

**KONTRIBUSI *POWER* LENGAN DAN *POWER* TUNGKAI TERHADAP
HASIL *SHOOTING* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA
BASKET SMA NEGERI DI TULANG BAWANG BARAT**

(Skripsi)

Oleh

DIVA ZAHRA SAFIRA



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

KONTRIBUSI *POWER* LENGAN DAN *POWER* Tungkai TERHADAP HASIL *SHOOTING* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI DI TULANG BAWANG BARAT

Oleh

DIVA ZAHRA SAFIRA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya kontribusi *power* lengan dan *power* tungkai terhadap hasil *shooting* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri di Tulang Bawang Barat. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasional. Sampel penelitian adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri Tulang Bawang Barat yang terdiri dari 3 sekolah yaitu SMA N 1 Tumijajar, SMA N 2 Tumijajar, dan SMA N 2 Tulang Bawang Tengah yang berjumlah 60 siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui *power* lengan menggunakan *two hand medicine ball*, untuk mengetahui *power* tungkai menggunakan *vertical jump*, dan untuk mengetahui hasil *shooting* menggunakan tes *shooting* dalam bola basket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) ada kontribusi *power* lengan terhadap hasil *shooting* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri di Tulang Bawang Barat dengan rincian perempuan sebesar 57,6% dan laki-laki sebesar 65,9%. 2) ada kontribusi *power* tungkai terhadap hasil *shooting* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri di Tulang Bawang Barat dengan rincian perempuan sebesar 40,3% dan laki-laki sebesar 48,4%. Dan 3) ada kontribusi *power* lengan dan *power* tungkai terhadap hasil *shooting* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri di Tulang Bawang Barat dengan rincian perempuan sebesar 68% dan laki-laki sebesar 71%.

Kata kunci: power, ekstrakurikuler, shooting

ABSTRACT

THE CONTRIBUTION OF ARM POWER AND LEG POWER TO SHOOTING PERFORMANCE OF HIGH SCHOOL BASKETBALL EXTRACURRICULAR STUDENTS IN TULANG BAWANG BARAT

By

DIVA ZAHRA SAFIRA

This study aims to determine the magnitude of the contribution of arm power and leg power to shooting results in extracurricular basketball students of State High Schools in West Tulang Bawang. The research method used in this research is descriptive correlation. The research sample was students who participated in extracurricular basketball at SMA Negeri Tulang Bawang Barat consisting of 3 schools, namely SMA N 1 Tumijajar, SMA N 2 Tumijajar, and SMA N 2 Tulang Bawang Tengah totaling 60 students. The instrument used to determine arm power using two hand medicine ball, to determine leg power using vertical jump, and to determine shooting results using shooting tests in basketball. The results showed that 1) there was a contribution of arm power to shooting results in extracurricular basketball students of public high schools in West Tulang Bawang with details of women by 57.6% and men by 65.9%. 2) there is a contribution of leg power to shooting results in extracurricular basketball students of state high schools in West Tulang Bawang with details of women by 40.3% and men by 48.4%. And 3) there is a contribution of arm power and leg power to shooting results in extracurricular basketball students of State High Schools in West Tulang Bawang with details of women by 68% and men by 71%.

Keywords: *power, extracurricular, shooting*

**KONTRIBUSI *POWER* Lengan DAN *POWER* Tungkai TERHADAP
HASIL *SHOOTING* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA
BASKET SMA NEGERI DI TULANG BAWANG BARAT**

Oleh

DIVA ZAHRA SAFIRA

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

Judul Skripsi

: KONTRIBUSI *POWER* LENGAN DAN *POWER* TUNGKAI TERHADAP HASIL *SHOOTING* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI DI TULANG BAWANG BARAT

Nama

: Diva Zahra Safira

Nomor Pokok Mahasiswa

: 2113051062

Program Studi

: S-1 Pendidikan Jasmani

Jurusan

: Ilmu Pendidikan

Fakultas

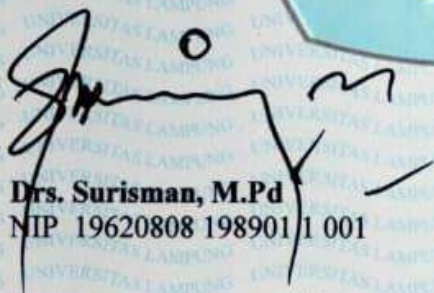
: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

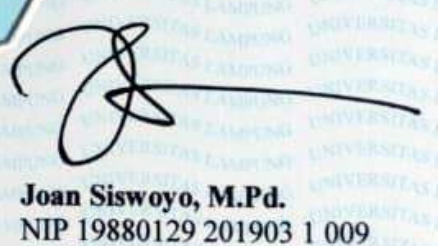


1. Komisi Pembimbing

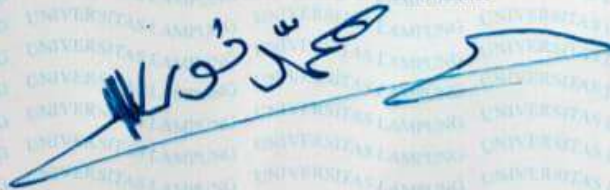
Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Drs. Surisman, M.Pd
NIP 19620808 198901 1 001


Joan Siswoyo, M.Pd.
NIP 19880129 201903 1 009

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si
NIP 19741220 200912 1 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Drs. Surisman, M.Pd.

Sekretaris : Joan Siswoyo, M.Pd.

Penguji Utama : Drs. Dwi Priyono, M.Pd.

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd
NIP 19870504 201404 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 22 Juli 2025

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Diva Zahra Safira
NPM : 2113051062
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pengetahuan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pengetahuan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul "**Kontribusi *Power Lengan dan Power Tungkai Terhadap Hasil Shooting* pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri di Tulang Bawang Barat**" tersebut adalah hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk 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 akademik yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 22 Juli 2025

Yang membuat pernyataan



Divia Zahra Safira
NPM 2113051062

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Diva Zahra Safira, dilahirkan di Mulya Asri, kecamatan Tulang Bawang Tengah, kabupaten Tulang Bawang Barat pada tanggal 12 Juni 2003, sebagai anak dari pasangan suami istri, bapak Idul Fitrianto dan ibu Evi Astuti. Penulis sekarang bertempat tinggal di Mulya Asri, kecamatan Tulang Bawang Tengah, kabupaten Tulang Bawang Barat.

Riwayat pendidikan di TK RA Al Munawarah selesai pada tahun 2009, SD Negeri 4 Mulya Asri, selesai pada tahun 2015, SMP Negeri 1 Tulang Bawang Tengah, selesai pada tahun 2018 dan SMA Negeri 2 Tumijajar, selesai pada tahun 2021. Pada tahun 2021, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan, Universitas Lampung melalui jalur SBMPTN. Pada tahun 2024, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Penggantungan, kecamatan Bakauheni, kabupaten Lampung Selatan.

Demikian riwayat hidup penulis semoga bermanfaat

MOTTO

“Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirmu dan apa yang ditakdirkan untukmu tidak akan pernah melewatkanmu”

(Umar bin Khattab)

“Nasib memang diserahkan kepada manusia untuk digarap tetapi takdir harus ditandatangani di atas materai dan tidak boleh digugat kalau nanti terjadi apa-apa baik atau buruk”

(Prof. Dr. Sapardi Djoko Damono)

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri”

(Qs. Ar-Ra'd: 11)

PERSEMBAHAN

Yang paling utama dari segala maha suci Allah, Tuhan semesta alam. Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, membekali dengan ilmu serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya Skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Sholawat serta salam tak lupa selalu saya curahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW.

Teriring rasa syukur atas limpahan rahmat-NYA yang tak terhingga kupersembahkan karya ini untuk: Bapak Idul Fitri Anto dan Ibu Evi Astuti yang telah memberikan segalanya untukku, membesarkan, mendidikku, mendukungku dengan penuh kasih sayang serta selalu mendoakan kesuksesan dan kebahagiaanku. Adikku Akbar Dhafa Nafaro Yang selalu memberikan dukungan, semangat dan nasihat ditengah perjuangan untuk menyelesaikan Skripsi ini. Sahabat-sahabat yang selalu menemani, menghibur dan memberikan dukungan saat senang dan sulit. Semua sahabat seperjuangan Penjas Unila angkatan 2021
Almamater tercinta Universitas Lampung

Serta

Almamater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Assalamu'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh

Bismillahirrohmanirrohim, Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Kontribusi *Power* Lengan dan *Power* Tungkai Terhadap Hasil *Shooting* pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri di Tulang Bawang Barat”. Skripsi ini di susun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Lampung. Tidak lupa penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A.IPM., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhhamad Nurwaidin, M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Lungit Wicaksono, M.Pd., selaku Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.
5. Bapak Drs. Surisman, M.Pd selaku pembimbing utama yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
6. Bapak Joan Siswoyo, M.Pd selaku pembimbing kedua yang telah membimbing, memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini.
7. Bapak Drs. Dwi Priyono, M.Pd selaku penguji utama yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf administrasi Penjas Unila yang telah memberikan ilmu dan membantu saat menyelesaikan skripsi ini.

9. Keluarga besar Penjas Angkatan 2021 terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya.
10. Kepada kedua orang tuaku Bapak Idul Fitri Anto dan ibuku tercinta Evi Astuti atas doa dan dukungannya yang tidak pernah ada habisnya untuk saya.
11. Kepada adikku Akbar Dhafa Navaro yang selalu menjadi penyemangatku untuk menyelesaikan studi.
12. Sahabat-sahabatku Ciwi-ciwi Gemash yang tidak bisa disebutkan satu-persatu. Terimakasih atas doa, semangat, dan keceriaan yang kalian hadirkan sebagai penghapus lelah disetiap tahapan dalam menyusun karya in

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Bandar Lampung, 22 Juli 2025
Penulis

Diva Zahra Safira
NPM 2113051062

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
 II TINJAUAN PUSTAKA.....	 7
2.1 Bola Basket	7
2.2 Sarana dan Prasarana Bola Basket.....	8
2.3 Teknik Dasar Bola Basket	11
2.4 Kondisi Fisik	14
2.5 <i>Power</i> Otot Lengan.....	18
2.6 <i>Power</i> Otot Tungkai	21
2.7 Shooting.....	23
2.8 Ekstrakurkuler.....	25
2.9 Penelitian yang Relevan.....	26
2.10 Kerangka Berfikir	28
2.11 Hipotesis Penelitian.....	29
 III. METODOLOGI PENELITIAN	 31
3.1 Metode Penelitian	31
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	32
3.2.1 Populasi Penelitian.....	32
3.2.2 Sampel Penelitian.....	33

