

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN *THREE POINT SHOOT* ATLET BOLA BASKET PUTRA KLUB PASIR PENGARAIAN OJE

Rizqi Al Afdhal¹, Indri Wulandari², Atradinal³, Frizki Amra⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Rizqialafdhal242@gmail.com, indriwulandari@fik.unp.ac.id², atradinal@fik.unp.ac.id,

frizkiamra@fik.unp.ac.id

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.6.2025.165>

Kata Kunci : DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, DAYA LEDAK OTOT LENGAN, *THREE POINT SHOOT*

Abstrak : Penelitian ini dilatar belakangi oleh pemain Klub Pasir Pengaraian OJE yang kurang memanfaatkan beberapa kali moment *three point shoot* secara maksimal hal ini dikarenakan kemampuan teknik *three point shoot* yang masih lemah dan sering tidak tepat sasaran kedalam *ring*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *three point shoot* pada atlet bola basket putra klub Pasir Pengaraian OJE. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola basket putra klub Pasir Pengaraian OJE, pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* yang berjumlah 32 orang. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi sederhana dan korelasi, baik secara sederhana maupun ganda, melalui uji prasyarat normalitas dan linearitas. Hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *three point shoot* sebesar 0,818, antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan *three point shoot* sebesar 0,622. Secara bersama-sama terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan dengan kemampuan *three point shoot* sebesar 0,812. Hal ini dapat disimpulkan daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *three point shoot* atlet bola basket klub Pasir Pengaraian OJE.

Keywords : LEG MUSCLE EXPLOSIVE POWER, ARM MUSCLE EXPLOSIVE POWER, THREE POINT SHOOT

Abstract : This study aims to determine the relationship between leg muscle explosive power and arm muscle explosive power to the three-point shoot ability of male basketball athletes from the Pasir Pengaraian OJE club. This study is a correlational study using a survey method with data collection techniques using tests and measurements. The population in this study were male basketball athletes from the Pasir Pengaraian OJE club, sampling using a purposive sampling technique totaling 32 people. The data analysis technique used simple regression analysis and correlation, both simple and multiple, through normality and linearity prerequisite tests. The results of the study showed that there was a positive and significant relationship between leg muscle explosive power and three-point shoot ability of 0.818, between arm explosive power

and three-point shoot ability of 0.622. Together there is a positive and significant relationship between leg muscle explosive power and arm muscle explosive power with three-point shoot ability of 0.812. It can be concluded that leg muscle explosive power and arm muscle explosive power have a significant relationship with the three-point shoot ability of Pasir Pengaraian OJE club basketball athletes.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga juga suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat. Bola basket merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang saling memasukkan bola ke keranjang lawan dengan menggunakan tangan.

Permainan bola basket merupakan salah satu olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani (Prasetyo & Sukarmin, 2017). Pendidikan jasmani olahraga kesehatan pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Yessi, Arie Asnaldi, Hendri Neldi, Sepriadi, Edwarsyah, 2023).

Bola basket memiliki aturan dasar yang mengatur bagaimana permainan ini dimainkan dengan adil dan sesuai standar. Aturan dasar ini meliputi durasi permainan, jumlah pemain, jenis pelanggaran, dan cara mencetak poin.

Dalam sebuah pertandingan resmi, setiap tim terdiri dari lima pemain inti yang berada di lapangan, dengan beberapa pemain cadangan di bangku. Tujuan utama permainan ini adalah memasukkan bola ke dalam keranjang lawan yang ditempatkan pada ketinggian 3,05 meter dari permukaan lapangan. Setiap tim juga harus berusaha menjaga keranjangnya sendiri dari serangan lawan (ikhshan dkk, 2023).

