri 1 tumijajar kabupaten tulang bawang dalam temuan yang penulis lakukan dapat disimpulkan bahwa berikut:

1. Ada hubungan antara kordinasi mata tangan terhadap hasil tembakan *three point* pada siswa putra SMA Negeri 1 Tumijajar Tulang Bawang Barat, dengan nilai $r_{X1Y} = 0,450 > r$ tabel 0,361. Nilai presentase distribusi frekuensi kordinasi mata tangan atlet basket sma negeri 1 tumijajar 15 orang atlet mendapatkan kategori Baik (4,5%) kemudian 5 orang atlet mendapatkan kategori Cukup (1,5%) , 10 orang atlet mendapatkan kategori Kurang (3%).
2. Tidak ada hubungan antara kepercayaan diri terhadap hasil tembakan *three point* pada siswa putra SMA Negeri 1 Tumijajar Tulang Bawang Barat, dengan nilai $r_{X2Y} = 0,324 < r$ tabel 0,361. Nilai presentase distribusi frekuensi kepercayaan diri atlet basket sma negeri 1 tumijajar 9 orang atlet mendapatkan kategori Sangat Baik (2,7%) kemudian 16 orang atlet mendapatkan kategori Baik (4,8%) , 5 orang atlet mendapatkan kategori Cukup (1,5%)
3. Ada hubungan antara kordinasi mata tangan dan kepercayaan diri terhdap hasil tembakan *three point* pada siswa putra SMA Negeri 1

Tumijajar Tulang Bawang Barat, dengan nilai $r_{x1x2y} = 0,523 > r$ tabel 0,361 dengan tingkat interpretasi korelasi sedang.

B. Saran

1. Agar hasil penelitian ini lebih mendalam dan komperensif sebaiknya dilakukan penelitian lanjutan dengan menambah sampel dan variabel.
2. Kordinasi mata dan tangan dan kepercayaan diri adalah hal yang sangat menentukan hasil *three point*. Semoga kedepannya para pelatih lebih memperhatikan dua variabel tersebut.
3. Hasil penelitian dapat diharapkan dapat memberi kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan khususnya metode kepelatihan terutama dalam olahraga bola basket

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, W. 2015. *Buku Pintar Olahraga*. Pustaka Baru Press, Yogyakarta.
- _____. 2015. *Kordinasi, Kemampuan Untuk Melakukam Gerakan Yang Tepat Dan Efisien*, Yogyakarta.
- Arikunto Suharsim. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Arnanari, P., & Mintarto, E. 2018. *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Perut, Daya Ledak Otot Tungkai, dan Antropometri pada Prestasi Lempar Cakram*. Jurnal Prestasi Olahraga, Jakarta. 4 : 57-72.
- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Winike Media, Malang.
- Darmadi, Hamid. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Alfabeta, Bandung.
- Douglas, Hartmann., Christina, Kwauk. 2011. Sport and development: An overview, critique, and reconstruction. *Journal of Sport and Social Issues*, 35 : 284–305.
- Fichman. 2018. *Bola Basket, Tehnik Memperoleh 3 Angka. Fundamental Basketball First Step To Wi*. Elwas Offset, Semarang.
- Giriwijoyo, S. Y. 2005. *Manusia Dan Olahraga*. Institut Teknologi Bandung. International Labour Organization, Bandung.
- Hall, Wissel . 2000. *Bola Basket, Langkah Untuk Suskes*. Pt Raja Grafindo Prasada, Jakarta.
- _____. 2002. *Bola Basket: Langkah Untuk Sukses*. Pt Raja Grafindo Persada. (Terjemahan Usa: Human Kinestik Publisher Inc), Jakarta.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching* CV.Kesuma, Jakarta.

- _____. Harsono. 2018. *Kondisi Fisik, Peningkatan Terhadap Kemampuan Dan Kekuatan Tubuh Atlet*. Tambak Kusuma, Jakarta,
- Hartadji, H. 2015. *Kordinasi : Kegunaan Dan Manfaat Kordinasi*. Repositorii Unsil, Siliwangi.
- Ismaryati. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga* . Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Jane, E. Ruseski., Brad, R. Humphreys., Kirstin, Hallman., Pamela, Wicker., and Christoph, Breuer. 2014. Sport participation and subjective well being: Instrumental variable results from German survey data. *Journal of Physical Activity and Health*. Human Kinetics, INC. pp.396-403.
- Komarudin. 2014. *Kepercayaan Diri Prediktor Keberhasilan Dalam Setiap Kompetisi*, Jakarta.
- Kosasih, D. 2008. *Fundamental Basketball First Step To Win*. Karangturi Media, Semarang.
- Nidhom, K. 2012. *Permainan Bola Basket*. Basket Ball Teknik Dasar, Jakarta.
- _____. 2017. *Buku Pintar Basket Anugrah*, Jakarta .
- Putz, Renata & Putz. 2004 *Sobatta atlas Der Anatomy Des Menschen Barid 2*, 21 ed. EG, Jakarta.
- Setiadi. 2007. *Konsep Dan Penulisan Riset Keperawatan*. Cetakan Pertama. Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, Alfabeta, Bandung.
- Sumiyarsono, D. 2002. *Keterampilan Bolabasket*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- _____. 2002. *Bolabasket, Lambungan Bola*. Karang Turi Media, Semarang.
- Yundarwati, S., & Primayanti, I. 2018 . *Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan dan Panjang Lengan Terhadap fthree throw* pada Siswa Kelas X SMAN 3 Praya Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Ilmiah Mandala Education, Mataram*. 2 : 28-32.