3.3	Tempat dan Waktu Penelitian	33
3.4	Variabel Penelitian	33
3.4.1	Variabel Bebas	33
3.4.2	Variabel Terikat	34
3.5	Definisi Operasional Variabel.....	34
3.6	Instrumen Penelitian.....	34
3.7	Teknik Pengumpulan Data	39
3.8	Teknik Analisis Data.....	40
3.8.1	Uji Prasyarat	40
3.8.2	Uji Hipotesis	41
IV.	HASIL DAN PEMBAHASAN	43
4.1	Hasil Penelitian.....	43
4.1.1	Deskripsi Data Penelitian.....	43
4.1.2	Uji Prasyarat	50
4.1.3	Uji Hipotesis	52
4.2	Pembahasan.....	56
V.	KESIMPULAN DAN SARAN	59
5.1	Kesimpulan.....	59
5.2	Saran.....	59
	DAFTAR PUSTAKA	61
	LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma <i>Two-Hand Medicine Ball</i>	36
2. Norma Tes <i>Vertical Jump</i>	37
3. Norma Tes <i>Shooting</i>	39
4. Interpretasi Koefisien Korelasi	42
5. Jenis Kelamin Sampel.....	43
6. Deskripsi Data <i>Power</i> Otot Lengan Perempuan	43
7. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Otot Lengan Perempuan	44
8. Deskripsi Data <i>Power</i> Otot Lengan Laki-Laki	45
9. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Otot Lengan Laki-Laki	45
10. Deskripsi Data <i>Power</i> Otot Tungkai Perempuan.....	46
11. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Otot Tungkai Perempuan	47
12. Deskripsi Data <i>Power</i> Otot Tungkai Laki-Laki.....	47
13. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Otot Tungkai Laki-Laki	48
14. Deskripsi Data <i>Shooting</i> Perempuan.....	48
15. Distribusi Frekuensi <i>Shooting</i> Perempuan.....	49
16. Deskripsi Data <i>Shooting</i> Laki-Laki.....	49
17. Distribusi Frekuensi <i>Shooting</i> Laki-Laki.....	50
18. Uji Normalitas.....	50
19. Uji Linieritas	51
20. Uji Hipotesis 1	52
21. Uji Hipotesis 2	53
22. Uji Hipotesis 3	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Bola Basket	9
2. Jarak Tinggi Ring Bola Basket	10
3. Papan Pantul.....	10
4. Bola Basket	11
5. Struktur Otot Lengan	20
6. Struktur Otot Tungkai	23
7. Desain Penelitian	32
8. Tes <i>Two-Hand Medicine Ball</i>	36
9. Tes <i>Vertical Jump</i>	37
10. Posisi Tembakan	39
11. Diagram Batang Deskripsi Penelitian <i>Power</i> Otot Lengan Perempuan	44
12. Diagram Batang Deskripsi Penelitian <i>Power</i> Otot Lengan Laki-Laki	45
13. Diagram Batang Deskripsi Penelitian <i>Power</i> Otot Tungkai Perempuan	46
14. Diagram Batang Deskripsi Penelitian <i>Power</i> Otot Tungkai Laki-Laki	47
15. Diagram Batang Deskripsi Penelitian <i>Shooting</i> Perempuan.....	48
16. Diagram Batang Deskripsi Penelitian <i>Shooting</i> Laki-Laki.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	65
2. Surat Balasan Penelitian	68
3. Data Hasil Penelitian <i>Power</i> Otot Lengan	71
4. Data Hasil Penelitian <i>Power</i> Otot Tungkai.....	73
5. Data Hasil Penelitian <i>Shooting</i>	75
6. Uji Normalitas <i>Power</i> Otot Lengan (Perempuan).....	77
7. Uji Normalitas <i>Power</i> Otot Lengan (Laki-Laki).....	78
8. Uji Normalitas <i>Power</i> Otot Tungkai (Perempuan)	79
9. Uji Normalitas <i>Power</i> Otot Tungkai (Laki-Laki)	80
10. Uji Normalitas <i>Shooting</i> (Perempuan).....	81
11. Uji Normalitas <i>Shooting</i> (Laki-Laki).....	82
12. Uji Linieritas <i>Power</i> Otot Lengan dengan <i>Shooting</i> (Perempuan)	83
13. Uji Linieritas <i>Power</i> Otot Lengan dengan <i>Shooting</i> (Laki-Laki)	84
14. Uji Linieritas <i>Power</i> Otot Tungkai dengan <i>Shooting</i> (Perempuan).....	85
15. Uji Linieritas <i>Power</i> Otot Tungkai dengan <i>Shooting</i> (Laki-Laki).....	86
16. Uji Hipotesis	87
17. L Tabel	93
18. F tabel.....	94
19. R Tabel.....	95
20. Dokumentasi	96

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan berbagai aspek dalam diri manusia, baik fisik maupun rohani, melalui aktivitas jasmani atau cabang olahraga guna membentuk manusia Indonesia yang seutuhnya. Pendidikan Jasmani dapat diartikan sebagai suatu proses pembelajaran yang berbasis pada aktivitas fisik yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, memperluas pengetahuan, serta membentuk perilaku hidup sehat dan aktif. Selain itu, pendidikan ini juga bertujuan untuk menanamkan sikap sportif dan mengasah kecerdasan emosional. Proses pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dirancang dengan cermat agar dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan peserta didik secara menyeluruh, mencakup aspek jasmani, psikomotorik, kognitif, dan afektif.

Pendidikan Jasmani berperan penting dalam mengembangkan bakat dan meningkatkan prestasi siswa di bidang olahraga maupun aspek lainnya. Melalui berbagai aktivitas fisik dan olahraga yang terstruktur, siswa dapat mengenali, mengasah, dan mengembangkan potensi diri dalam berbagai cabang olahraga sesuai dengan minat dan kemampuannya. Dengan adanya kompetisi olahraga di tingkat sekolah, daerah, hingga nasional, siswa memiliki kesempatan untuk menguji kemampuan, meningkatkan kepercayaan diri, dan meraih prestasi yang membanggakan.

Saat ini bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari, khususnya di kalangan pelajar dan mahasiswa. Olahraga ini memiliki berbagai manfaat, baik dari segi fisik maupun sosial. Hal ini dapat dibuktikan dengan semakin banyaknya klub serta kegiatan bola basket yang diadakan di lingkungan sekolah, baik dalam bentuk ekstrakurikuler maupun intrakurikuler. Selain itu, banyaknya kompetisi bola basket yang diselenggarakan di berbagai jenjang pendidikan, mulai dari tingkat sekolah dasar, menengah pertama, menengah atas, hingga perguruan tinggi. Dalam permainan bola basket, kerja sama tim menjadi aspek yang sangat penting, mengingat olahraga ini dimainkan oleh lima orang dalam satu tim, sehingga koordinasi dan strategi antar pemain berperan besar dalam keberhasilan permainan. Salah satu faktor penting yang memengaruhi kualitas permainan bola basket adalah kondisi fisik, yang berperan dalam menunjang keterampilan, daya tahan, serta performa atlet di lapangan.

Seorang atlet atau olahragawan harus memiliki kondisi fisik yang prima untuk mencapai prestasi maksimal. Dalam berbagai kegiatan olahraga, kondisi fisik yang kurang optimal dapat memengaruhi kemampuan, teknik, taktik, serta aspek mental atlet, sehingga performa di lapangan menjadi kurang maksimal. Sebaliknya, dengan persiapan fisik yang baik, seorang atlet dapat menampilkan kemampuan terbaiknya dan meningkatkan peluang meraih prestasi. Kondisi fisik yang baik memberikan berbagai keuntungan bagi atlet, di antaranya kemudahan dalam mempelajari keterampilan baru yang kompleks, daya tahan yang lebih tinggi selama latihan dan pertandingan, serta kemampuan menyelesaikan program latihan tanpa banyak kendala. Selain itu, atlet dengan kondisi fisik yang prima memiliki waktu pemulihan yang lebih cepat dan mampu menjalani latihan yang lebih berat secara efektif. Latihan fisik juga berperan penting dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet serta mengurangi risiko cedera, sehingga mendukung pencapaian performa optimal dalam kompetisi.

Komponen dasar kondisi fisik berdasarkan konsep otot (*muscular*) mencakup daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*velocity/speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Setiap komponen tersebut harus mencapai tingkat optimal sesuai dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Dalam olahraga bola basket, hampir semua aspek kondisi fisik memiliki peran yang dominan dalam mendukung performa pemain selama pertandingan.

Tembakan (*shooting*) dalam bola basket merupakan teknik yang sangat penting untuk dikuasai, karena *shooting* merupakan tujuan akhir dari permainan dan kunci sukses sebuah tim. seseorang pemain dengan *shooting* yang baik ia merupakan ancaman yang berbahaya bagi lawan-lawannya untuk mencetak angka, Karena dengan pemain dapat melakukan *shooting* dengan baik maka pemain akan mendapatkan kemenangan di setiap pertandingan. Akan tetapi, keberhasilan *shooting* bukan hanya soal teknik atau seberapa sering seorang pemain berlatih *Shooting* bola ke ring. Ada faktor lain yang berperan besar, salah satunya adalah kondisi fisik, terutama *power* otot. Dua bagian tubuh yang sangat memengaruhi saat melakukan *shooting* adalah lengan dan tungkai. *Power* otot lengan berperan penting dalam mengontrol arah dan kecepatan bola, sementara *power* otot tungkai berfungsi menjaga keseimbangan tubuh saat berdiri dan bersiap melepaskan tembakan, sehingga tubuh tetap stabil dan tidak mudah goyah.

Berdasarkan pengamatan dan observasi di lapangan serta hasil wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri di Tulang Bawang Tengah, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi prestasi siswa ekstrakurikuler bola basket, satu permasalahan yang sering terjadi adalah kegagalan dalam melakukan *shooting* secara efektif, yang terlihat dari banyaknya tembakan yang tidak maksimal, sering mengalami *air ball* akibat kurangnya tenaga dalam dorongan saat *Shooting*. Selain itu, saat *Shooting* tubuh kurang stabil, sehingga bola mudah meleset, apalagi saat *Shooting* dari

jarak agak jauh, kekurangan tenaga menyebabkan bola tidak sampai ke ring. Untuk *shooting* disertai lompatatan, terlihat kurang maksimal mengakibatkan akurasi tembakan menurun dan tembakan mudah diblok oleh lawan karena bola dilepaskan pada ketinggian yang tidak optimal.

Dari uraian di atas penulis memperkirakan bahwa faktor kondisi fisik yang memiliki pengaruh terbesar dalam menghasilkan *shooting* yang optimal adalah *power* tungkai dan *power* lengan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Kontribusi *Power* Lengan dan *Power* Tungkai Terhadap Hasil *Shooting* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri di Tulang Bawang Barat”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, peneliti dapat mengidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Kurangnya tenaga beberapa siswa dalam mendorong saat *Shooting*, sehingga sering mengalami *air ball*.
2. Beberapa pemain lebih cepat lelah saat melakukan *shooting* berulang kali.
3. Beberapa pemain belum memiliki keseimbangan tubuh yang stabil, karena *power* tungkai yang lemah, sehingga bola mudah meleset.
4. Beberapa siswa belum memiliki lompatan yang maksimal, yang mengakibatkan akurasi tembakan menurun dan mudah diblok oleh lawan.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, agar penelitian ini tetap terarah dan fokus pada tujuan yang ingin dicapai, maka diperlukan pembatasan ruang lingkup penelitian. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Kontribusi *Power* Lengan dan *Power* Tungkai Terhadap Hasil *Shooting* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri di Tulang Bawang Barat

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah ditetapkan, peneliti dapat merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah terdapat kontribusi antara *power* lengan terhadap hasil *shooting* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri di Tulang Bawang Barat?
2. Apakah terdapat kontribusi antara *power* tungkai terhadap hasil *shooting* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri di Tulang Bawang Barat?
3. Apakah terdapat kontribusi antara *power* lengan dan *power* tungkai terhadap hasil *shooting* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri di Tulang Bawang Barat?

1.5 Tujuan Penelitian

Setelah merumuskan masalah penelitian di atas, tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara *power* lengan terhadap *shooting* pada peserta bola basket ekstrakurikuler SMA Negeri Tulang Bawang Barat?
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara *power* tungkai terhadap *shooting* pada peserta bola basket ekstrakurikuler SMA Negeri Tulang Bawang Barat?
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara *power* lengan dan *power* tungkai terhadap *shooting* pada peserta bola basket ekstrakurikuler SMA Negeri Tulang Bawang Barat?

1.6 Manfaat Penelitian

1. Bagi pelatih

Penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi pelatih tentang pentingnya *power* lengan dan *power* tungkai dalam meningkatkan kemampuan *shooting* pada pemain bola basket. Dengan hasil penelitian ini, pelatih dapat merancang program latihan yang lebih efektif dan spesifik, terutama

dalam mengembangkan kekuatan fisik atlet melalui latihan yang sesuai untuk meningkatkan akurasi dan efisiensi *shooting*.

2. Bagi Atlet

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi atlet untuk lebih memahami pentingnya kondisi fisik, khususnya *power* lengan dan *power* tungkai, dalam menunjang performa mereka dalam melakukan *shooting*. Dengan demikian, atlet dapat lebih termotivasi untuk meningkatkan latihan fisik secara terstruktur guna mencapai hasil yang optimal dalam pertandingan.

3. Bagi Universitas Lampung

Penelitian ini dapat menjadi referensi akademik dan bahan kajian di bidang pendidikan jasmani serta ilmu keolahragaan. Selain itu, penelitian ini juga berkontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya terkait faktor-faktor yang memengaruhi keterampilan *shooting* dalam bola basket, yang dapat digunakan sebagai dasar dalam penelitian lanjutan oleh mahasiswa dan akademisi di Universitas Lampung.

II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Bola Basket

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga invasi yang dimainkan secara berkelompok. Menurut Saichudin & Sayyid Agil R M (2019: 6) Permainan ini terdiri dari dua tim, masing-masing beranggotakan lima orang, yang bertanding untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan sekaligus berupaya mencegah lawan mencetak poin ke dalam keranjang tim sendiri.