Dalam permainan bola basket ada beberapa teknik dasar dan keterampilan yang harus dimiliki oleh pemain basket. Teknik dasar dan keterampilan itu adalah sebagai berikut:

A. Operan (*Passing*)

adalah memberikan bola ke kawan dalam permainan bola basket. *Passing* merupakan suatu teknik dasar yang bisa terbilang mudah dari teknik dasar lain, namun juga sangat penting dalam pertandingan. Umpan yang tepat adalah salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsur penentu tembakan-tembakan yang berpeluang mencetak angka (Saichudin & Sayyid, 2019: 20). Menurut Schmidt dan Wrisberg (2018), elemen penting dalam operan meliputi:

1. Posisi Tubuh: Postur tubuh yang stabil dengan kaki sedikit terbuka memastikan keseimbangan saat mengoper.
2. Gerakan Tangan: Gerakan mendorong bola dengan pergelangan tangan memberikan kontrol terhadap kecepatan dan arah operan.
3. Koordinasi Mata dan Tangan: Penting untuk memastikan bola diarahkan tepat ke rekan tim.

B. Menggiring bola (*Dribbling*)

adalah membawa bola ke depan dengan cara memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan atau secara bergantian baik dengan berjalan atau berlari (Saichudin & Sayyid, 2019: 27). Dalam permainan bola basket *dribbling* hanya boleh dilakukan dengan satu tangan, baik tangan kiri maupun tangan kanan. *Dribbling* dilakukan untuk

melindungi bola agar bola tidak direbut lawan.

Dribbling biasanya dilakukan dengan cara memposisikan badan diantara bola dan lawan. Tubuh digunakan untuk melindungi bola dari lawan. Kegunaan menggiring bola antara lain mencari peluang dari serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan. Menurut Wein dan Deanna (2019), menggiring bola dalam bola basket bertujuan untuk:

1. Memindahkan Bola ke Area Serangan: *Dribbling* digunakan untuk membawa bola dari area pertahanan ke area serangan dengan cepat.
2. Menghindari Pemain Lawan: Teknik ini membantu pemain melewati penjagaan lawan secara efektif.
3. Menciptakan Ruang dan Peluang: *Dribbling* memungkinkan pemain menciptakan ruang untuk melakukan tembakan, operan, atau penetrasi ke area pertahanan lawan.

C. Tembakan (*Shooting*)

adalah sebuah teknik dasar yang frekuensinya sangat menentukan dalam meraih suatu kemenangan dalam pertandingan bolabasket. Dalam Latihan bolabasket, latihan *shooting* merupakan bagian terpenting dari semua sesi. Hal ini meunjukkan teknik *shooting* merupakan teknik yang terpenting, meskipun tidak meninggalkan teknik dasar yang lain. Dikatakan terpenting karena kemenangan regu dalam suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah skor yang dibuat dari *shooting*.

Gerakan *shooting* merupakan kesatuan gerakan yang melibatkan mekanika dasar, termasuk pandangan mata, keseimbangan, posisi tangan, pengturan siku, dan irama tembakan. Tentunya kesemua hal

yang kompleks tersebut bisa dicapai dengan latihan *shooting* yang terprogram (Firdaus, 2022). Menurut Asep Saputra (2015), *shooting* dalam bola basket memiliki beberapa jenis yang disesuaikan dengan situasi permainan, di antaranya:

1. *Jump Shot*: Tembakan yang dilakukan dengan melompat untuk menciptakan sudut tembakan yang lebih tinggi dan menghindari blok lawan.
2. *Set Shoot*: Dilakukan tanpa melompat, biasanya dalam situasi tanpa tekanan, seperti saat melakukan lemparan bebas.
3. *Three-Point Shoot*: Tembakan dari jarak jauh di luar garis tiga poin, membutuhkan kekuatan dan akurasi tinggi.

D. *Pivot*

dalam bola basket banyak ditemukan di berbagai literatur bolabasket, namun pada intinya pengertian atau definisi teknik *pivot* dalam bolabasket adalah gerakan memutar badan dengan bertumpu pada satu kaki sebagai porosnya sambil memegang bolabasket. Gerakan putaran pada *Pivot* tidak boleh sampai menggeser letak kaki (poros) yang dipakai berputar.