Menurut Shanty D P & Muhamad Sazeli R (2020) juga menyebutkan bahwa permainan bola basket secara keseluruhan merupakan olahraga tim yang dimainkan oleh lima pemain, di mana setiap pemain mengombinasikan berbagai teknik dasar dalam menggerakkan bola secara efektif. Setiap tim bertujuan untuk mencetak poin ke dalam keranjang lawan serta berupaya mencegah tim lawan mencetak poin. Kerja sama tim memiliki peran penting dalam permainan bola basket untuk mengalahkan lawan (Bazanos & Rannama, 2015). Pemenang pertandingan ditentukan berdasarkan tim yang berhasil mencetak poin lebih banyak hingga akhir waktu permainan.

Dari pendapat ahli di atas peneliti menyimpulkan bahwa permainan bola basket adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari lima pemain dengan tujuan utama mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan sekaligus mencegah lawan mencetak poin ke keranjang sendiri. Permainan bola basket tidak hanya bertujuan untuk mencetak poin dan memenangkan pertandingan, tetapi juga mengembangkan keterampilan kerja sama tim, strategi, serta disiplin dalam berolahraga. Selain itu, bola basket

memberikan berbagai manfaat bagi siswa-siswi SMA, seperti meningkatkan kebugaran fisik, mengembangkan keterampilan sosial seperti komunikasi dan kepemimpinan serta meningkatkan prestasi dalam olahraga.

2.2 Sarana dan Prasarana Bola Basket

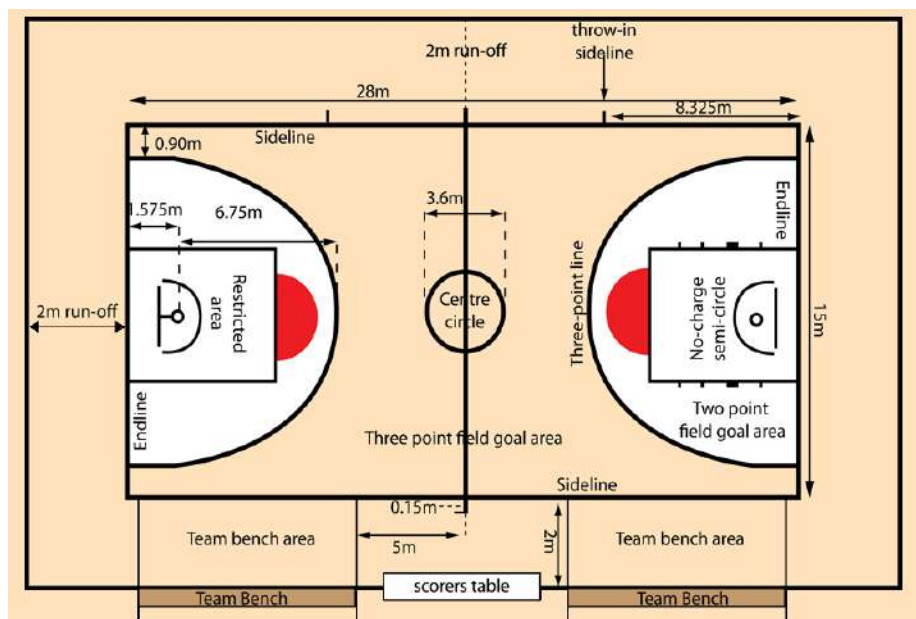
Menurut Agus, S.S., dalam Saryono dan Bangun, S.H. (2016: 24), sarana atau alat dalam olahraga adalah perlengkapan yang diperlukan dalam suatu kegiatan olahraga dan dapat dengan mudah dipindahkan. Sementara itu, prasarana mencakup segala sesuatu yang dibutuhkan dalam olahraga yang bersifat permanen atau tidak dapat dipindahkan. Setiap cabang olahraga memiliki sarana dengan ukuran standar yang telah ditetapkan.

Fasilitas olahraga yang ideal di sekolah sebaiknya memenuhi standar nasional, dilengkapi dengan fasilitas yang memadai, serta dapat digunakan secara optimal untuk mendukung kegiatan olahraga di sekolah. Dengan standar nasional, diharapkan fasilitas tersebut dapat dimanfaatkan secara maksimal dan memberikan dampak positif bagi perkembangan olahraga di lingkungan sekolah (Liesta A N & Rumini, 2021). Prasarana adalah segala sesuatu yang menunjang terselenggaranya suatu proses, baik dalam usaha maupun pembangunan. Contoh prasarana dalam olahraga meliputi lapangan, gedung olahraga, dan gawang.

Dari pendapat ahli diatas maka dapat dijelaskan bahwa sarana dan prasarana ekstrakurikuler bola basket mencakup seluruh perlengkapan yang mendukung pelaksanaan kegiatan tersebut. Sarana dan prasarana ini dapat berupa fasilitas yang bersifat permanen, seperti bangunan atau struktur yang tidak dapat dipindahkan, maupun peralatan yang dapat dipindahkan. Komponen utama yang menjadi bagian mendasar dalam sarana dan prasarana bola basket meliputi lapangan bola basket, keranjang atau ring, papan pantul, tiang penyangga, serta bola basket.

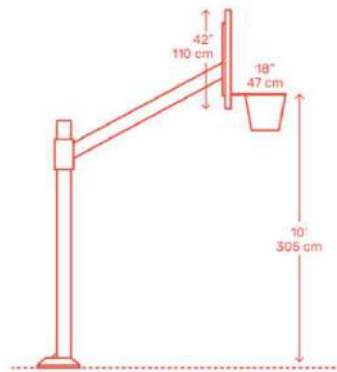
1. Lapangan Bola Basket

Lapangan bola basket memiliki bentuk persegi panjang dengan panjang 28 meter dan lebar sekitar 15 meter (Lulu Lukyani & Reki S, A, 2020: 28). Di tengah lapangan terdapat garis tengah yang dilengkapi dengan sebuah lingkaran kecil. Permainan dimulai di area ini dengan wasit melemparkan bola ke udara, sementara pemain dari masing-masing tim berusaha merebut bola dalam situasi *jump ball*. Pada setiap ujung lapangan terdapat dua keranjang sebagai target untuk mencetak poin. Secara umum, peralatan utama yang dibutuhkan dalam permainan bola basket adalah lapangan yang sesuai standar dan bola basket.

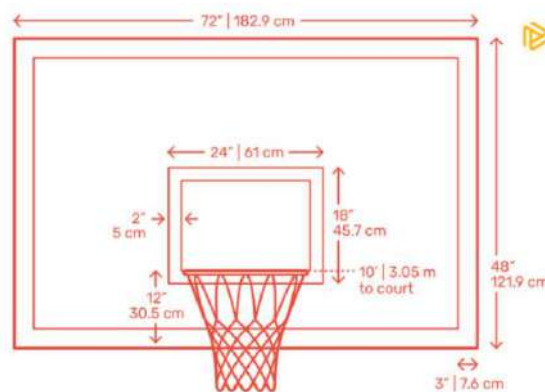


Gambar 1. Lapangan Bola Basket

Garis tengah lingkaran pada lapangan bola basket memiliki panjang jari-jari 1,80 meter dengan lebar garis 0,05 meter. Sementara itu, garis akhir pada area serang memiliki panjang 6 meter, sedangkan garis tembakan hukuman berjarak 3,60 meter dari ring. Jarak dari lantai hingga bagian bawah papan pantul adalah 2,75 meter, sedangkan jarak dari bagian bawah papan pantul ke ring basket adalah 0,30 meter. Ring basket memiliki panjang 0,40 meter, sementara jarak antara tiang penyangga dan garis akhir lapangan adalah 1 meter.



Gambar 2. Jarak Tinggi Ring Bola Basket



Gambar 3. Papan Pantul

Panjang papan pantul bagian luar adalah 1,80 meter, sementara lebar papan pantul bagian luar adalah 1,20 meter. Adapun panjang papan pantul bagian dalam adalah 0,59 meter, dengan lebar papan pantul bagian dalam sebesar 0,45 meter.

2. Bola

Bola basket terbuat dari karet dan dilapisi dengan bahan sintetis. Keliling bola berkisar antara 75 cm hingga 78 cm, dengan berat antara 600 gram hingga 650 gram. Standar bola basket, ketika berisi udara, mengharuskan bola untuk memantul dengan ketinggian antara 1,20 meter hingga 1,40 meter jika dipantulkan dari permukaan lantai yang keras pada ketinggian 1,80 meter (Anung Hendar Isnanto, 2019: 13).



Gambar 4. Bola Basket

2.3 Teknik Dasar Bola Basket

Bola basket merupakan olahraga yang mengandalkan keterampilan teknis, kerja sama tim, dan strategi yang matang. Agar dapat bermain dengan efektif, seorang pemain harus menguasai berbagai teknik dasar yang menjadi fondasi utama dalam permainan. Seperti halnya olahraga lainnya, bola basket memiliki teknik-teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain. Beberapa teknik dasar yang perlu dipelajari antara lain *rebound*, menangkap dan mengoper bola (*catching* dan *passing*), *pivot*, menggiring bola (*dribbling*), serta *Shooting* bola (*shooting*) (Saichudin & Sayyid Agil R M (2019: 16).

1. *Dribbling* (Menggiring Bola)

Dribbling atau menggiring bola adalah upaya untuk membawa bola ke depan dengan cara memantulkannya ke lantai menggunakan satu tangan (Lina M, 2021: 14) atau secara bergantian baik dengan berjalan atau berlari (Saichudin & Sayyid Agil R M (2019: 16). *Dribbling* biasanya dilakukan dengan memposisikan tubuh di antara bola dan lawan, sehingga tubuh berfungsi untuk melindungi bola dari upaya perebutan lawan. Oleh karena itu, saat menggiring bola, pemain harus memastikan bahwa tubuh selalu berada di antara bola dan lawan. Tujuannya adalah agar ketika lawan berusaha merebut bola, tubuh dapat digunakan sebagai penghalang. Kegunaan *dribbling* antara lain adalah untuk mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, atau memperlambat tempo permainan (Kong, 2015:2).

2. *Catching & Passing* (Menangkap dan Mengoper Bola)

Passing atau operan adalah teknik memberikan bola kepada rekan satu tim dalam permainan bola basket (Saichudin & Sayyid Agil R M (2019: 20) Meskipun teknik ini terbilang lebih mudah dibandingkan dengan teknik dasar lainnya, *passing* memiliki peran yang sangat penting dalam pertandingan. Umpan yang akurat menjadi salah satu kunci keberhasilan serangan tim dan merupakan unsur penentu bagi tembakan-tembakan yang memiliki peluang untuk mencetak angka. Sedangkan menangkap bola atau *catching* penting untuk memastikan bola tetap berada dalam penguasaan pemain. Bola dijemput dengan telapak tangan, dengan jari-jari tangan terentang dan pergelangan tangan dalam keadaan rileks. Ketika bola masuk di antara kedua telapak tangan, jari-jari segera menempel pada bola dan menariknya ke belakang atau mengikuti arah datangnya bola. Menangkap bola (*catching ball*) dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu menangkap bola di atas kepala dan menangkap bola di depan dada.

Menurut JJ Fidela Asa, 2023: 32) Terdapat beberapa jenis *passing* yang umum digunakan dalam bola basket, antara lain *chest pass* (umpan yang dilakukan dengan dada), *bounce pass* (umpan yang memantulkan bola ke lantai), dan *overhead pass* (umpan yang melambungkan bola di atas kepala). *Passing* yang dilakukan dengan baik dan akurat dapat meningkatkan efektivitas serangan tim serta memperbesar peluang untuk mencetak poin.

3. *Shooting*

Shooting adalah keterampilan melempar bola dengan tujuan untuk memasukkannya ke dalam keranjang (basket), yang merupakan teknik menyerang utama dalam permainan bola basket (Rubiana, 2017). Kemampuan untuk melakukan *shooting* dengan tepat sangat penting karena menjadi tujuan utama dalam permainan, yaitu mencetak poin sebanyak mungkin. Gerakan *shooting* merupakan rangkaian gerakan yang melibatkan mekanika dasar, termasuk pandangan mata, keseimbangan,

posisi tangan, pengaturan siku, dan irama tembakan. Kesemua elemen kompleks tersebut dapat dicapai melalui latihan *shooting* yang terprogram dengan baik.