Jika sampai geser maka sudah termasuk pelanggaran. Gerakan berputar itu bisa sampai 380 *derajat*. *Pivot* dilakukan oleh pemain bola basket dengan tujuan utamanya adalah untuk menyelamatkan bola agar tidak sampai direbut dan lepas ke tangan lawan (Aris, 2020). Ismail Marzuki (2018) menyoroti bahwa penguasaan teknik *pivot* membutuhkan pemahaman dan latihan terhadap beberapa elemen berikut:

1. Kaki Poros (*Pivot Foot*): Pemain harus menentukan kaki yang menjadi poros, yang tidak boleh terangkat atau bergeser selama *pivot* dilakukan.
2. Gerakan Tubuh: Tubuh harus tetap seimbang selama berputar untuk menjaga

stabilitas. Pergerakan harus dilakukan secara halus untuk menghindari pelanggaran langkah (*traveling*).

3. Pandangan Mata: Pemain harus menjaga pandangan ke arah lapangan untuk mencari peluang terbaik, bukan hanya fokus pada bola.
4. Koordinasi dengan Bola: Bola harus tetap dijaga dengan kuat di tangan dan dalam posisi yang sulit dijangkau oleh lawan

E. *Rebound*

merupakan salah satu istilah yang dipakai dalam olahraga basket dimana pemain mendapatkan bola pantul yang gagal masuk ring. Para pemain yang biasanya melakukan *rebound* adalah mereka yang berada di posisi *power forward* juga *center*. Pemain yang memiliki tinggi badan lebih tinggi daripada pemain lain serta pemain yang tengah berada di dekat ring biasanya dapat melakukan *rebound* lebih efektif dibandingkan yang lain (Saichudin & Sayyid, 2019:35).

F. *Lay-Up*

adalah salah satu teknik dasar dalam bola basket, di mana pemain mendekati *ring* dan memasukkan bola dengan gerakan melayang ke arah keranjang. Teknik ini biasanya dilakukan dengan melompat dari satu kaki, sementara tangan yang dominan membawa bola ke arah keranjang untuk melakukan tembakan dari jarak dekat.

lay-up sering dianggap sebagai tembakan paling efektif dan sederhana karena dilakukan dengan jarak yang sangat dekat dengan ring, sering kali memanfaatkan kecepatan dan momentum pemain untuk menghindari pertahanan lawan (Saichudin & Sayyid, 2019:28).

Iqbal dkk (2018) menjelaskan dalam bola basket, taktik dan strategi sangat penting untuk mencapai kemenangan,

karena permainan ini sangat dinamis dan melibatkan banyak keputusan cepat di lapangan. Taktik dalam bola basket berkaitan dengan pola serangan dan pertahanan yang digunakan tim, sementara strategi adalah rencana yang diterapkan untuk mengantisipasi situasi yang berkembang di sepanjang pertandingan.

Three point shoot merupakan jenis *shooting* yang memiliki keunggulan dalam perolehan *point*, pemain yang berhasil melakukan *three point shoot* akan langsung memperoleh tiga point (Sahutu dkk, 2021).

Three point shoot dapat dikategorikan dalam *jump shoot*, hal ini dikarenakan pelaksanaan *shooting three point* dalam gerakannya dibarengi dengan melompat (Nugroho & Yuliandra, 2021). Gusril dkk (2021) menjelaskan bahwa melakukan tembakan tiga poin dengan benar, langkah pertama adalah memperhatikan posisi kaki dan keseimbangan tubuh.

Pemain harus berdiri dengan posisi kaki yang sejajar atau sedikit membuka selebar bahu, agar keseimbangan lebih terjaga saat menembak. Posisi ini penting karena jarak tembakan yang lebih jauh memerlukan kestabilan tubuh yang lebih tinggi. Gerakan *follow-through* ini membantu menjaga akurasi tembakan dan memberi kontrol lebih baik pada arah bola (Fahmi, 2022).

Daya ledak otot tungkai, atau *muscle power*, merupakan kemampuan otot untuk menghasilkan kekuatan besar dalam waktu singkat, terutama dalam gerakan eksplosif seperti melompat atau *sprint*. Menurut Komi (2020), daya ledak otot adalah kombinasi antara kecepatan dan kekuatan yang dapat terlihat dalam aktivitas fisik intensif.

Bompa (2018) menambahkan bahwa daya ledak sangat diperlukan dalam

olahraga yang membutuhkan gerakan cepat dan dinamis, karena ini melibatkan pengaktifan serat otot cepat (*fast-twitch*) serta mengemukakan bahwa daya ledak otot tungkai dapat ditingkatkan melalui latihan *plyometric*, yang bertujuan mempercepat kontraksi otot untuk menghasilkan tenaga maksimal.

Menurut Ertanto dkk (2021) tembakan bola basket tidak hanya melibatkan otot-otot di lengan dan bahu, tetapi juga memerlukan keterlibatan otot-otot tungkai untuk mendukung gerakan melompat dan menjaga stabilitas selama proses menembak. Oleh karena itu, daya ledak otot tungkai yang baik akan memberikan keuntungan dalam mengoptimalkan tinggi lompatan dan konsistensi tembakan.

Menurut Pransisca dkk (2024) menjelaskan daya ledak otot lengan adalah kemampuan otot lengan menghasilkan kekuatan maksimal dalam waktu singkat, terutama dalam aktivitas seperti melempar bola atau melakukan pukulan eksplosif.

Mariati & Willady (2018) menyatakan bahwa daya ledak otot lengan melibatkan kekuatan, kecepatan kontraksi, dan koordinasi saraf otot yang mendukung gerakan eksplosif. Darni (2016) menambahkan bahwa kemampuan ini berperan dalam performa atletik yang membutuhkan kecepatan dan akurasi dalam gerakan lengan.

Daya ledak otot lengan yang baik juga membantu meningkatkan akurasi tembakan jarak jauh, karena memungkinkan pemain untuk mengontrol bola dengan lebih baik saat melepaskan tembakan (Fadiel & Amra, 2023).

METODE

Penelitian tentang hubungan daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *three point shoot* bola basket putra klub Pasir Pengaraian OJE menggunakan jenis penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara variable yang ada.

1. Instrumen Penelitian Daya Ledak Otot Tungkai

Daya ledak otot tungkai yang dimaksud di sini adalah skor kemampuan otot untuk menerima beban dalam waktu bekerja di mana kemampuan itu dihasilkan oleh adanya kontraksi otot yang terdapat pada tungkai, kontraksi ini timbul untuk melakukan gerakan yang mendukung. Untuk mengetahui besar daya ledak otot tungkai maka digunakan cara *Vertical Jump*.



Gambar 1. Test Vertical Jump

Sumber : Dokumentasi Penelitian

2. Instrumen Penelitian Daya Ledak Otot Lengan

Daya ledak mengombinasikan unsur kekuatan dan kecepatan, yang berarti tidak hanya penting seberapa besar kekuatan yang dihasilkan, tetapi juga seberapa cepat kekuatan tersebut bisa dikeluarkan. Untuk mengetahui besar daya ledak otot tungkai maka digunakan cara *Test Two-Hand Medicine Ball Man*.

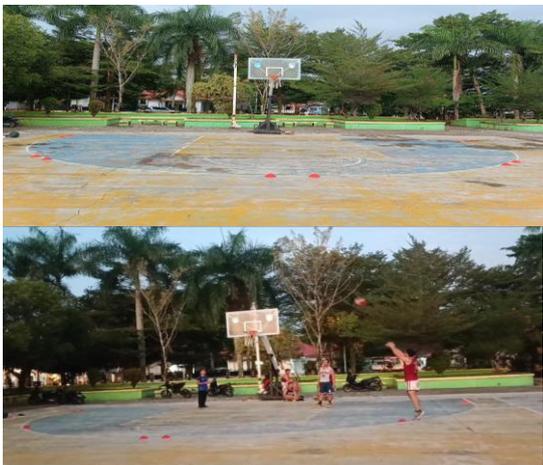


Gambar 2. Tes Two-Hand Medicine Ball Man

Sumber : Dokumentasi Penelitian

3. Instrumen Penelitian Three Point Shoot

Instrumen penelitian untuk mengukur kemampuan *three point shoot* dalam bola basket dapat berupa serangkaian alat dan metode yang digunakan untuk menilai akurasi, teknik, dan faktor pendukung lainnya. Tes untuk mengumpulkan data dari kemampuan menembak tiga angka menggunakan *Three Point Shoot Test*.