Dalam bola basket, kemampuan *shooting* yang baik sebenarnya dapat menutupi kelemahan dalam teknik dasar lainnya. Artinya, meskipun seorang pemain kurang mahir dalam teknik dasar lain, jika pemain tersebut memiliki akurasi tembakan yang baik, ia tetap dapat dianggap penting dalam suatu pertandingan. Menurut Saichudin & Sayyid Agil R M (2019: 26) *Shooting* dalam bola basket terdiri dari beberapa teknik, antara lain *one-handset shoot* (tembakan dengan satu tangan), *jump shoot* (tembakan lompat), *free throw* (tembakan bebas), *lay up* (tembakan dengan menggiring bola ke dekat ring), *hook shoot* (tembakan melingkar dengan tangan), *runner* (tembakan sambil bergerak), dan *three-point shoot* (tembakan tiga angka).

4. **Pivot (Teknik Berputar)**

Menurut Arga Dwi Permana (2020: 76) *pivot* adalah gerakan memutar badan dengan menggunakan salah satu kaki sebagai poros putaran setelah menerima bola atau *passing* dari rekan satu tim. Gerakan putaran pada *pivot* tidak boleh menggeser posisi kaki yang dijadikan poros putaran. Jika kaki poros bergerak, maka itu dianggap sebagai pelanggaran. Gerakan berputar dapat dilakukan hingga 360 derajat atau bahkan 380 derajat. *Pivot* dilakukan oleh pemain bola basket dengan tujuan utama untuk mempertahankan bola agar tidak direbut oleh lawan. Teknik *pivot* dibagi menjadi dua jenis, yaitu *pivot* ke depan badan dan *pivot* ke belakang badan (Saichudin & Sayyid Agil R M (2019: 35).

5. **Rebound**

Rebound merupakan salah satu istilah dalam olahraga bola basket yang merujuk pada situasi ketika pemain mendapatkan bola pantul yang gagal masuk ke dalam ring (Saichudin & Sayyid Agil R M (2019: 37). Pemain

yang biasanya melakukan rebound adalah mereka yang bermain di posisi *power forward* dan *center*. Pemain dengan tinggi badan lebih tinggi serta yang berada lebih dekat dengan ring umumnya dapat melakukan *rebound* lebih efektif dibandingkan dengan pemain lainnya.

Rebound dalam bola basket diartikan sebagai upaya merebut bola pantul yang gagal masuk ke dalam ring setelah tembakan dari pemain. Tujuan utama dari *rebound* adalah untuk memperoleh kembali penguasaan bola, baik dalam situasi menyerang maupun bertahan, sehingga tim memiliki kesempatan untuk melanjutkan permainan atau mencegah tim lawan mendapatkan poin. *Rebound* memperbesar peluang untuk mencetak angka atau menghalangi serangan lawan, serta memberikan kesempatan bagi tim untuk mengatur strategi serangan lebih efektif. *Rebound* juga mencerminkan kekuatan fisik dan ketangguhan pemain dalam mempertahankan bola di lapangan.

2.4 Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan faktor penting yang mendasari peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan menjadi dasar awal yang menentukan keberhasilan dalam olahraga prestasi. Kondisi fisik merupakan aspek yang sangat penting dan menjadi dasar atau pondasi dalam pengembangan teknik, taktik, strategi, serta mental atlet. Menurut Hasyim dan Saharullah (2019), kondisi fisik adalah salah satu syarat utama yang sangat dibutuhkan dalam upaya peningkatan prestasi seorang pemain, bahkan dapat dikatakan sebagai titik tolak dalam olahraga prestasi. Sementara itu, Harsono (2015) menjelaskan bahwa kondisi fisik adalah kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh, yang memungkinkan prestasi atlet semakin meningkat. Kemampuan fisik yang baik sangat diperlukan untuk mendukung aktivitas psikomotor, karena gerakan yang terampil hanya dapat dilakukan jika kondisi fisik atlet memadai.

Keseluruhan kondisi fisik seorang olahragawan merupakan komponen dari biomotor. Menurut Bompas yang dikutip oleh Harsono (2015), komponen dasar dari biomotor olahragawan meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan,

koordinasi, dan fleksibilitas. Beberapa komponen lainnya merupakan perpaduan dari beberapa komponen dasar tersebut, sehingga membentuk istilah tersendiri. Contohnya, *power* merupakan hasil kombinasi antara kekuatan dan kecepatan, sedangkan kelincahan merupakan gabungan antara kecepatan dan koordinasi.

1. Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan otot merupakan fondasi yang sangat penting dalam pengembangan biomotor lainnya (Bompa, 1999). Kekuatan didefinisikan sebagai kemampuan untuk menggunakan atau mengerahkan daya dalam mengatasi suatu tahanan atau hambatan tertentu (Bafirman & Asep S, W, 2019: 74). Aktivitas seorang atlet tidak dapat dipisahkan dari pengerahan daya untuk mengatasi berbagai hambatan atau tahanan, seperti beban tubuh, alat yang digunakan, serta hambatan yang berasal dari lingkungan atau alam. Kekuatan adalah salah satu unsur kondisi fisik yang vital dalam pengembangan teknik, taktik, strategi, serta mental atlet. Kekuatan otot tidak hanya membantu membentuk postur tubuh yang ideal, tetapi juga mengurangi risiko cedera baik saat berlatih maupun bertanding. Selain itu, kekuatan otot berkontribusi dalam meningkatkan rasa percaya diri dan menjadi kunci kesuksesan dalam menghadapi pertandingan.

Kekuatan memiliki peran yang sangat penting dalam bola basket, karena mendukung berbagai aspek permainan, dari kemampuan untuk melompat lebih tinggi hingga melakukan tembakan dengan akurasi dan kekuatan yang tepat. Kekuatan otot membantu pemain dalam bertahan melawan tekanan fisik lawan, mempercepat gerakan, serta meningkatkan ketahanan tubuh untuk bermain lebih lama tanpa mudah lelah. Dengan kondisi kekuatan yang baik, pemain dapat meningkatkan performa secara keseluruhan dalam pertandingan.

2. Daya Tahan

Menurut (Bafirman & Asep S, W, 2019: 33) daya tahan didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mempertahankan performa dalam suatu aktivitas dengan intensitas tertentu dalam jangka waktu tertentu sebelum mengalami kelelahan. Daya tahan yang optimal pada seorang atlet berperan penting dalam pengembangan keterampilannya, karena mendukung performa saat latihan maupun pertandingan. Sebagai contoh, atlet dengan daya tahan yang baik mampu berlatih lebih lama dibandingkan mereka yang memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah. Daya tahan terbagi menjadi dua jenis utama yaitu daya tahan otot (*muscle endurance*) dan daya tahan jantung, pernapasan, dan peredaran darah (*respiratory-cardiovascular endurance*). Peningkatan daya tahan ini terutama dicapai melalui peningkatan kapasitas aerobik maksimal (VO_2 max) dan ambang anaerobik, yang berperan dalam efisiensi sistem kardiovaskular dan pernapasan dalam menunjang aktivitas fisik.

3. Kecepatan

Kecepatan merupakan kemampuan anggota tubuh, bagian sistem pengungkit tubuh, atau seluruh tubuh untuk bergerak dalam waktu yang singkat. Menurut (Bafirman & Asep S, W, 2019: 112) kecepatan adalah kemampuan tubuh dalam mengoordinasikan seluruh sistemnya untuk melawan beban, menempuh jarak, dan mengelola waktu guna menghasilkan kerja mekanik. Dalam olahraga basket kemampuan berlari dengan cepat merupakan keterampilan yang wajib dimiliki, terutama untuk mendukung perubahan arah, akselerasi, dan deselerasi secara cepat (Syaukani et al., 2020). Kecepatan berlari merupakan komponen fisik yang krusial bagi setiap atlet bola basket. Pemain dengan kecepatan lari yang baik lebih mudah melewati hadangan lawan serta mendapatkan ruang kosong di berbagai area lapangan, baik dalam jarak dekat maupun jauh dari penjagaan lawan, untuk melakukan teknik permainan bola basket secara efektif.

4. Daya Ledak (*Power*)

Daya ledak (*power*) adalah kemampuan untuk menghasilkan tenaga maksimal dalam waktu yang singkat, yang merupakan kombinasi antara kecepatan dan kekuatan. (Febrianto, 2020). Menurut (Bafirman & Asep S, W, 2019: 134) Daya ledak merupakan kemampuan untuk mengaplikasikan kekuatan secara cepat dalam waktu singkat guna memberikan momentum optimal pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang terarah untuk mencapai tujuan tertentu. Secara definisi maka daya ledak merupakan salah satu komponen biomotorik yang krusial dalam olahraga, karena berperan dalam menentukan kekuatan pukulan, jarak lemparan, tinggi lompatan, kecepatan lari, dan berbagai aspek performa fisik lainnya.

5. Kelentukan (*Flexibility*)

Menurut Rusli Lutan (2003:70) mendefinisikan fleksibilitas sebagai kemampuan sendi, otot, dan ligamen di sekitarnya untuk bergerak secara leluasa dan nyaman dalam rentang gerak maksimal yang diinginkan. Pendapat lain mengatakan bahwa kelentukan sebagai salah satu komponen kondisi fisik, adalah kemampuan untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya secara maksimal tanpa menyebabkan ketegangan pada sendi dan otot (Andi Hasriadi Hasyim, 2020). Fleksibilitas yang optimal memungkinkan sendi atau kelompok sendi bergerak secara efisien. Tingkat fleksibilitas suatu sendi ditentukan oleh luasnya ruang gerak sendi serta elastisitas otot yang mengelilinginya. Elastisitas otot dapat berkurang jika tidak dilatih dalam jangka waktu lama.

Setiap komponen di atas harus berada pada tingkat optimal sesuai dengan tuntutan masing-masing cabang olahraga. Dalam olahraga bola basket, hampir semua aspek kondisi fisik berperan penting dan menjadi faktor dominan dalam suatu pertandingan. Berdasarkan penjelasan terkait komponen kondisi fisik tersebut, dapat disimpulkan bahwa faktor yang sangat menentukan kemenangan individu atau tim dalam permainan bola basket adalah kualitas penyelesaian akhir yang baik serta kondisi fisik yang optimal, khususnya daya

ledak (*power*) lengan dan *power* tungkai. Semakin dekat posisi pemain dengan ring, semakin besar peluang untuk memasukkan bola dan memperoleh poin bagi timnya.

Dalam permainan bola basket, *shooting* adalah keterampilan yang sangat menentukan karena langsung berhubungan dengan perolehan poin. Tetapi keberhasilan dalam melakukan *shooting* tidak hanya bergantung pada teknik tangan semata, melainkan juga pada kerja sama berbagai bagian tubuh dan kondisi fisik pemain. Dilihat dari segi anatomi gerakan *shooting*, yaitu bagaimana tubuh bekerja secara menyeluruh saat seorang pemain melakukan tembakan ke arah ring. Fokus penelitian akan melihat peran *power* lengan dan tungkai, karena dua komponen ini sangat berpengaruh dalam menciptakan tembakan yang kuat, akurat, dan stabil. Lengan bertugas mengarahkan dan mendorong bola, sementara tungkai memberikan tumpuan dan tenaga dari bawah, agar posisi tubuh tetap seimbang saat *Shooting*. Selain itu, postur tubuh, posisi kaki, gerakan sendi, serta koordinasi otot-otot inti mendukung kualitas tembakan yang dilakukan.

2.5 *Power* Otot Lengan

Hampir semua cabang olahraga memerlukan kekuatan otot, termasuk bola basket, terutama saat melakukan *shooting*. Untuk mencapai ring basket dengan akurat, diperlukan kekuatan otot yang optimal. Kekuatan merupakan elemen penting dalam aktivitas olahraga karena berperan sebagai sumber tenaga gerak sekaligus pencegah cedera (Nopiyanto et al., 2022). Bukan hanya kekuatan yang penting dalam mendukung tembakan (*shooting*) yang efektif dalam bola basket, melainkan dikombinasikan dengan kecepatan yang biasa disebut daya ledak (*power*). Menurut Harsono (2001) *power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat.

Power dan kekuatan adalah unsur penting dalam kondisi fisik bagi setiap individu yang terlibat dalam aktivitas olahraga. Kekuatan mengacu pada kemampuan otot untuk berkontraksi secara maksimal dalam satu usaha (Ismaryati, 2016:111). Kekuatan berperan sebagai pendorong dalam setiap

kegiatan fisik dan juga berfungsi untuk melindungi dari risiko cedera. Tanpa memiliki kekuatan, seseorang tidak dapat melakukan gerakan seperti melompat, mendorong, menarik, menahan, dan mengangkat. Ini menunjukkan bahwa kekuatan sangat diperlukan dalam hampir semua jenis olahraga maupun dalam aktivitas fisik sehari-hari. Lengan manusia terbagi menjadi tiga bagian: lengan atas dan lengan bawah. Menurut Tangkudung (2016: 30), otot adalah jaringan dalam tubuh manusia yang berfungsi untuk menggerakkan tulang karena kemampuan sel-sel otot dalam berkontraksi. Dalam proses melakukan tembakan tiga angka, banyak otot lengan yang terlibat dan terjadi kontraksi di antara otot-otot tersebut.

Power yang dimaksud dalam penelitian ini adalah *power* otot lengan yaitu kekuatan dan kecepatan kontraksi otot lengan dalam mengatasi beban dalam suatu gerakan utuh dengan kecepatan yang singkat. Dalam melakukan tembakan, terdapat berbagai variasi, seperti tembakan bebas tanpa melompat, tembakan dengan melompat (*jump shoot*), dan lay-up. Teknik-teknik tersebut berkaitan erat dengan keterampilan dasar lainnya termasuk kekuatan lengan (Hasyim & Haris, 2021).

Penguatan otot lengan adalah kemampuan otot di bagian tersebut untuk menahan beban dalam waktu yang singkat. Berbagai metode latihan yang diterapkan oleh atlet, baik menggunakan beban dari dalam maupun luar, tentu akan memengaruhi peningkatan kekuatan otot lengan (Yusuf et al. , 2023). Otot lengan membantu atlet dalam menjalani beban saat beraktivitas, sementara daya ledak otot lengan mendukung penguatan secara optimal dalam waktu yang singkat. (Wismiarti dan Hermanzoni, 2020) Peningkatan kekuatan otot lengan dapat menambah rasa percaya diri atlet. Oleh karena itu, kekuatan otot lengan sangat penting dan merupakan kunci keberhasilan atlet dalam kompetisi. Latihan kekuatan sebaiknya disusun dengan rencana yang jelas sesuai kebutuhan atlet, sehingga mereka bisa mengalami peningkatan dalam perkembangan kekuatan (Faigenbaum dan Westcott, 2009: 5). Secara anatomi, struktur otot lengan manusia terdiri dari otot lengan atas dan otot lengan bawah.

Menurut Setiadi (2007:267), otot lengan terbagi menjadi beberapa kelompok, di antaranya:

1. Otot - Otot *Fleksor*

a. *Muskulus Bisep Braki* (otot lengan berkepala dua)

Otot ini melintasi dua sendi dan memiliki dua kepala. Fungsinya adalah membengkokkan lengan bawah pada siku, meratakan hasta, serta mengangkat lengan.

b. *Muskulus Brakialis* (otot lengan dalam)

Terletak di bawah otot segitiga (*deltoid*), berfungsi untuk membengkokkan lengan bawah pada siku.

c. *Muskulus Korakobrakialis*

Berpangkal pada *processus coracoideus* dan menuju ke tulang pangkal lengan, dengan fungsi utama mengangkat lengan.

2. Otot - Otot *Ekstensor*

Muskulus Triseps Braki (otot lengan berkepala tiga) terdiri dari tiga bagian utama:

a. Kepala luar

Berpangkal di bagian belakang tulang pangkal lengan dan mengarah ke bawah, kemudian bersatu dengan bagian lainnya.

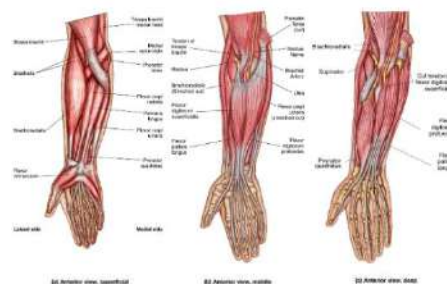
b. Kepala dalam

Berpangkal di bagian dalam tulang pangkal lengan.

c. Kepala panjang

Berpangkal pada tulang di bawah sendi bahu.

Ketiga kepala otot ini memiliki satu tendon yang melekat pada *olecranon* (bagian ujung tulang *ulna* di siku), berperan penting dalam gerakan ekstensi lengan.



Gambar 5. Struktur Otot Lengan

2.6 *Power Otot Tungkai*

Daya ledak atau *power* adalah salah satu elemen penting dalam kebugaran yang berperan besar dalam olahraga. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa daya ledak mempengaruhi seberapa keras seseorang melakukan pukulan, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, dan seberapa cepat berlari, serta aspek lainnya. Kekuatan ledak dapat diartikan sebagai gabungan antara kekuatan dan kecepatan, yang dicapai pada level maksimum. Selain itu, atlet juga memerlukan keterampilan yang gesit dan bertenaga untuk melakukan gerakan secara cepat serta mengeluarkan tenaga yang besar (Aisyah, 2021).

Daya ledak merupakan salah satu komponen kebugaran fisik yang sangat penting dalam permainan bola basket, dalam hal ini adalah daya ledak otot tungkai, khususnya dalam teknik *shooting*. Hal ini karena *shooting* tidak hanya memerlukan koordinasi dan teknik yang baik, tetapi juga membutuhkan kekuatan eksplosif dari otot tungkai untuk menciptakan lompatan yang maksimal saat melakukan tembakan, terutama saat jump shot atau saat menghadapi pertahanan lawan. Daya ledak otot tungkai berkaitan erat dengan kemampuan pemain untuk menghasilkan tenaga besar dalam waktu singkat, yang sangat dibutuhkan dalam melakukan lompatan vertikal saat menembak bola ke ring.

Power otot tungkai berperan dalam menahan beban serta menghadapi tahanan saat terjadi kontraksi berintensitas tinggi. Daya ledak sendiri merupakan hasil perpaduan antara kekuatan dan kecepatan (Imam A, Z et al, 2023). Kemampuan ini memengaruhi efektivitas seseorang dalam melakukan berbagai gerakan, baik yang sederhana maupun kompleks. Menurut Harman (2019), daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan otot dalam mengarahkan kekuatan secara tepat dalam waktu singkat guna memberikan momentum optimal pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Jika *power* otot tungkai melemah, dapat terjadi gangguan stabilitas dan keseimbangan tubuh, kesulitan dalam menapakkan kaki dengan kuat, serta peningkatan risiko terpeleset, jatuh,

dan cedera. Selain itu, penurunan *power* otot tungkai juga berdampak pada kemampuan lompatan, yang pada akhirnya dapat mengurangi performa serta prestasi atlet dalam pertandingan (Mustafa et al., 2022).

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *power* otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai dalam menghasilkan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat untuk mendukung gerakan eksplosif. *Power* otot tungkai dapat meningkatkan performa atlet dengan memaksimalkan kemampuan melompat, berlari, dan bergerak cepat selama pertandingan. Selain itu meningkatkan akurasi dan efektivitas gerakan dimana pemain dalam melakukan gerakan eksplosif seperti *jump shoot* dan *lay-up* dengan lebih optimal. Salah satu penerapan daya ledak otot tungkai dalam permainan bola basket adalah pada teknik *shooting* yaitu *jump shoot*.

Secara anatomi otot tungkai merupakan kelompok otot yang terdapat pada anggota gerak bagian bawah, terdiri atas otot serat lintang atau otot rangka yang berperan dalam pergerakan tubuh. Menurut Setiadi (2007), otot tungkai terbagi menjadi dua bagian utama, yaitu:

1. Otot tungkai bagian bawah meliputi: *tibialis anterior*, *extensor digitorum longus*, *peroneus longus*, *gastrocnemius*, *soleus*.
2. Otot tungkai bagian atas meliputi: *tensor fasciae latae*, *abductor sartorius*, *femoris*, *vastus lateralis*, *vastus medialis*.

Terdapat beberapa faktor utama yang memengaruhi batasan kekuatan otot manusia, antara lain: penampang serabut otot, jumlah serabut otot, struktur dan bentuk otot, panjang otot, kecepatan kontraksi otot, derajat regangan otot, tonus otot, koordinasi internal otot, koordinasi antar otot dalam suatu gerakan, motivasi usia dan jenis kelamin. Setiap individu memiliki sistem otot yang berbeda-beda, yang salah satunya ditunjukkan oleh ukuran ototnya. Sebagaimana diketahui, tubuh manusia diselubungi oleh jaringan otot yang berfungsi sebagai alat penggerak dalam melakukan berbagai aktivitas. Sebagaimana dijelaskan oleh Setiadi (2007), memiliki peran penting dalam

mendukung berbagai gerakan tubuh, khususnya dalam aktivitas fisik dan olahraga terdiri dari:

1. *Muskulus tibialis anterior* berfungsi untuk mengangkat bagian tengah kaki serta membengkokkan kaki.
2. *Muskulus extensor hallucis longus* berfungsi untuk meluruskan ibu jari kaki.
3. *Muskulus extensor digitorum longus* berfungsi untuk meluruskan jari-jari kaki, khususnya jari telunjuk, jari tengah, jari manis, dan kelingking.
4. *Muskulus tibialis posterior* berfungsi untuk membengkokkan kaki pada sendi tumit serta menggerakkan telapak kaki ke arah dalam.
5. *Tendo achilles* berfungsi untuk meluruskan kaki pada sendi tumit serta membengkokkan tungkai bawah pada lutut.
6. *Muskulus flexor digitorum longus* berfungsi untuk membengkokkan jari-jari kaki.
7. *Muskulus flexor hallucis longus* berfungsi untuk membengkokkan ibu jari kaki.

Setiap otot tersebut memiliki peran penting dalam mendukung berbagai gerakan kaki, baik dalam aktivitas sehari-hari maupun dalam olahraga, seperti berjalan, berlari, melompat, serta menjaga keseimbangan tubuh.



Gambar 6. Struktur Otot Tungkai

2.7 Shooting

Shooting adalah salah satu keterampilan paling penting dalam permainan bola basket, karena disini tim bisa mencetak poin untuk menentukan dalam meraih kemenangan. Teknik *shooting* yang efektif adalah dengan mengarahkan

bola ke keranjang, sehingga bola tersebut bisa menghasilkan poin (Risquna, dkk, 2024). Ada beberapa alasan yang membuat *shooting* yang dilakukan oleh pemain tidak tepat sasaran atau tidak berhasil masuk ke keranjang, salah satunya adalah kurangnya pemahaman tentang teknik tembakan yang baik, yang menjadi salah satu penyebab tembakan tidak terarah. Selain itu, pemain juga seringkali tidak memperhatikan jarak saat melakukan tembakan, mengakibatkan bola yang ditembakkan tidak mengenai keranjang (*airball*). Meskipun terlihat sederhana, shooting sebenarnya membutuhkan koordinasi yang baik antara kekuatan otot, keseimbangan tubuh, dan ketepatan waktu dalam melepaskan bola.

Dari sudut pandang biomekanika, Hay (1993) menyebutkan bahwa *shooting* melibatkan rangkaian gerakan tubuh dari bawah ke atas, di mana kekuatan kaki menjadi dasar dalam menciptakan dorongan yang mendukung tembakan. Tanpa *power* dari kaki, tembakan cenderung lemah dan tidak stabil. Selain itu, kemampuan melihat arah tembakan dan mengambil keputusan dengan cepat juga berpengaruh pada akurasi tembakan yang dilakukan. Di sisi lain, faktor mental juga tak kalah penting. Oleh karena itu, latihan shooting yang efektif tidak hanya berfokus pada teknik, tapi juga perlu melibatkan aspek fisik dan mental agar pemain bisa tampil optimal di lapangan. Dengan kata lain, shooting dalam bola basket bukan sekadar soal melempar bola ke ring. Dibutuhkan kekuatan fisik, teknik yang tepat, serta mental yang kuat agar tembakan bisa menghasilkan poin dan mendukung kemenangan tim.

Jenis *shooting* dalam bolabasket sangat bervariasi. *Shooting* dalam bolabasket terdiri dari *one-handset shoot*, *jump shoot*, *free throw*, *lay up*, *hook shoot*, *runner*, dan *three point shoot*.

1. *One Hand Set Shoot* yaitu tembakan menggunakan satu tangan tanpa lompatan, biasanya dilakukan dari jarak dekat karena tidak membutuhkan banyak tenaga.
2. *Free throw* merupakan tembakan bebas yang dilakukan tanpa gangguan lawan dari jarak tiga meter setelah terjadi pelanggaran.

3. *Lay up* adalah tembakan jarak dekat yang dilakukan setelah dua langkah dan lompatan kecil, sangat efektif karena bola dilepaskan dekat dengan ring.
4. *Runner* mirip dengan *lay-up*, dilakukan dari jarak sedikit lebih jauh dan saat pemain masih dalam gerakan cepat.
5. *Hook shoot* adalah tembakan satu tangan dari samping dengan gerakan mengait, biasanya dilakukan saat pemain membelakangi ring dan dijaga ketat, sehingga sulit diblok lawan.
6. *Jump shoot* adalah jenis tembakan yang dilakukan sambil melompat untuk menghindari blok, dan menjadi salah satu tembakan paling sering digunakan dalam permainan.
7. *Three point shoot* merupakan tembakan dari luar garis tiga poin yang menghasilkan tiga angka jika berhasil, dan umumnya dilakukan dengan teknik *jump shoot* karena jaraknya yang jauh dari ring.

2.8 Ekstrakurikuler

Menurut Shaleh dalam Sriwahyuningsih (2017: 169), ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan layanan konseling yang bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, serta minat peserta didik. Kegiatan ini diselenggarakan secara khusus oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang memiliki kompetensi di sekolah atau madrasah. Sementara itu, Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI No 62 Tahun 2024, kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan. Dimana ini menjadi bagian dari keseluruhan aktivitas sekolah yang wajib diikuti oleh siswa sesuai dengan minat mereka dan dilaksanakan di luar jam pelajaran. Melalui kegiatan ekstrakurikuler, sekolah dapat mengidentifikasi serta mengembangkan bakat dan minat siswa secara lebih optimal.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan sarana bagi siswa untuk mengembangkan bakat sesuai dengan minat mereka melalui aktivitas yang positif. Kegiatan ini tidak hanya membantu memperkaya keterampilan, tetapi juga memperluas

wawasan, meningkatkan kreativitas, menumbuhkan jiwa sportivitas, serta membangun rasa percaya diri. Lebih dari itu, jika siswa mampu meraih prestasi di luar sekolah, mereka dapat membawa nama baik bagi sekolah. Dengan adanya program yang telah ditetapkan, siswa memiliki kesempatan untuk berlatih dan mengembangkan bakatnya secara optimal. Secara umum, tujuan utama kegiatan ekstrakurikuler adalah mengembangkan potensi siswa sesuai dengan minatnya, sekaligus menjadi sarana untuk mengisi waktu luang dengan aktivitas yang bermanfaat dan membangun karakter positif (Dede Iman S, 2020).

Setiap peserta didik di sekolah memiliki minat dan bakat yang beragam dalam berbagai bidang. Oleh karena itu, sekolah menyediakan program pengembangan bakat dan minat sesuai dengan bidang yang diminati siswa, salah satunya dalam olahraga bola basket. Salah satu upaya yang dilakukan untuk mendukung pengembangan ini adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler yang umumnya dilaksanakan di luar jam pelajaran.

SMA Negeri 2 Tulang Bawang Tengah merupakan lembaga pendidikan yang memberikan perhatian besar terhadap kegiatan ekstrakurikuler. Sekolah ini menyediakan berbagai jenis ekstrakurikuler, baik di bidang olahraga seperti bola voli, sepak bola dan bola basket, maupun di bidang non olahraga seperti Rohis dan Pramuka. Keberadaan ekstrakurikuler ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengembangan bakat dan potensi peserta didik, tetapi juga sebagai wadah pembinaan prestasi, khususnya dalam ekstrakurikuler bola basket.

2.9 Penelitian yang Relevan

Untuk mendukung dan melengkapi persiapan dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan berbagai referensi dari penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik yang dikaji. Hasil penelitian yang memiliki keterkaitan dengan penelitian ini diperlukan sebagai dasar dalam mendukung kajian teoritis yang disusun, sehingga dapat menjadi landasan dalam penyusunan kerangka

berpikir. Adapun penelitian yang memiliki relevansi dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Shanty Dwi Putri & Muhamad Sazeli Rifki (2020) dengan judul penelitian “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Jump Shoot* pada Permainan Bola Basket”. Penelitian ini termasuk pada jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bola basket Klub Batavia Kota Padang yang ikut dan masih aktif menjalani latihan yang berjumlah 35 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap ketiga variabel. Variabel keterampilan *jump shoot* diukur dengan tes *standing jump Shoot*, dan daya ledak otot tungkai diukur dengan *vertical jump* serta kekuatan otot lengandiukur dengan tes *push up*. Data dianalisis dengan menggunakan *product moment*.
2. Fahd Mukhtarsyaf, Irfan Arifianto, & Fahmil Haris (2019) dengan judul penelitian “Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Jump Shoot* Atlet Klub Bolabasket”. Pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisisjalur.Dari hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan daya ledak otot tungkai secara langsung berpengaruh terhadap kemampuan jump shoot Atlet Bola Basket Kota Padang, besarnya pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan jump shootmelalui kekuatan otot lengan pada Atlet Bola Basket Kota Padang adalah 0,145 atau sebesar 14,5%.
3. Fadli Ikhsan, Madri M, Nirwandi, & Frizki Amra (2023) “Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Lengan dengan Kemampuan *Jump Shoot* Atlet Bolabasket”. Instrumen penelitian ini adalah tes daya tahan kekuatan otot tungkai menggunakan tes *squat jump*, daya tahan kekuatan otot lengan menggunakan tes *push up* dan kemampuan *jump shoot* menggunakan tes *jump shoot* 2 angka. Analisis data penelitian menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* (Korelasi sederhana dan korelasi ganda) dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil Penelitian yaitu, 1) Terdapat hubungan antara daya tahan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot*,

2) Terdapat hubungan antara daya tahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *jump shoot* dalam tes yang telah di ujikan kepada atlet bolabasket putra Club Infinity Kota Pariaman.

2.10 Kerangka Berfikir

Menurut Addini Zahra Syahputri, dkk (2023) kerangka berpikir merupakan landasan konseptual dalam penelitian yang disusun berdasarkan sintesis dari fakta, observasi, dan kajian kepustakaan. Oleh karena itu, kerangka berpikir mencakup teori, prinsip, atau konsep yang digunakan sebagai dasar dalam penelitian. Dalam kerangka berpikir, variabel-variabel penelitian dijelaskan secara mendalam dan dikaitkan secara relevan dengan permasalahan yang dikaji, sehingga dapat menjadi acuan dalam menjawab pertanyaan penelitian. Selain itu, kerangka berpikir berfungsi sebagai panduan bagi peneliti dalam menganalisis, merancang, dan menyusun argumentasi terkait arah penelitian.

1. Kontribusi *power* lengan terhadap hasil *shooting* dalam permainan bola basket. *shooting* menjadi keterampilan utama yang menentukan keberhasilan sebuah tim dalam mencetak angka. Untuk bisa melakukan *shooting* dengan baik, seorang pemain tidak hanya membutuhkan teknik yang tepat, tetapi juga didukung oleh kondisi fisik yang kuat, terutama pada bagian lengan. *Power* lengan, yang merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan otot lengan, memainkan peran penting dalam proses ini. Ketika seorang pemain melakukan *shooting*, *power* lengan membantu memberikan dorongan awal pada bola sehingga bola bisa meluncur dengan kuat dan terarah ke *ring*. Oleh karena itu, semakin besar *power* lengan yang dimiliki oleh seorang pemain, maka semakin besar pula kemampuannya dalam melakukan *shooting* yang efektif, baik dari segi jarak, akurasi, maupun kekuatan tembakan.
2. Kontribusi *power* otot tungkai dengan kemampuan *jump shoot* pada permainan bola basket. *Shooting* dalam bola basket bukan hanya tentang teknik tangan dan akurasi arah bola, tetapi juga melibatkan kekuatan tubuh bagian bawah, khususnya tungkai. *Power* tungkai, yaitu kemampuan otot-otot kaki untuk menghasilkan tenaga secara cepat dan

eksplosif, memiliki peran penting dalam mendukung kualitas tembakan seorang pemain. Saat melakukan *shooting*, terutama dalam teknik seperti *jump shoot*, *power* tungkai sangat menentukan tinggi lompatan dan kestabilan tubuh di udara. Selain itu, dorongan kuat dari kaki memberikan dasar yang kokoh untuk menjaga keseimbangan tubuh saat melepaskan bola, sehingga akurasi dan kekuatan tembakan dapat meningkat. Oleh karena itu, semakin baik *power* tungkai yang dimiliki pemain, semakin besar kontribusinya terhadap keberhasilan *shooting* dalam permainan bola basket, baik dalam hal jarak, kontrol, maupun efektivitas tembakan.

3. Kontribusi secara bersama *power* lengan dan *power* tungkai terhadap hasil *shooting* dalam permainan bola basket. *Shooting* merupakan keterampilan inti yang sangat menentukan keberhasilan sebuah tim dalam mencetak poin. Untuk menghasilkan tembakan yang akurat, kuat, dan konsisten, seorang pemain tidak hanya mengandalkan teknik dasar saja, melainkan juga membutuhkan kondisi fisik yang optimal, khususnya pada bagian lengan dan tungkai. *Power* lengan membantu pemain mengarahkan bola ke ring dengan akurasi tinggi, menjaga kestabilan tembakan, serta memberikan tenaga yang cukup untuk melakukan tembakan dari berbagai jarak. Di sisi lain, *power* tungkai merupakan fondasi utama dalam setiap gerakan *shooting*, terutama saat melakukan tembakan melompat (*jump shoot*). Selain itu, juga mendukung keseimbangan tubuh saat di udara dan saat mendarat setelah tembakan dilepaskan.

2.11 Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono (2022: 99), hipotesis merupakan suatu jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang telah disusun dalam bentuk pertanyaan. Hipotesis juga dapat diartikan sebagai pernyataan sementara mengenai hubungan antara dua atau lebih variabel yang akan diuji kebenarannya melalui penelitian. Berdasarkan kerangka pemikiran yang telah dikembangkan, hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Ha 1 : Ada kontribusi antara *power* lengan terhadap *shooting* pada peserta bola basket ekstrakurikuler SMA Negeri Tulang Bawang Barat
- Ha 2 : Ada kontribusi antara *power* tungkai terhadap *shooting* pada peserta bola basket ekstrakurikuler SMA Negeri Tulang Bawang Barat.
- Ha 3 : Ada kontribusi antara *power* lengan dan *power* tungkai terhadap *shooting* pada peserta bola basket ekstrakurikuler SMA Negeri Tulang Bawang Barat.

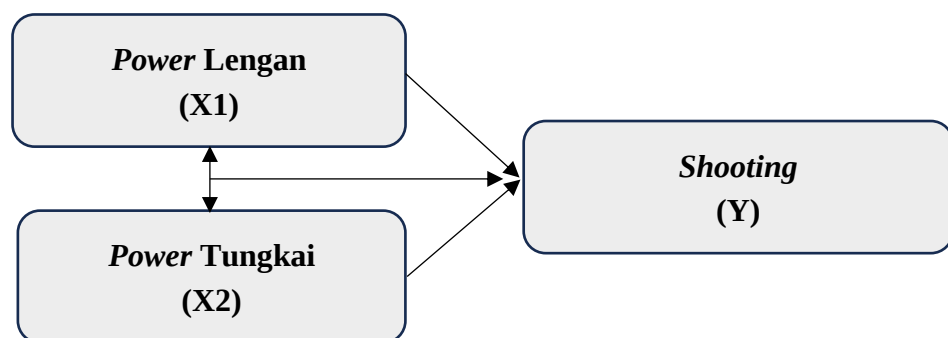
III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metodologi berasal dari kata “metode” dan “logos”. Kata "metode" merujuk pada prosedur atau cara yang tepat dalam melaksanakan suatu tindakan untuk mencapai tujuan tertentu, sedangkan "logos" berarti ilmu atau pengetahuan. Maka, metodologi dapat diartikan sebagai cara pelaksanaan suatu kegiatan dengan pemikiran yang cermat dan sistematis guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Menurut Setyo budiwanto (2017: 15) metodologi penelitian merupakan seperangkat aturan, kegiatan, dan prosedur yang diterapkan dalam suatu disiplin ilmu. Selain itu, metodologi juga mencakup analisis teoritis terhadap metode yang digunakan. Sementara itu, penelitian adalah suatu proses penyelidikan yang sistematis untuk memperluas wawasan dan pengetahuan. Penelitian juga dapat diartikan sebagai suatu usaha yang terstruktur dan terorganisasi untuk mengkaji suatu permasalahan tertentu yang membutuhkan solusi atau jawaban.

Jenis penelitian pada penelitian ini adalah korelasional, yang bertujuan untuk menganalisis kecenderungan serta mengukur tingkat hubungan (korelasi) antara dua atau lebih variabel (Setyo budiwanto (2017: 20). Variabel yang dikorelasikan meliputi satu atau beberapa variabel bebas dengan variabel terikat. Hubungan yang dianalisis tidak secara langsung menunjukkan adanya hubungan sebab-akibat, melainkan hanya menggambarkan tingkat keterkaitan antara variabel-variabel tersebut. Derajat hubungan antar variabel dinyatakan dalam bentuk indeks numerik yang disebut koefisien korelasi. Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah metode survei, yang bertujuan untuk menganalisis pengaruh perlakuan tertentu. Menurut Sugiyono (2022: 6),

metode survei merupakan teknik penelitian yang digunakan untuk memperoleh data dari lingkungan yang alami (bukan hasil rekayasa), dengan mengumpulkan informasi melalui penyebaran kuesioner, tes, wawancara terstruktur, dan metode lainnya. Menurut Riduwan (2005:207), metode deskriptif korelasional bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian, tanpa mempertimbangkan kondisi sebelum atau sesudahnya. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik *Pearson Product Moment*, yang digunakan untuk mengukur hubungan antara variabel terikat dengan dua atau lebih variabel bebas.



Gambar 7. Desain Penelitian

Keterangan:

X1 : *Power Lengan*

X2 : *Power Tungkai*

Y : *Shooting*

3.2 Populasi dan Sampel Penelitian

3.2.1 Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2017: 215), populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek dengan karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti sebagai fokus penelitian untuk dianalisis dan disimpulkan. Dalam penelitian ini populasi yang akan diteliti adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket di SMA Negeri Tulang Bawang Barat berjumlah 150 Siswa.

3.2.2 Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2017: 215), sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu yang mewakili keseluruhan populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria atau pertimbangan tertentu.

- a. Sekolah yang memiliki ekstrakurikuler bola basket
 - b. Siswa aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler 1 bulan terakhir
- Jadi sampel dalam penelitian ini terdiri dari SMA N 2 Tumijajar, SMA N 1 Tumijajar, dan SMA N 2 Tulang Bawang Tengah dengan jumlah 60 siswa.

3.3 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Tumijajar, SMA N 1 Tumijajar, dan SMA N 2 Tulang Bawang Tengah, Kabupaten Tulang Bawang Barat, Lampung, dengan durasi penelitian berlangsung selama kurang lebih satu periode pelaksanaan.

3.4 Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2017: 66), variabel merupakan atribut, sifat, atau nilai dari suatu objek, individu, atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari serta disimpulkan. Dalam penelitian ini, terdapat dua jenis variabel yang digunakan yaitu variabel bebas dan variabel terikat:

3.4.1 Variabel Bebas

Menurut Sugiyono (2017: 68) variabel bebas adalah variabel yang memengaruhi atau menjadi penyebab perubahan serta munculnya variabel terikat (dependen). Variabel bebas dilambangkan dengan (X) dan dalam penelitian ini variabel bebas yang digunakan adalah *power* lengan (X1) dan *power* tungkai (X2).

3.4.2 Variabel Terikat

Menurut Sugiyono (2017: 68), variabel dependen (variabel terikat) adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari adanya variabel bebas. Variabel terikat dilambangkan dengan (Y) dan dalam penelitian ini variabel terikat yang digunakan adalah *shooting* dalam bola basket.

3.5 Definisi Operasional Variabel

Operasionalisasi variabel dapat diartikan sebagai proses mendefinisikan variabel dengan menentukan jenis, indikator, dan skala yang digunakan, agar analisis statistik dalam pengujian hipotesis dapat dilakukan secara akurat. Untuk menghindari kesalahpahaman dalam penafsiran serta mencegah terjadinya penyimpangan dalam pembahasan permasalahan, diperlukan penjelasan dan penegasan terhadap istilah-istilah berikut.

1. *Power* lengan adalah salah satu komponen kondisi fisik yang mencerminkan kemampuan seseorang dalam memanfaatkan otot lengan untuk mengatasi beban atau tahanan selama aktivitas gerak. Dalam melakukan tembakan, terdapat berbagai variasi, seperti tembakan bebas tanpa melompat, tembakan dengan melompat (*jump shoot*), dan *lay-up*.
2. *Power* tungkai adalah kemampuan otot tungkai dalam menghasilkan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat untuk mendukung gerakan eksplosif. *Power* otot tungkai dapat meningkatkan akurasi dan efektivitas gerakan dimana pemain dalam melakukan gerakan eksplosif pada saat melakukan *shooting*.
3. *Shooting* adalah teknik tembakan dalam bola basket yang dilakukan dengan melompat dan melepaskan bola pada titik tertinggi lompatan, sehingga memungkinkan pemain mendapatkan sudut tembakan yang lebih baik serta menghindari blok lawan.

3.6 Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2017: 102), instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengukur fenomena, baik dalam aspek alam maupun sosial, yang sedang diamati. Penelitian ini melibatkan tiga variabel, yaitu dua variabel

bebas dan satu variabel terikat. Dalam penelitian ini, variabel bebas terdiri dari *power* lengan dan *power* otot tungkai, sedangkan variabel terikat adalah kemampuan *shooting*. Pengambilan data *power* lengan menggunakan tes *two hand medicine ball*, dan untuk *power* otot tungkai menggunakan *vertical jump*, serta tes *shooting* menggunakan tes *shooting* dalam permainan bola basket.

1. Tes Power Lengan (*Two Hand Medicine Ball*)

Tes power otot lengan merupakan satu cara untuk mengetahui seberapa besar kemampuan daya ledak otot lengan seseorang dalam waktu singkat. Pada penelitian ini tes *power* lengan menggunakan *Two-Hand Medicine Ball Throw* dari Ismaryanti (2006), yaitu melempar bola *medicine* sejauh mungkin menggunakan kedua tangan dari posisi duduk, dan tes ini memiliki nilai validitas 0,77 dan reliabilitas 0,81.

a. Tujuan

Untuk mengukur *power* lengan.

b. Peralatan

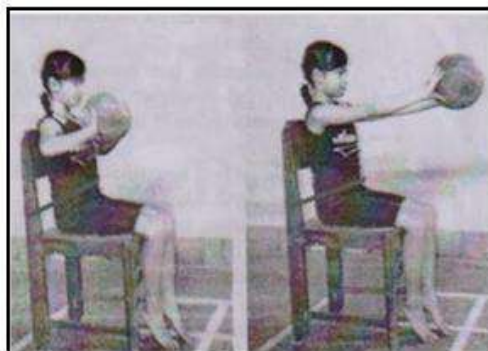
1. Lembar penilaian
2. Alat tulis
3. Lantai dengan permukaan datar minimal 10 meter
4. Bangku dengan tinggi dudukan sekitar 43 cm
5. Bola *Medicine* seberat 2,7216 kg (6 pound)

c. Pelaksanaan

1. Testi duduk dibangku dengan punggung lurus.
2. Testi memegang bola *medicine* dengan dua tangan, di depan dada dan di bawah dagu.
3. Testi mendorong bola kedepan sejauh mungkin, punggung tetap menempel di sandaran kursi, ketika mendorong bola, tubuh testi di tahan dengan menggunakan tali oleh pembantu tester.
4. Testi melakukan ulangan sebanyak 3 kali.
5. Sebelum melakukan tes, testi boleh mencoba melakukan 1 kali.

d. Penilaian

Jarak diukur dari tempat jauhnya bola ujung bangku. Nilai yang diperoleh jarak terjauh dari tiga ulangan yang dilakukan.



Gambar 8. Tes *Two-Hand Medicine Ball*
Sumber (Ismaryanti, 2006: 65)

Tabel 1. Norma *Two-Hand Medicine Ball*

Kategori	Nilai (dam)
Sempurna	> 40,3
Sangat Baik	35,2 – 40,3
Baik	29,5 – 35,1
Cukup	23,8 – 29,4
Kurang	18,1 – 23,7

2. Tes *Power Tungkai (Vertical Jump)*

Tes *power tungkai* atau daya ledak tungkai adalah tes yang dipergunakan untuk mengukur eksplosif *power*, tes yang bisa dipakai untuk ini adalah *vertical jump* meter dari (Endang Sepdianus, dkk, 2019). tes ini memiliki nilai validitas 0,80 dan nilai reliabilitas 0,68.

a. Tujuan

Untuk mengukur *power* otot tungkai.

b. Peralatan

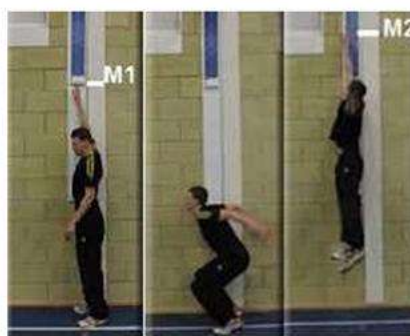
1. Kertas dan pena
2. Papan scalar yang ditempelkan pada dinding dengan ukuran hingga 300 cm.
3. Kapur

c. Pelaksanaan

1. Testor menyiapkan dinding tegak lurus dengan lantai yang telah diberi tanda ukuran hingga ketinggian 300 cm.
2. Testee berdiri di bawah dinding dan mengukur tinggi raihan awal dengan posisi tangan terangkat maksimal.
3. Testee melompat setinggi mungkin untuk mencapai tanda tertinggi dengan posisi tubuh menyamping terhadap dinding.
4. Testor mencatat selisih antara tinggi raihan saat melompat dan tinggi raihan awal dicatat sebagai hasil lompatan.

d. Penskoran

Skor testee ditentukan berdasarkan selisih antara raihan lompatan dan raihan tanpa lompatan.



Gambar 9. Tes *Vertical Jump*
Sumber (Endang Sepdianus, dkk, 2019, 86-87)

Tabel 2. Norma Tes *Vertical Jump*

Kategori	Nilai (cm)
Baik Sekali	> 73
Baik	60 – 72
Sedang	50 – 59
Buruk	39 – 49
Buruk Sekali	< 31

3. Tes Kemampuan *Shooting*

Tes kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket bertujuan untuk mengukur ketepatan pemain dalam melakukan tembakan ke ring dari

berbagai posisi. Tes ini dirancang agar mencerminkan situasi nyata dalam pertandingan, di mana pemain sering kali harus melakukan *shooting* dari berbagai sudut dan jarak. Berdasarkan Fahrul Fahmi (2014), tes ini dilakukan dari lima titik *shooting* yang merepresentasikan lima area utama dalam permainan bola basket, yaitu sisi kiri, kiri atas, tengah, kanan atas, dan sisi kanan ring basket. Tes ini memiliki tingkat validitas sebesar 0,73 dan reliabilitas 0,748.

a. Tujuan

Untuk mengukur kemampuan *shooting*.

b. Peralatan

1. Bola basket
2. Ring basket
3. Lapangan basket
4. *Cone*
5. Lembar penilaian
6. Alat Tulis

c. Pelaksanaan

1. *Shooting* dilakukan dalam daerah *shooting medium shoot* yang berjarak 4,6 meter dari ring basket dengan 5 (lima) titik *shooting* alasan mengapa menggunakan lima daerah *shooting* karena dalam permainan bola basket terdapat lima daerah *shooting*. Lima titik *shooting* yaitu dari samping kiri ring, samping kiri atas ring, tengah ring, samping atas kanan ring, dan samping kanan ring. Dengan masing-masing tempat melakukan 1 kali *shooting* sehingga untuk keseluruhan tembakan dalam 5 titik yaitu 5 kali *shooting*.
2. Saat pelaksanaan: Testee sudah ada di tempat yang telah di tandai dengan posisi siap *Shooting* kemudian melakukan *shooting*. Setiap pelaksanaan *shooting* terdapat *cone* dan testee melakukan *shooting* di setiap *cone* tersebut. Setiap testee melakukan 1 kali *shooting* disetiap satu kotak.

d. Penskoran

Penilaian yang diberikan bila bola masuk diberikan nilai 20 (dua puluh) dan apa bila bola tidak masuk mendapat nilai 0 (nol).



Gambar 10. Posisi Tembakan
Sumber (Fahrul Fahmi, 2014)

Keterangan

Kotak 1 : Pos 1 samping kiri ring.

Kotak 2 : Pos 2 samping kiri atas ring.

Kotak 3 : Pos 3 atas ring.

Kotak 4 : Pos 4 samping kanan atas ring.

Kotak 5 : Pos 5 samping kanan ring.

Tabel 3. Norma Tes *Shooting*

Kategori	Nilai
Sangat Baik	81 – 100
Baik	61 – 80
Cukup	41 – 60
Kurang	21 – 40
Sangat Kurang	0 – 20

3.7 Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes yaitu suatu proses penilaian yang dilakukan berdasarkan data atau informasi yang diperoleh melalui prosedur tes. Teknik ini bertujuan untuk memperoleh data yang objektif, bersifat kuantitatif, serta dapat dianalisis secara statistik. Adapun pengukuran yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi tes *power*

lengan menggunakan *two-hand medicine ball*, tes *power* tungkai menggunakan *vertical jump*, dan tes *shooting* menggunakan tes *shooting* dalam permainan bola basket.

3.8 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan sebelumnya. Sebelum melakukan uji hipotesis terlebih dahulu melakukan uji prasyarat menggunakan uji normalitas dan linieritas. Teknik analisis data yang digunakan adalah sebagai berikut.

3.8.1 Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan uji perbedaan, dari hasil uji prasyarat tersebut akan diketahui apakah data berdistribusi normal dan homogen atau sebaliknya. Hal ini diketahui untuk menentukan jenis statistik yang akan digunakan dalam uji beda. Untuk melakukan uji normalitas data menggunakan uji kenormalan nonparametrik yang dikenal dengan uji lilliefors (Sudjana, 2002:466). Jika $L_{hitung} > L_{tabel}$ artinya data berdistribusi normal dan jika sebaliknya, data tersebut tidak berdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk menentukan apakah terdapat hubungan yang linier secara signifikan antara dua variabel. Pengujian ini merupakan salah satu prasyarat dalam analisis korelasi maupun regresi linier. Menurut Ghozali (2016:159), uji linearitas bertujuan untuk memastikan apakah spesifikasi model yang digunakan sudah sesuai atau belum. Data yang baik seharusnya menunjukkan hubungan yang linier antara variabel independen dan variabel dependen. Penilaian uji linearitas dilakukan dengan membandingkan nilai F hitung dan F tabel. Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka hubungan antara variabel tersebut dapat dikatakan linier.

3.8.2 Uji Hipotesis

Analisis data dilakukan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan. Mengingat data yang diperoleh masih dalam bentuk mentah dan memiliki satuan yang berbeda, maka diperlukan penyesuaian satuan ukuran agar lebih mudah dalam proses pengolahan data selanjutnya. Oleh karena itu, data mentah dikonversi menjadi data standar (*T-score*) sebelum dianalisis.

1. Korelasi Sederhana

Berikut ini statistik melalui korelasi *product moment* (Sugiyono, 2017: 262) :

$$R_{x_1y} = \frac{(n \sum x_1y - (\sum x_1)(\sum y))}{\sqrt{\{n \sum x_1^2 - (\sum x_1)^2\}\{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

- R_{x_1y} : Koefesien korelasi yang dihitung
- n : Jumlah sampel
- X_1 : Skor variabel X_1
- Y : Skor variabel Y
- $\sum X_1$: Jumlah skor variabel x
- $\sum Y$: Jumlah skor variabel y
- $\sum X_1^2$: jumlah skor variabel x^2
- $\sum Y^2$: jumlah skor variabel y^2

2. Korelasi Berganda

$$r_{x_1x_2y} = \sqrt{\frac{r_{x_1y}^2 + r_{x_2y}^2 - 2(r_{x_1y})(r_{x_2y})(r_{x_1x_2})}{1 - r_{x_1x_2}^2}}$$

Keterangan

- r_{x_1y} : Koefesien korelasi $x_1.y$
- r_{x_2y} : Koefesien korelasi $x_2.y$
- r_{x_3y} : Koefesien korelasi $x_3.y$

$$r_{x_1y}^2 : \text{Kuadrat koefisien korelasi } x_1.y$$

$$r_{x_2y}^2 : \text{Kuadrat koefisien korelasi } x_2.y$$

$$r_{x_1.x_2}^2 : \text{Kuadrat koefisien korelasi } x_1.x_2$$

Hasil perhitungan koefisien korelasi akan dianalisis dan diinterpretasikan menggunakan tabel koefisien korelasi yang disajikan di bawah ini.

Tabel 4. Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Cukup
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Sumber (Sugiyono, 2017: 257)

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan temuan dan analisis dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada kontribusi *power* otot lengan terhadap hasil *shooting* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri di Tulang Bawang Barat dengan rincian perempuan sebesar 57,6% dan laki-laki sebesar 65,9%.
2. Ada kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil *shooting* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri di Tulang Bawang Barat dengan rincian perempuan sebesar 40,3% dan laki-laki sebesar 48,4%.
3. Ada kontribusi *power* otot lengan dan *power* otot tungkai terhadap hasil *shooting* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri di Tulang Bawang Barat dengan rincian perempuan sebesar 68% dan laki-laki sebesar 71%.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian di atas, terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi para pelatih dalam pelatihan *shooting* dalam bola basket, yang menunjukkan bahwa *power* otot lengan dan *power* otot tungkai berperan besar dalam keberhasilan *shooting*. Pelatih sebaiknya fokus pada pengembangan *power* otot lengan untuk mencapai kualitas *shooting* yang maksimal.
2. Penelitian ini dapat berfungsi sebagai referensi dan arsip bagi pihak kampus untuk dijadikan acuan dalam penelitian yang akan datang.

3. Diharapkan penelitian berikutnya juga menambah variasi variabel di luar yang telah digunakan, karena diduga masih ada banyak variabel lain yang berpotensi mempengaruhi kemampuan *shooting*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, N. 2021. Kondisi Fisik Olahraga Bulutangkis Physical Condition of Badminton Sports. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 5(1), 47–54.
- Andi, H, H. 2020. Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dan Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Bola Basket Mahasiswa Penjaskesrek STKIP YPUP Makassar. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 4(2), 143-151.
- Anung, H. I. 2019. *Bola Basket*. Sentra Edukasi Media, Sleman.
- Arga, D. P. 2020. *Ayo Bermain Bola Basket*. Istana Media, Yogyakarta.
- Asa, J. F. 2023. *Dasar Permainan Bola Basket*. Elementa Media, Yogyakarta.
- Bafirman, H, B., & Asep, S, W. 2019. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Raja Grafindo Persada, Depok.
- Bazanov, B., & Rannama, I. 2015. Analysis of the offensive teamwork intensity in elite female basketball. *Journal of Human Sport and Exercise*, 10(1), 47–51.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. 1999. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Kendall/Hunt Publishing Company. Illinois.
- Dede, Iman, S. 2020. Perbandingan Vo2 Max Siswa Ekstrakurikuler Pecinta Alam Dengan Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(1), 65-70.
- Endang, D., Sajeli, M. R., & Anton, K. 2019. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Raja Grafindo Persada, Depok.
- Fahrul, F. A. 2014. *Perbandingan Hasil Tembakan Anatara Dribble Jump Shoot Dengan Passing Jump Shoot Dalam Permainan Bola Basket*. SKRIPSI. Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Faigenbaum, A. D., Kraemer, W. J., Blimkie, C. J., Jeffreys, I., Micheli, L. J., Nitka, M., & Rowland, T. W. 2009. Youth resistance training: updated position statement paper from the national strength and conditioning association. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23, S60-S79.

- Harman, M. 2019. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Smash Atlet Klub Bulutangkis Pb Semurup Junior Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi. *Jurnal Patriot*, 1(1), 293-300.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Depdikbud, Direktorat Pendidikan Tinggi, Jakarta.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. PT.Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Hasyim, A. H., & Haris, I. N. 2021. Hubungan Koordinasi Mata-Tangan dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Shooting dalam Permainan Bola Basket pada Siswa SMA Kartika XX-I Makassar. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 9(2), 65-71.
- Hasyim, S. 2019. *Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan*. Universitas Negeri Makassar, Makassar.
- Hay, G, J. 1993. *The Biomechanics Of Sports Techniques*. Englowood Cliffs, New Jersey.
- Imam, A, R., Anita, F, R., & Safun, R. 2023. Pengaruh Depth Jump Exercise Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Basket. *Jurnal Sport Science*, 13(2), 65-73.
- Kemendikbud. 2024. *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2024 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, Jakarta.
- Liesta, A, N., & Rumini. 2021. Manajemen Sarana dan Prasarana Ekstrakurikuler Bola Basket di ITE College East Singapore tahun 2019. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(2), 427-431.
- Lina, M. 2021. *Mahir Bermain Bola Basket*. PT Perca, Jakarta.
- Lulu, L., & Reki S, A. 2020. *Buku Jago Bola Basket untuk Nasional & Internasional*. Cemerlang, Tanggerang.
- Mustafa, D. G., Thanaya, S. A. P., Adiputra, L. M. S. H., & Saraswati, N. L. P. G. K. 2022. Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Bawah Dengan Risiko Jatuh Pada Lanjut Usia Di Desa Dauh Puri Klod, Denpasar Barat. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 10(1), 22.
- Nopiyanto, Y. E., Pujiyanto, D., & Ibrahim, I. 2022. Kondisi Psikologis Siswa dalam Mengikuti Pembelajaran Penjas pada Kelas Tatap Muka Terbatas. *Sporta Saintika*, 7(1), 60–69.
- Riduwan. 2005. *Skala Pengukuran Variable Penelitian*. Alfabeta, Bandung.
- Rizquna, Q. A., Supriyadi., & Dinta, S. 1993. Variasi Latihan Shooting Drill untuk Meningkatkan Keterampilan Shooting Pemain Bola Basket pada Tingkat Sekolah Menengah Atas di Kota Malang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*. 16(2), 73-82.

- Rubiana. 2017. Pengaruh Pembelajaran Shooting dengan Alat Bantu Rentangan Tali terhadap Hasil Shooting (free throw) dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Siliwangi*, 3(2), 248–257.
- Saichudin, S. &, Agil, R, M. 2019. *Buku Ajar Bolabasket*. Wineka Media, Malang.
- Saryono., & Bangun, S. H. 2016. Manajemen Pengelolaan Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani di SMA Negeri Se Kota Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(1): 23-33.
- Setiadi. 2007. *Anatomi dan Fisiologi Manusia*. Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Setyo, B. 2017. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Universitas Negeri Malang, Malang.
- Shanty, D, P., & Sajeli, M. R. 2020. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Jump Shoot Pada Permainan Bolabasket. *Jurnal Stamina*, 3(3), 287-304.
- Sriwahyuningsih. 2017. Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Karakter Peserta Didik di MI Laikang Kecamatan Ma’rang Kabupaten Pangkep. *Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, 4(1), 40-47.
- Struzik, A. 2014. Biomechanical Analysis of The Jump Shot Basketball. *Journal of Human Kinetics*. 42: 73-79.
- Sudjana. 2002. *Metoda Statistika*. Tarsito, Bandung.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Syahputri, A. Z., Fallenia, F. D., & Syafitri, R. 2023. Kerangka Berfikir Penelitian Kuantitatif. *TARBIYAH: Journal of Educational Science and Teaching*, 2(1), 160–166. <https://doi.org/10.1342/tarbiyah.v2i1.25>
- Syaukani, A. A., Subekti, N., & Sudarmanto, E. 2020. Erratum: Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bola Basket PPLOP Jawa Tengah Berdasarkan Tes dan Pengukuran Khusus. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 5 (2).
- Wisniarti., & Hermanzoni. 2020. *Pengaruh Kekuatan Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Bolavoli*.