Gambar 3. Test Three Point Shoot

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Waktu penelitian ini akan dilaksanakan pada tanggal 25 Desember tahun 2024 dan dilakukan di lapangan bola basket klub Pasir Pengaraian OJE Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau.

Populasi dan sampel dalam penelitian ini yaitu atlet bola basket putra klub Pasir Pengaraian OJE, yang berjumlah 32 orang.

Penelitian ini merupakan penelitian dengan korelasi dua variable bebas yaitu daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan, serta satu variable terikat yaitu kemampuan *three point shoot*. Metode yang digunakan adalah survey dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran.

Data, Instrumen, Dan Teknik Pengumpulan Data

Alat ukur untuk mengetahui besar daya ledak otot tungkai maka digunakan cara *Vertical Jump* dengan pelaksanaan, peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan berskala berada pada sisi kanan/kiri badan peserta lalu angkat tangan dan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.

Peserta mengambil awalan dengan sikap melakukan ayunan lengan ke belakang lalu kemudian peserta melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.

Data yang diperoleh dari penelitian ini dilanjutkan dengan kemudian ditarik menganalisis data kesimpulan menggunakan statistik parametrik.

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Pada uji ini dilakukan untuk menetapkan uji hipotesis pada data dalam sampel berasal dari suatu populasi dengan distribusi normal. Pada pedoman pengambilan keputusan dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai sig. atau nilai probabilitas $> 0,05$ dan dinyatakan distribusi tidak normal apabila nilai sig. atau

nilai probabilitas $< 0,05$. Jika distribusi tidak normal berarti hipotesis ditolak.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel X dan Y linier atau tidak. Adapun kriteria pengujian yaitu kelinieran dipenuhi oleh data jika $F_{hitung} < F_{tabel}$.

2. Uji Hipotesis

Untuk mengetahui seberapa besar daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan terhadap akurasi kemampuan *Three Point Shoot*, maka data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan rumus statistik korelasional (*korelasi product momen r person*) yang kemudian dicari kontribusi masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat dengan mencari koefisien determinasi.

HASIL

1. Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dengan *Three Point Shoot*

Tabel 1 Hasil Uji Korelasi (X1) Dengan (Y)

Jenis Korelasi	Harga r		P	Keterangan
	Hitung	Tabel (n=32, $\alpha=5\%$)		
X ₁ - Y	0,818	0,355	0,01	Signifikan

Sumber : Data Hasil Penelitian

Koefisien korelasi (r) yang dihasilkan adalah 0,818 dan lebih besar dari r-tabel = 0,355, berarti hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *three point shoot* atlet bola basket klub Pasir Pengaraian OJE bersifat signifikan. Dengan demikian dapat

disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *three point shoot* atlet bola basket klub Pasir Pengaraian OJE.

2. Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan Dengan *Three Point Shoot*

Tabel 2 Hasil Uji Korelasi (X2) Dengan (Y)

Jenis Korelasi	Harga r		P	Keterangan
	Hitung	Tabel (n=32, $\alpha=5\%$)		
X ₂ - Y	0,622	0,355	0,02	Signifikan

Sumber : Data Hasil Penelitian

Koefisien korelasi (r) yang dihasilkan adalah 0,622 dan lebih besar dari r-tabel = 0,355, berarti hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *three point shoot* atlet bola basket klub Pasir Pengaraian OJE bersifat signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan *three point shoot* atlet bola basket klub Pasir Pengaraian OJE.

3. Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan Dengan *Three Point Shoot*

Tabel Hasil Uji Korelasi (X1 dan X2) Dengan (Y)

R _y	R ²	Df	Harga F		P	Keterangan
			Hitung	Tabel		
0,844	0,812	2:29	35,767	3,33	0,001	Signifikan

Sumber : Data Hasil Penelitian

Keberartian atau signifikansi koefisien regresi ganda, dilakukan dengan menggunakan harga F. Dari analisis regresi ganda diperoleh F-hitung sebesar 35,767, kemudian dikonsultasikan dengan F-tabel pada db 2 lawan 29 dengan taraf signifikansi 5 %, diperoleh F-tabel sebesar 3,33.

Ternyata harga F-hitung 35,767 lebih besar dari F-tabel 3,33, berarti regresi gandanya signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan dengan kemampuan *three point shoot* atlet bola basket klub Pasir Pengaraian OJE.

Analisis regresi ganda disertai dengan harga koefisien determinasi (R^2). Koefisien determinasi yang diperoleh adalah 0,812, artinya $(0,812 \times 100 \%) = 81,2 \%$ naik-turunnya kemampuan *three point shoot* atlet bola basket klub Pasir Pengaraian OJE ditentukan oleh kombinasi daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan, sedangkan sisanya 28,8 % ditentukan oleh faktor atau variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *three point shoot* atlet bola basket klub Pasir Pengaraian OJE dengan koefisien korelasi yang dihasilkan adalah 0,818 dan lebih besar dari r -tabel = 0.355.

Hal ini menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai memiliki kontribusi yang positif terhadap kemampuan *three point shoot* atlet bola basket klub Pasir Pengaraian OJE. Keadaan ini menunjukkan bahwa semakin baik daya ledak otot tungkai semakin baik

pula kemampuan *three point shoot* atlet bola basket klub Pasir Pengaraian OJE.

Daya ledak otot lengan juga dinyatakan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *three point shoot* atlet bola basket klub Pasir Pengaraian OJE. Koefisien korelasi yang dihasilkan adalah 0,622 dan lebih besar dari r -tabel = 0.355. Hal ini menunjukkan juga bahwa daya ledak otot lengan memiliki kontribusi yang positif dalam peningkatan kemampuan *three point shoot* atlet bola basket klub Pasir Pengaraian OJE,

Hal ini menunjukkan bahwa daya ledak otot lengan memiliki peran utama dalam melakukan *three point shoot* ke arah ring. Keadaan ini dikarenakan kemampuan *three point shoot* diharapkan memiliki ketepatan dan kecepatan dalam melakukan lemparan sehingga laju bola bisa semakin baik dan memiliki sedikit kemungkinan meleset (tidak tepat sasaran).

Secara keseluruhan kemampuan kemampuan *three point shoot* atlet bola basket klub Pasir Pengaraian OJE dipengaruhi oleh daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan. Hal ini ditunjukkan dengan Harga F-hitung 35,767 lebih besar dari F-tabel 3,33 yang menyatakan bahwa daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan secara bersama – sama memiliki kontribusi yang positif terhadap kemampuan *three point shoot* atlet bola basket klub Pasir Pengaraian OJE.

Hal ini dapat disimpulkan bahwa kemampuan *three point shoot* atlet bola basket harus perlu memperhatikan kualitas daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan sehingga program latihan bola basket harus memberikan latihan yang mampu meningkatkan daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan.

Daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan secara bersama – sama memiliki kontribusi yang hampir sempurna dengan memiliki kontribusi sebesar 81,2 % dalam memberikan pengaruh *three point shoot* atlet bola basket klub Pasir Pengaraian OJE.

KESIMPULAN

Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan dengan *three point shoot* atlet bola basket klub Pasir Pengaraian OJE dengan koefisien korelasi yang dihasilkan adalah 0,622 dan lebih besar dari r -tabel = 0.355. Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan dengan *three point shoot* atlet bola basket klub Pasir Pengaraian OJE dengan koefisien korelasi yang dihasilkan adalah F -hitung 35,767 lebih besar dari F -tabel 3,33.

DAFTAR PUSTAKA

Aris, T., & Mu'arifuddin, M. A. (2020). Pengembangan Buku Ajar Bola Basket Untuk Mahasiswa. *Jendela Olahraga*, 5(2), 62–69.

Bompa, T. O. (2018). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Darni. (2016). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata-tangan Terhadap Tasil Shooting Bolabasket Siswa SMP Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 1(2), 41–49. <http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm>

Ertanto, R., Supriyadi, M., & Syafutra, W. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot

Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Three Point Shoot* Atlet Bola Basket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* Volume 5, Nomor 1, Desember 2021.

Fadiel, A., Yaslindo, Amra, F. (2023). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Tembakan *Three Point* Pada Pemain Putra UKM Bola Basket UNNES. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. Volume 6 No 5 Mei 2023, Halaman 25-32.

Fahmi, Taufik Rahman. (2022). Latihan Medicine Ball Throw dan Resistance Band Meningkatkan Ketepatan Three Point Shoot Pemain Bola Basket. *Jurnal Keplatihan Olahraga*. Volume 13 No 1 Maret 2023 : 121-137.

Firdaus, Hendry Yudho. (2022). Analisis Keterhubungan Daya Ledak Lengan dengan Keterampilan Two-Hand Ball Throw. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Volume 5 Mei 2022 : 87-97.

Gusril., Estigana, R., Fardi, A., & Rasyid, W. (2021). Beberapa Faktor Yang Berkaitan Dengan Kemampuan Three Point Shoot Atlet Basket. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*. Volume 1, Nomor 1, (2021) hal. 60-77.

Ikhsan, F., Madri, M., Nirwandi, & Amra, F. (2023). Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai dan Otot

- Lengan dengan Kemampuan Jump Shoot Atlet Bolabasket. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. Volume 6 No 5 Mei 2023, Halaman 1-7.
- Iqbal, K., Abdurrahman., & Ifwandi. (2018). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Ketrampilan Shooting Dalam Permainan Bola Basket Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*. Volume 1, Nomor 2 : 114 – 120.
- Komi, P. V. (2020). *Strength and Power in Sport*. Oxford: Blackwell Science.
- Mariati, S., & Rasyid, W. (2018). Pengaruh Metode Latihan Sistem Sirkuit Terhadap Pada Atlet Bolabasket Fik Unp. *Jurnal Menssana*, 3, 28–36. <http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/76>
- Marzuki, I. (2018). *Fundamental Teknik Bermain Basket*. Bandung: Alfabeta.
- Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2028). Analisis Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Bolabasket. *Sport Science & Education Journal*.
- Pransisca, S., Neldi, H., & Marta, I. A. (2024). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Kemampuan Medium Shoot Atlet Bolabasket. *Pendidikan Dan Olahraga*, 7(1), 184–190.
- <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1663/826>
- Prasetyo, D. W., & Sukarmin, Y. (2017). Pengembangan Model Permainan untuk Pembelajaran Teknik Dasar Bola Basket di SMP. *Jurnal Keolahragaan*, 5 (1), 2017, 12-23.
- Sahutu, J. B., Lengkong, J., & Sattu, J. (2021). Studi Meta Analisis Pengaruh Gaya Mengajar Terhadap Peningkatan Kemampuan Three Point Shoot Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga* ISSN : 2774-9843 Vol. 2, No. 1, Juni 2021 : hlm 159-166.
- Saputra, A. (2015). *Teknik Dasar Bola Basket*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Saichuddin, & Munawar, S. A. R. (2019). *Buku Ajar Bolabasket*. Penerbit Wineka Media, ISBN: 978-623-7607-10-6.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2018). *Motor Learning and Performance: A Situation-Based Learning Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wein, H., & Deanna, K. (2019). *Basketball Fundamentals: A Better Way to Learn the Basics*. Champaign, IL: Human Ki
- Yessi, Arie Asnaldi, Hendri Neldi, Sepriadi, Edwarsyah, 2023 pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan