

**PENGARUH LATIHAN *POWER ACURATION* TERHADAP
KETEPATAN *SHOOTING THREE POINT* PADA SISWA
EKSTRAKULIKULER SMA NEGERI 1 KAMPAR**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Disusun Oleh :

**TENGGU BENI JUANDA
NIM . 2085201027**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
BANGKINNAG
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang Berjudul:

**PENGARUH LATIHAN *POWER ACURATION* TERHADAP *SHOOTING THREE POINT* PADA SISWA EKSTRAKULIKULER
SMA NEGERI 1 KAMPAR**

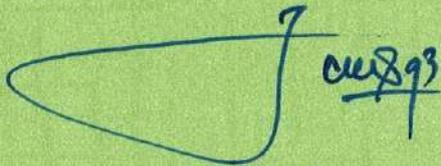
Disusun Oleh:

Nama : Tengku Beni Juanda
NIM : 2085201027
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Bangkinang, Juli 2024

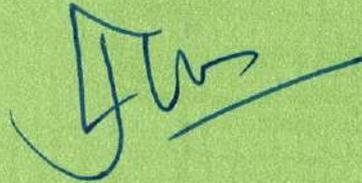
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Dr. Jufrianis, M.Pd
NIP TT. 096 542 165

Pembimbing II

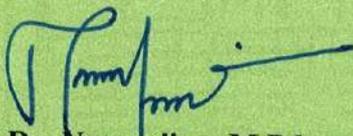


Iska Noviardila, M.Pd
NIP TT. 096 542 16

Mengetahui,

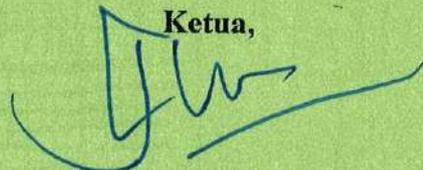
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi PENJASKESREK

Dekan,



Dr. Nurmalina, M.Pd
NIP TT. 096 542 104

Ketua,



Iska Noviardila, M.Pd
NIP TT. 096 542 16

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Diinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan tim penguji skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

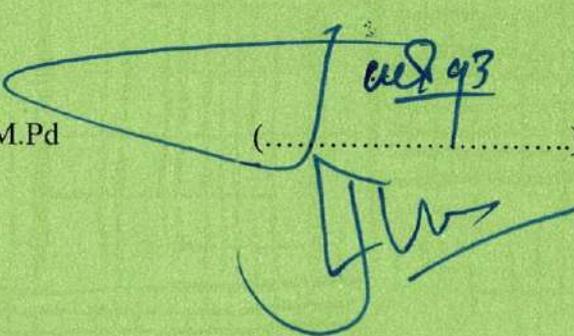
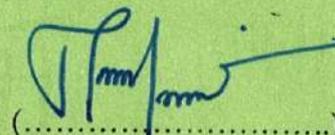
Judul: Pengaruh Latihan Power Acuration Terhadap Shooting Three Point Pada
Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kampar

Nama : Tengku Beni Juanda

NIM : 2085201027

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Tanggal Pengesahan : 05 Juli 2024

		Tim Penguji	
		Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Jufrianis, M.Pd		 (.....)
2. Sekretaris	: Iska Noviardila, M.Pd		 (.....)
3. Anggota 1	: Dr. Nurmalina, M.Pd		 (.....)
4. Anggota 2	: Dedi Ahmadi, M.Pd		 (.....)

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Pengaruh Latihan *Power Acuration* Terhadap Ketepatan *Shooting Three Point* pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kampar**” ini dan seluruh isinya adalah benar – benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara – cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan tersebut, saya siap menanggung resiko yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap karya saya.

Bangkinang, Juli 2024

Yang membuat pernyataan,

TENGGU BENI JUANDA
NIM. 2085201027

ABSTRAK

Tengku Beni Juanda. PENGARUH LATIHAN *POWER ACURATION* TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING THREE POINT* PADA SISWA EKSTRAKULIKULER SMA NEGERI 1 KAMPAR

Bola basket merupakan olahraga permainan dengan tujuan memasukkan bola ke sasaran ring basket. Pada permainan bola basket untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien ini perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik dan benar. Salah satu latihan untuk peningkatan teknik *three point shooting* yaitu latihan yang bersifat konsentrasi guna meningkatkan akurasi dan power. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *power acuration* terhadap ketepatan *shooting three point* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kampar. Jenis penelitian ini adalah eksperimen, design penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh tim ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Kampar sebanyak 20 orang dengan jumlah sampel adalah 20 orang, adapun teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total *sampling*. Analisa data yang digunakan untuk melihat pengaruh latihan *power acuration* terhadap ketepatan *shooting three point*. Hasil penelitian ini didapatkan rerata ketepatan *shooting three point* sebelum diberikan latihan *power acuration* yaitu 3,70 dan rerata ketepatan *shooting three point* bola basket responden sesudah diberikan latihan *shooting three point* yaitu 7,20. Setelah dilakukan uji t dependen didapatkan nilai *p value* 0,000 ($< 0,05$) artinya ada pengaruh latihan *power acuration* terhadap ketepatan *shooting three point* pada tim ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Kampar. Diharapkan pada responden untuk dapat berlatih teknik *power acuration* dengan rutin dan tekun agar bisa menguasai teknik dasar *shooting three point* dalam permainan bola basket.

Kata Kunci: Latihan *Power Acuration*, *Shooting Three Point*, Bola Basket

ABSTRACT

Tengku Beni Juanda. EFFECT OF POWER ACCURATION TRAINING ON THE ACCURACY OF THREE POINT SHOOTING IN EXTRACULICULAR STUDENTS OF SMA NEGERI 1 KAMPAR 2024

Basketball is a sport game with the aim of putting a ball into a basketball hoop. In the game of basketball, to get effective and efficient movements, this needs to be based on mastering good and correct basic techniques. One of the exercises to improve three-point shooting technique is concentration training to increase accuracy and power. This research aims to determine the effect of power accuracy training on three-point shooting accuracy among extracurricular students at SMA Negeri 1 Kampar. This type of research is experimental, this research design uses a quasi experiment with a one group pretest-posttest design. The population in this study was the entire basketball extracurricular team at SMAN 1 Kampar, totaling 20 people with a sample size of 20 people, while the sampling technique used a total sampling technique. Data analysis used to see the effect of power accuracy training on three-point shooting accuracy. The results of this research showed that the average three-point shooting accuracy before being given power accuracy training was 3.70 and the average three-point shooting accuracy for basketball respondents after being given three-point shooting training was 7.20. After carrying out the dependent t test, it was obtained that the p value was 0.000 (< 0.05), meaning that there was an influence of power accuracy training on the accuracy of three-point shooting on the basketball extracurricular team at SMA Negeri 1 Kampar. It is hoped that respondents will be able to practice power accuracy techniques regularly and diligently so they can master the basic three-point shooting techniques in the game of basketball.

Keyword: Exercise Power Acuration, Shooting Three Point, Basketball

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat yang telah dilimpahkan-Nya, sehingga peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini, yang diajukan untuk melengkapi dan memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan pada Program SI Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Dengan judul **“Pengaruh Latihan *Power Acuration* Terhadap Ketepatan *Shooting Three Point* Pada Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 1 Kampar”**. Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti merasakan betapa besarnya manfaat bimbingan yang telah diberikan oleh semua pihak terutama yang memberikan masukan - masukan dan data - data sehingga dapat dijadikan suatu pedoman dan landasan bagi penulisan dalam menggali semua permasalahan yang erat kaitannya dengan skripsi ini.

Pada kesempatan ini perkenankanlah peneliti untuk menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Amir Luthfi, selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini sebagai syarat menyelesaikan pendidikan pada Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
2. Dr. Nurmalina, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian dan selaku penguji I yang

telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan serta dorongan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

3. Iska Noviardila, M.Pd, selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau dan selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan serta dorongan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dedi Ahmadi, M.Pd. selaku sekretaris Prodi SI Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau dan selaku penguji II yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan serta dorongan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Jufrianis, M.Pd, selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan serta dorongan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu dan Bapak Dosen serta Staf Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau yang telah memberikan dorongan dan motivasi kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Kepala SMA Negeri 1 Kampar yang telah banyak membantu peneliti dalam pengambilan data yang dibutuhkan peneliti.
8. Rasa hormat dan terima kasih yang tidak terhingga kepada Ayahanda, Ibunda, kakakku serta sahabatku dan seluruh keluarga tercinta yang telah banyak memberikan dorongan dan semangat serta do'a yang tiada henti - hentinya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih belum sempurna. Untuk itu peneliti berharap kritikan dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Bangkinang, Juli 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.5 Ruang Lingkup dan Batasan Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
2.1 Kajian Teori.....	10
2.1.1 Hakikat Permainan Bola Basket	10
2.1.2 Hakikat <i>Shooting Three Point</i>	21
2.1.3 Hakikat Latihan <i>Power Acuration</i>	29
2.2 Penelitian Relevan.....	35
2.3 Kerangka Pemikiran	38
2.4 Hipotesis	39
BAB III METODELOGI PENELITIAN	40
3.1 Desain Penelitian	40
3.2 Populasi dan Sampel.....	40
3.2.1 Populasi.....	40
3.2.2 Sampel.....	41
3.3 Etika Penelitian.....	41

3.3.1	Lembaran persetujuan (<i>informed Consent</i>).....	41
3.3.2	Tanpa nama (<i>Anomity</i>)	42
3.3.3	Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>)	42
3.4	Instrumen Penelitian.....	42
3.4.1	Observasi.....	42
3.4.2	Tes.....	43
3.4.3	Dokumentasi	45
3.5	Prosedur Penelitian.....	45
3.6	Definisi Operasional.....	46
3.7	Analisa Data	47
3.7.1	Uji Persyaratan Analisis.....	47
3.7.2	Pengujian Hipotesis.....	49
BAB IV	HASIL PENELITIAN	51
4.1	Deskripsi Data	51
4.2	Analisa Univariat.....	52
4.2.1	Distribusi Frekuensi Ketepatan <i>Shooting Three Point</i> Bola Basket Responden.....	52
4.2.2	Ketepatan <i>Shooting Three Point</i> Bola Basket Responden... ..	56
4.3	Pengujian Persyaratan Analisis	57
4.3.1	Uji Normalitas.....	57
4.3.2	Uji Homogenitas	58
4.3.3	Uji Linearitas.....	59
4.4	Pengujian Hipotesis	60
4.5	Pembahasan Hasil Analisa Data.....	63
BAB V	PENUTUP	67
5.1	Kesimpulan.....	67
5.2	Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	69

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Nilai Shooting Three Point Siswa SMA Negeri 1 Kampar.....	6
Tabel 3.1	Norma Tes Penilaian <i>Shooting Three Point</i> Bola Basket	42
Tabel 4.1	Data Hasil Pre Test dan Post Test Ketepatan Shooting Three Point Tim Ekstrakurikuler Bola Basket di SMAN 1 Kampar.....	49
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Responden pada Kelompok <i>PreTest</i> dengan Latihan <i>Power Acuration</i> Terhadap Ketepatan Shooting Three Point pada Siswa Ektrakurikuler di SMA Negeri 1 Kampar.....	50
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Responden pada Kelompok <i>Posttest</i> dengan Latihan <i>Power Acuration</i> Terhadap Ketepatan Shooting Three Point pada Siswa Ektrakurikuler di SMA Negeri 1 Kampar.....	52
Tabel 4.4	Distribusi Ketepatan <i>Shooting Three Point</i> Bola Basket pada Kelompok Sebelum dan Sesudah Latihan <i>Power Acuration</i> di SMA Negeri 1 Kampar.....	54
Tabel 4.5	Hasil Uji Normalitas.....	55
Tabel 4.6	Hasil Uji Homogenitas.....	56
Tabel 4.7	Hasil Uji Linearitas.....	56
Tabel 4.8	Hasil Uji Hipotesis.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Bola Basket	10
Gambar 2.2 Tiang dan Ring Basket.....	11
Gambar 2.3 Papan dan Ring	11
Gambar 2.4 Bola Basket	12
Gambar 2.5 Cara Memegang Bola Basket.....	13
Gambar 2.6 Cara Menangkap Bola	13
Gambar 2.7 <i>Chest Pass</i>	14
Gambar 2.8 <i>Bounce Pass</i>	14
Gambar 2.9 <i>Overhead Pass</i>	15
Gambar 2.10 Mengiring Bola	15
Gambar 2.11 <i>Pivot</i>	16
Gambar 2.12 <i>Rebound</i>	16
Gambar 2.13 <i>Jump Shoot</i>	17
Gambar 2.14 <i>Lay Up Shoot</i>	18
Gambar 2.15 <i>Three Point Shoot</i>	19
Gambar 2.16 Perkenaan Tangan Saat Memegang Bola.....	22
Gambar 2.17 Posisi Kaki Akan Melakukan Tembakan.....	22
Gambar 2.18 Lambungan Bola	24
Gambar 2.19 Posisi Tes Tembakan <i>Three Point</i> pada Sudut 0^0 , 45^0 , dan 90^0	26
Gambar 2.20 Memantulkan Bola Kasti ke Arah Sasaran	31
Gambar 2.21 Lemparan Melambung dengan Bola Kasti ke Keranjang	32
Gambar 2.22 Shooting di Garis <i>Free Throw</i>	32
Gambar 2.23 Latihan <i>Pus Up</i> dan <i>Pull Up</i>	33
Gambar 2.24 <i>Bench Dips</i> dan <i>Dumbbell Shoulder Presses</i>	33
Gambar 3.1 Posisi Tes Tembakan <i>Three Point</i> pada Sudut 0^0 , 45^0 , dan 90^0	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Izin melaksanakan penelitian	71
Lampiran 2	Surat Izin Penelitian	72
Lampiran 3	Absensi Latihan <i>Power Acuration</i> Siswa SMA Negeri 1 Kampar .	73
Lampiran 4	Tahap-tahapan latihan <i>Power Acuration</i>	74
Lampiran 5	Lembar Observasi Ketepatan Shooting Three Point Sebelum Latihan Power Acuration	87
Lampiran 6	Hasil SPSS	89
Lampiran 7	Dokumentasi Penelitian	94

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan di suatu jenjang sekolah yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani peserta didik akan memperoleh pengalaman yang erat kaitannya dengan pembentukan kepribadian yang positif (Marta, 2018). Pendidikan jasmani juga sebagai usaha atau kegiatan yang mengarah pada pengembangan organ-organ tubuh manusia (*body building*), kesegaran jasmani (*physical fitness*), kegiatan fisik (*physical activities*), dan pengembangan keterampilan (*skill development*) dan pencapaian prestasi dalam olahraga (Alvin, 2015).

Pencapaian prestasi dalam olahraga memerlukan pelaksanaan yang terencana, bertahap dan berkelanjutan dalam mendukung, ilmu pengetahuan, teknologi, dan olahraga. Pembinaan dan pengembangan dalam suatu cabang olahraga merupakan bagian dari upaya untuk meningkatkan prestasi olahraga. Namun untuk mencapai hal tersebut perlu suatu pencernaan yang matang melalui sistem pembinaan yang terpadu, sistematis, dan berkesinambungan. Olahraga permainan yang dilakukan dalam proses pendidikan jasmani salah satunya adalah permainan bolavoli (Marta, 2018).

Bola basket adalah olahraga beregu yang mengandalkan teknik, kecepatan, dan ketahanan tubuh. Bola basket merupakan olahraga permainan dengan tujuan memasukkan bola ke sasaran ring basket. Dalam memainkan bola dengan baik perlu melakukan gerakan atau teknik dengan baik. Gerakan yang baik menimbulkan efisiensi kerja dan dengan latihan yang teratur dapat menjadikan gerakan menjadi lebih baik dan efektif. Pada permainan bola basket untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien ini perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik dan benar. Beberapa macam teknik dasar dalam permainan bola basket yaitu *shooting* (menembak), *passing* (mengumpan) dan *dribble* (menggiring bola) (Wardana., 2017).

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai pemain bola basket adalah teknik *shooting* (menembak). Teknik *shooting* merupakan teknik dasar yang paling penting dan wajib dimiliki oleh setiap pemain bola basket karena merupakan usaha memasukkan bola sebanyak mungkin ke dalam ring basket untuk memperoleh angka (point). *Shooting* terdiri dari bermacam-macam teknik, antara lain *jump shoot*, *lay up*, *set shoot*, *hook shoot* dan semua macam gerakan dengan upaya memasukkan bola ke dalam ring. Kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke ring basket. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk dapat melakukan *shooting* oleh karena itu unsur *shooting* ini merupakan teknik dasar yang sangat penting dipelajari, difahami dengan baik dan benar (Zulfi et al., 2017).

Shooting terdiri dari 3 bagian menurut wilayahnya yaitu : tembakan diluar garis 3 angka (*three point shooting*), tembakan didalam garis dengan

point 3 angka (*Medium Shooting*), tembakan bebas (*Free Throw*). Jumlah skor pada masing-masing *shooting* berbeda-beda. Tembakan diluar garis *three point* menghasilkan skor 3, didalam garis *three point* menghasilkan skor 2, dan untuk tembakan bebas menghasilkan skor 1 (Yarmani., 2017).

Penguasaan teknik *shooting three point* bukanlah hal yang mudah karena memiliki tingkat kesulitan yang lebih tinggi daripada teknik tembakan yang lainnya seperti *lay-up*, *under the basket*, dan *free throw*. Diperlukan latihan yang khusus, terprogram, dan berkelanjutan untuk mengasah keterampilan *three point shooting*. Salah satu latihan untuk peningkatan teknik *three point shooting* yaitu latihan yang bersifat konsentrasi guna meningkatkan akurasi dan power serta hasil pada *shooting three point* (Yurmani., 2017).

Teknik *shooting three point* memiliki keuntungan yaitu lebih cepat dalam mengumpulkan angka. Meskipun demikian resiko dari three point shoot juga lebih tinggi dibandingkan dengan tembakan dengan two point. Dalam melakukan teknik *shooting three point* atlet harus mempertimbangkan beberapa hal seperti kemampuan teknik, fisik, dan psikis yang baik. Dalam penelitian ini unsur fisik yang akan dibahas secara spesifik adalah power, akurasi, dan koordinasi. Atlet harus memiliki power lengan yang kuat untuk dapat menguasai teknik *shooting three point*. Melakukan teknik *shooting three point* yang baik kita memerlukan adanya sebuah latihan. Latihan ini sangat berguna agar hasil *shooting* kita menjadi lebih baik lagi kedepannya (Zulfi et al., 2017).

Latihan adalah suatu proses pembentukan kemampuan dan keterampilan atlet yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, semakin hari beban latihan semakin meningkat, dan dilaksanakan dalam kurun waktu yang panjang. Menurut Harsono (2016:162) menjelaskan bahwa latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Ada beberapa macam latihan yang dibutuhkan agar mendapatkan hasil *shooting three point* yang lebih baik seperti keseimbangan, kecepatan, kelincahan, kekuatan otot tungkai, ketepatan dan kekuatan otot lengan (Hikmah., 2023).

Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan (*Accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak kesesuatu sasaran sesuai dengan tujuan. Pemain bola basket yang mempunyai ketepatan yang baik dapat mengontrol gerakan dari satu sasaran ke sasaran yang lainnya. Tujuan dari latihan ketepatan ini agar arah bola saat melakukan *three point shoot* bisa tepat menuju ke arah sasaran. Ketepatan ditentukan oleh beberapa faktor yaitu kemampuan koordinasi gerakan, ketajaman indera, penguasaan teknik, kecepatan dan kekuatan gerakan, ketelitian dan perasaan atlet, jauh dan besar kecilnya sasaran (Hikmah, 2023).

Cara mengembangkan ketepatan ialah dengan latihan mengulang gerakan dengan frekuensi (repetisi) latihan yang banyak, meningkatkan kecepatan gerakan, menambah jauh sasaran atau memperkecil sasaran.

Beberapa bentuk latihan yang dapat dilakukan untuk memperoleh ketepatan yaitu *shooting* dari jarak yang ditentukan seperti memantulkan bola kasti ke arah sasaran dengan jarak yang ditentukan seperti di garis free throw yang jaraknya 4,6 meter. Kekuatan merupakan latihan lainnya yang membantu peningkatan kemampuan *shooting three point*. Kekuatan dapat diartikan sebagai kemampuan otot ketika digunakan untuk menerima beban sewaktu melakukan aktivitas atau melakukan kerja (Hikmah., 2023).

Menurut Ismaryati (2008:111) menjelaskan kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi ketahanan. Latihan kekuatan otot lengan adalah suatu latihan untuk meningkatkan kekuatan otot sekaligus menjaga kepadatan tulang disekitar lengan dan bahu. Tujuan dari latihan kekuatan otot lengan ini agar dorongan bola saat melakukan shooting bisa kuat ataupun lebih bisa terkontrol oleh siswi tersebut. Latihan kekuatan otot lengan adalah suatu latihan untuk meningkatkan kekuatan otot sekaligus menjaga kepadatan tulang di sekitar lengan dan bahu. Bentuk-bentuk latihan kekuatan otot lengan adalah *push-up, pull-up, plank, bench dip dan dumbbell shoulder presses* (Hikmah., 2023).

Berdasarkan observasi awal yang peneliti lakukan pada tanggal 20 Maret 2024 di SMA Negeri 1 Kampar diketahui bahwa sarana dan prasarana dalam menunjang program latihan bola basket di SMA Negeri 1 Kampar sudah cukup memadai dengan adanya lapangan bola basket disekolah, ring basket, bola basket sebanyak 3, sehingga dengan ada sarana prasarana ini

seharusnya dapat meningkatkan motivasi dan kemampuan siswa dalam permainan bola basket. Selama berdirinya SMA Negeri 1 Kampar belum ada prestasi yang didapat dari tim bola basket. Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada 10 siswa di SMAN 1 Kampar, ditemukan 3 orang siswa tidak bisa melakukan *shooting* khususnya *shooting three point* dan 4 orang siswa berikutnya bisa melakukan *shooting three point* namun belum terarah. Lebih jelasnya nilai siswa dalam *shooting three point* di SMA Negeri 1 Kampar sebagai berikut :

Tabel 1.1 : Nilai Shooting Three Point Siswa di SMA Negeri 1 Kampar

No.	Sampel	Nilai <i>Shooting Three Point</i>	Kategori
1.	2 orang	8	Baik
2.	6 orang	5	Cukup
3.	12 orang	3	Kurang

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara dengan guru penjas di SMAN 1 Kampar menunjukkan bahwa yang menjadi kelemahan dan kendala utama dalam proses latihan ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Kampar yaitu sebagian siswa masih kurang dapat mengendalikan keseimbangannya pada saat melakukan *shooting three point* sehingga kurang dapat mengendalikan posisi tubuh, belum bisa mengontrol posisi tangan ketika memegang bola pada saat akan melakukan *shooting* sehingga mengakibatkan bola melenceng tidak tepat sasaran, beberapa siswa terlihat kurang dorongan pada lengan saat *shooting* sehingga bola tidak sampai ke *ring* ataupun dorongan bola terlalu kuat yang membuat bola melewati *ring* dan mengakibatkan siswa kurang dapat mengontrol kekuatan dorongan pada bola. Saat melakukan lompatan *shooting* terdapat beberapa siswa gerakannya

terlihat kurang maksimal, terdapat beberapa siswi saat melakukan *shooting* tidak tepat sasaran ke ring sehingga hasil *shooting* tidak akurat atau bola tidak mengarah ke *ring*. Berdasarkan masalah diatas makanya peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Power Acuration* terhadap Ketepatan *Shooting Three Point* pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kampar”.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan *power acuration* terhadap ketepatan *shooting three point* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kampar ?.

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh latihan *power acuration* terhadap ketepatan *shooting three point* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kampar.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Proposal penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan peneliti tentang ketepatan *shooting three poin* dan latihan yang dapat meningkatkan ketepatan *shooting three point* seperti latihan *power acuration*.

1.4.2 Bagi Sekolah

Dapat dijadikan sebagai sumber referensi dan bahan bacaan bagi para guru olah raga maupun pelatih untuk meningkatkan prestasi bagi

atlet pemula terutama latihan yang tepat, efektif dan efisien dalam belajar *shooting three point* pada permainan bola basket.

1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan masukan dan kajian yang dapat dijadikan sumbangan pemikiran dan informasi untuk penelitian masa mendatang dan dapat dijadikan sebagai bahan kepustakaan.

1.4.4 Bagi Penulis Selanjutnya

Dapat berguna sebagai pedoman untuk peneliti selanjutnya dan dapat menjadi bahan acuan untuk dihubungkan dengan variabel lain tentang latihan yang dapat meningkatkan *shooting three poin* pada permainan bola basket dalam bentuk judul lain.

1.4.5 Bagi Keluarga / Responden / Masyarakat

Dapat memberikan pengetahuan dalam meningkatkan *shooting three point* dalam permainan bola basket seperti latihan *power acuration*.

1.5 Ruang Lingkup dan Batasan Penelitian

Penelitian ini tentang pengaruh latihan *power acuration* terhadap ketepatan *shooting three point* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kampar. Penelitian hanya dilakukan pada siswa – siswi SMA Negeri 1 Kampar yang ikut kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola basket bulan Mei tahun 2024. Selain itu banyak faktor yang mempengaruhi *shooting three point*. Dengan demikian ruang lingkup penelitian ini dibatasi dengan lingkup dua variabel terikat (*dependent variable*) dan satu variabel bebas

(independent variable). Adapun variabel terikat *(dependent)* yaitu *shooting three point* sebelum dan setelah latihan *power acuration* dan variabel bebas *(independent)* penelitian ini adalah latihan *power acuration*.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Hakikat Permainan Bola Basket

a. Definisi

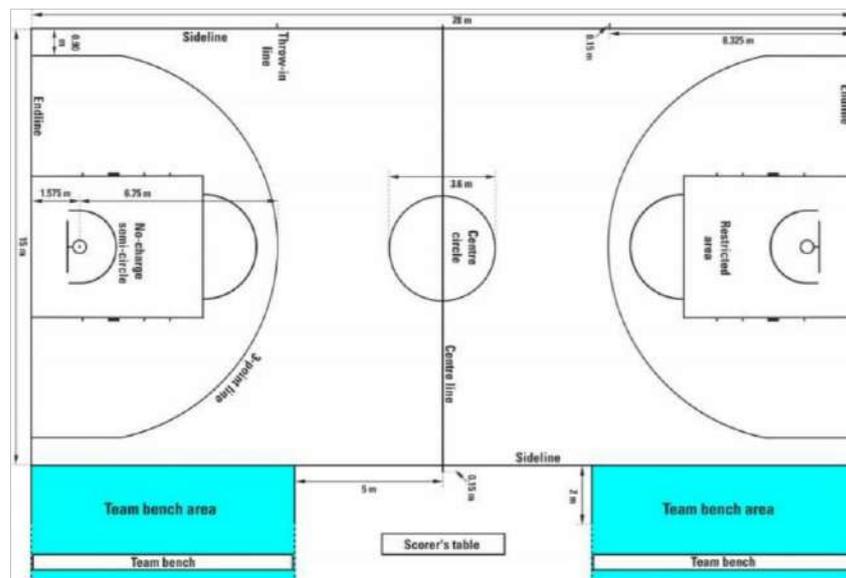
Bola basket adalah olahraga yang dimainkan lima orang untuk setiap regunya dan bola harus dipantulkan sambil berlari atau berjalan atau dapat dioperkan teman seregunya dengan sasaran akhir yaitu memasukkan bola ke keranjang lawan. Disamping itu harus berusaha dan menjaga agar keranjangnya tidak kemasukan bola, serta regu yang mencetak angka (*score*) terbanyak sebagai pemenang (Hikmah, 2023). Bola basket merupakan permainan dimainkan oleh dua regu masing-masing terdiri dari lima orang pemain. Tujuan masing-masing adalah memasukkan bola ke dalam keranjang lawandan mencegah pihak lain mendapatkan bola. Bola itu boleh didorong, dilempar, dipukul, digelundungkan atau dipantul-pantulkan ke tiap arah, tergantung pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan dalam peraturan permainan bola basket (Sitepu, 2021).

Dalam permainan bola basket tentunya terdapat teknik-teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain bola basket seperti teknik cara memegang bola, teknik cara menangkap bola, teknik mengoper bola (*Passing*), teknik dasar menggiring (*Dribbling*), teknik dasar pivot, teknik dasar *rebound*, dan teknik dasar *shooting*.

b. Sarana Bola Basket

1) Lapangan Bola Basket

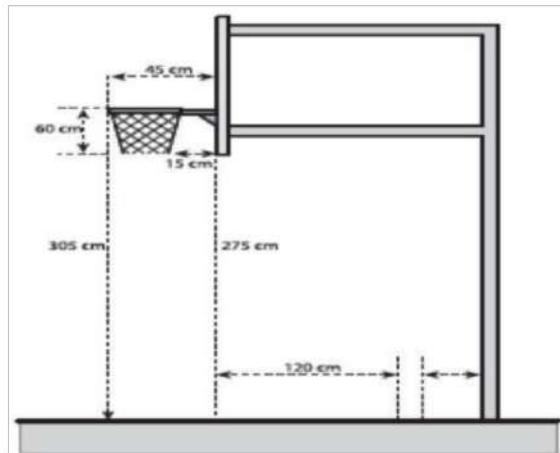
Lapangan yang digunakan dalam permainan bola basket terbuat dari bahan kayu lapis halus atau karet sintetis. Ukuran lapangan basket dengan panjang 28 meter dan lebar 15 meter. Diameter lingkaran tengah 3,6 meter. Jarak dari garis belakang ke ring basket adalah 1,575 meter. Jarak dari ring basket ke garis free throw 4,22 meter. Jarak dari ring basket ke garis *three point* 6,75 meter (Hikmah, 2023).



Gambar 2.1. Lapangan Bola Basket (Sumber: Hikmah, 2023)
(link : <https://digilib.unila.ac.id>)

2) Tiang Penyangga dan Ring Basket

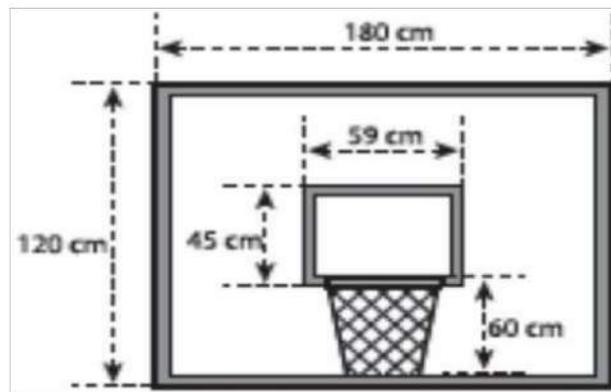
Jarak lantai sampai ke papan pantul bagian bawah adalah 2,75 meter. Sementara jarak papan pantul bagian bawah sampai ke ring basket adalah 0,30 meter. Ring basket memiliki panjang yaitu 0,40 meter. Sedangkan jarak tiang penyangga sampai ke garis akhir adalah 1 meter.



Gambar 2.2 Tiang dan ring basket (Isnanto 2019:18)
(link : <https://fik.um.ac.id>)

3) Papan dan Ring

Panjang papan pantul bagian luar adalah 1,80 meter sedangkan lebar papan pantul bagian luar adalah 1,20 meter. Dan panjang papan pantul bagian dalam adalah 0,59 meter. Lebar papan pantul bagian dalam 0,45 meter. Tebal papan 3 cm (Saichudin & Munawar, 2019).



Gambar 2.3 Papan dan Ring (Isnanto 2019:19)
(link : <https://fik.um.ac.id>)

4) Ukuran Bola Basket

Permainan bola basket pada sekolah menengah atas (SMA) yang digunakan adalah bola basket ukuran 6. Bola tersebut terbuat dari bahan sintetis (karet) dan luarnya darikulit. Ukuran bola: keliling bola 75 atau 78

cm, beratnya tidak kurang dari 600 gram dan tidak lebih dari 650 gram. Teknik dari setiap gerakan dalam bola basket terdiri atas gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi dengan baik. Seseorang yang telah menguasai teknik gerakan dalam bola basket dengan benar maka permainan bola basketnya akan terlihat indah dan menarik untuk dilihat. Secara garis besar di dalam permainan bola basket dibutuhkan teknik-teknik dasar bola basket (Sitepu, 2021).



Gambar 2.4 Bola Basket (Hikmah, 2023)
(link : <https://digilib.unila.ac.id>)

c. Teknik-Teknik Dasar Dalam Bola Basket

Menurut Isnanto (2019) didalam permainan bola basket diperlukan teknik-teknik dasar yaitu:

1) Teknik Dasar Cara Memegang Bola Basket

Sikap tangan membentuk mangkuk besar. Bola berada di antara telapak tangan. Telapak tangan melekat di samping bola agak ke belakang agak kebelakang, jari jari terentang melekat pada bola. Ibu jari terletak dekat dengan bagian belakang bola yang menghadap ke arah tengah depan. Kedua kaki membentuk kuda-kuda, salah satu kaki di depan. Badan sedikit condong ke depan dan lutut rileks (Hikmah, 2023).



Gambar 2.5 cara memegang bola basket (Fadillah 2018)
(link : <https://fik.um.ac.id>)

2) Teknik Dasar Cara Menangkap Bola

Menangkap bola harus diperhatikan agar bola berada dalam penguasaan. Menangkap bola terdiri dari dua macam cara yaitu menangkap bola di atas kepala dan menangkap bola di depan dada (Saichudin & Munawar, 2019).



Gambar 2.6 Cara menangkap bola (Fadillah 2018)
(link : <https://digilib.unila.ac.id>)

3) Teknik dasar mengoper bola (*Passing*)

Passing adalah cara tercepat dan terefektif dalam memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain :

a) *Passing Chest Pass* (Operan Dada)

Teknik mengoper bola setinggi dada. Operan ini merupakan Operan yang banyak dilakukan dalam permainan bola basket. Operan ini sangat bermanfaat untuk operan jarak pendek karena sifatnya yang simple dan mudah dilakukan. Jarak Operan ini antara 5 sampai 7 meter (Saichudin & Munawar, 2019).



Gambar 2.7 *Chest Pass* (Hikmah, 2023)
(link : <https://fik.um.ac.id>)

b) *Bounce Pass* (Operan Pantul)

Teknik mengoper bola dengan cara dipantulkan terlebih dahulu ke lantai. Operan ini sangat efektif untuk digunakan saat melawan pemain lawan yang bertubuh tinggi. Cara melakukannya adalah dengan posisi *stance* dan pegangan bola seperti teknik *chest pass*, namun ketika bola didorong atau dilepaskan, arah bola menuju depan bawah (Saichudin & Munawar, 2019).



Gambar 2.8 *Bounce Pass* (Fadillah 2018)
(link : <https://fik.um.ac.id>)

c) *Overhead pass* (operan di atas kepala)

Teknik mengoper bola dengan posisi tangan berada di atas kepala. Operan ini umumnya sering digunakan oleh pemain-pemain yang memiliki postur tubuh yang tinggi sehingga menyulitkan lawan untuk mendapatkan bola yang sedang di oper. Usahakan saat melakukan teknik ini tangan tidak kaku dan cengkraman tangan menutupi seluruh permukaan bola (Saichudin & Munawar, 2019).



Gambar 2.9 *Overhead Pass* (Fadillah, 2018)
(link : <https://digilib.unila.ac.id>)

4) Teknik dasar menggiring bola (*Dribbling*)

Suatu gerakan membawa bola dengan tujuan untuk mendekati ring. Biasanya pemain yang memiliki skill dribbling yang baik, selalu menjadi

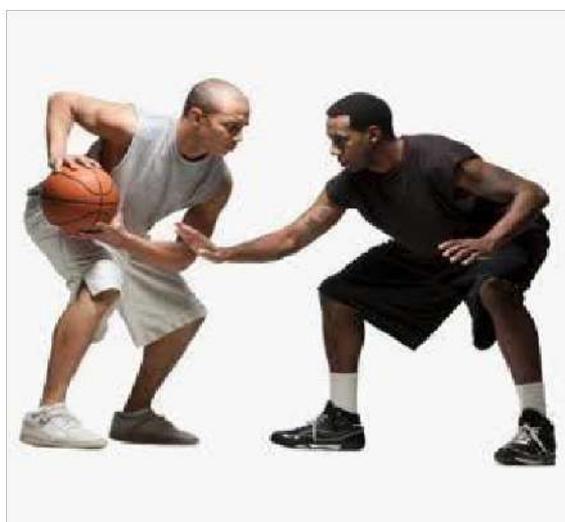
pengatur permainan dalam suatu tim ketika sedang melakukan penyerangan (Hikmah, 2023).



Gambar 2.10 Mengiring Bola (Fadillah, 2018)
(link : <https://digilib.unila.ac.id>)

5) Teknik dasar *pivot*

Pivot atau memoros adalah suatu usaha menyelamatkan bola dari jangkauan lawan dengan salah satu kaki sebagai porosnya, sedangkan kaki yang lain dapat berputar 360° (Saichudin & Munawar, 2019).



Gambar 2.11 *Pivot* (Fadillah, 2018)
(link : <https://digilib.unila.ac.id>)

6) Teknik dasar *rebound*

Rebound merupakan salah satu cara seorang pemain mendapatkan atau menangkap bola pantul yang gagal masuk ke dalam ring.



Gambar 2.12 *Rebound* (Fadillah, 2018)
(link : <https://fik.um.ac.id>)

7) Teknik dasar *shooting*

Shooting adalah usaha memasukkan bola ke dalam ring lawan untuk mendapatkan poin. *Shooting* merupakan teknik yang paling penting dalam permainan bola basket, karena dengan teknik ini kita bisa mendapatkan poin yang lebih cepat. Ada beberapa teknik menembak (*shooting*) antara lain :

a) *Jump shoot*

Salah satu teknik menembak yang dilakukan dengan loncatan. Teknik ini terdiri dari dua unsur yang pertama teknik loncatan dan keseimbangan badan yang harus dikuasai dengan baik ketika melakukan loncatan. Kedua, teknik menembak ketika badan masih berada di udara atau melayang di udara, sehingga kamu dapat melakukan tembakan ketika loncatan mencapai titik tertinggi. Tembakan ini sangat efektif dan sulit dibendung oleh lawan, terlebih lagi jika tolakan kaki kita kuat saat melakukan loncatan.



Gambar 2.13 *Jump Shoot* (Fadillah, 2018)
(link : <https://fik.um.ac.id>)

b) *Lay up shoot*

Lay up shoot termasuk kedalam teknik menembakan bola ke ring. Namun gerakannya dipadukan dengan gerakan yang lain. Diawali dengan gerakan menggiring bola mendekati ring, teknik ini memerlukan koordinasi yang baik ketika melakukannya.



Gambar 2.14 *Lay up shot* (Fadillah 2018)
(link : <https://fik.um.ac.id>)

c) *Free Throws* (Tembakan Bebas)

Dalam teknik *shooting* dikenal pula istilah *free throws* atau tembakan bebas. *Free throws* adalah tembakan yang diberikan kepada pemain yang dilanggar ketika si pemain tersebut sedang melakukan tembakan ke ring basket. Dalam hal ini poin yang diberikannyapun bervariasi, sesuai dengan tempat kejadiannya. Apabila si pemain dilanggar di tempat/area pertahanan lawan, maka si pemain tersebut diberikan kesempatan untuk melakukan 2 kali tembakan bebas. Sedangkan pemain penyerang yang dilanggar di daerah luar pertahanan lawan, maka si pemain tersebut diberikan kesempatan untuk melakukan 3 kali tembakan bebas.



Gambar 2.15 *Free Throw* (Fadillah 2018)
(link : <https://fik.um.ac.id>)

d) Tembakan *Three Point*

Tembakan bernilai tiga poin yang diberikan kepada tim yang berhasil memasukkan bola dari daerah tiga angka atau di luar daerah

pertahanan. Batasnya adalah garis lengkung yang ada di dalam lapangan basket atau area garis *three point*.



Gambar 2.16 *Three point shoot* (Fadillah 2018)
(link : <https://fik.um.ac.id>)

2.1.2 Hakikat *Shooting Three Point*

a. Definisi

Menurut Ahmad (2007: 18) usaha memasukan bola ke keranjang diistilahkan denga menembak dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan, dan *lay-up*. Menembak (*shooting*) dalam permainan bola basket adalah usaha yang dilakukan untuk mencetak angka, baik itu 3 angka, 2 angka, ataupun 1 angka. Setiap pemain memiliki potensi untuk dapat menjadi penembak yang baik asalkan pemain tersebut berlatih dengan intensif dan konsisten (Saichudin & Munawar, 2019).

Shooting three point memiliki keuntungan untuk dapat menghasilkan angka lebih banyak dibandingkan dengan shooting yang lain, karena shooting

three point dapat memberikan 3 angka dibandingkan dengan shooting yang lain yang hanya memberikan 2 angka. *Shooting three point* tidak semua pemain dapat menguasainya, dibutuhkan waktu yang cukup lama untuk dapat menguasainya, sehingga perlu dilakukan latihan yang intensif dan berkelanjutan. *Shooting three point* dilakukan dari belakang garis *three point*, setiap bola yang masuk akan mendapatkan tiga angka. *Shooting three point* adalah salah satu senjata untuk memenangkan pertandingan, juga membalikkan keadaan disaat tim kita mengalami kekalahan (Kossaih, 2017).

Menurut Hikmah (2023) *shooting* mempunyai istilah yang harus diketahui oleh pemain adalah BEEF yaitu:

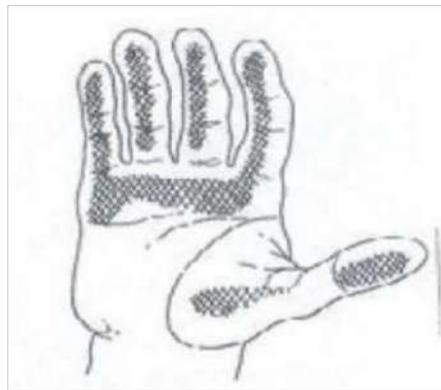
- 1) B (*Balance*) keseimbangan: Gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola menekuk lutut serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang.
- 2) E (*Eyes*) mata: Agar *shooting* menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada terget (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring), dan mata tak terhalang oleh bola dan tangan.
- 3) E (*Elbow*) siku lengan: Pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal.
- 4) F (*Follow through*) gerakan lanjutan: Kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring (Hikmah, 2023).

b. Aspek-Aspek *Shooting*

Menurut Wissel (2008 : 46) untuk dapat melakukan shooting dengan baik, maka ada beberapa aspek yang perlu perhatian secara khusus yaitu:

1) Posisi Tangan

Dalam melakukan *shoot* bola ke keranjang, posisi tangan diletakan dibelakang bola, titik berat bola seimbang pada jari manis dan jari kelingking, tangan rileks dan jari-jari direntangkan secukupnya. Pegangan bola terletak pada jari-jari dan bukan pada telapak tangan. Perkenaan terakhir pada saat release bola adalah jari telunjuk dan digunakan untuk kendali arah bola. Berikut ini merupakan gambar tangan saat akan memegang bola.



Gambar 2.17. Perkenaan tangan saat memegang bola (Hikmah, 2023)
(link : <https://fik.um.ac.id>)

2) Pandangan

Memusatkan penglihatan kearah ring basket, pandangan dipusatkan kearah posisi muka lingkaran, untuk semua jenis *shooting* terkecuali untuk *bank shoot* atau tembakan pantulan.

3) Keseimbangan

Menjaga keseimbangan akan memberikan tenaga dan kendali irama shooting. Posisi kaki adalah sebagai basic keseimbangan dan menjaga kepala segaris kaki sebagai kontrol keseimbangan. Saat hendak melakukan *shoot*, kaki ditekuk sedikit untuk memperoleh tenaga yang optimal. Berikut ini merupakan gambar posisi kaki pada waktu akan melakukan tembakan.



Gambar 2.18. Posisi Kaki Akan Melakukan Tembakan (Hikmah, 2023)
(link : <https://fik.um.ac.id>)

4) Irama *Shooting*

Gerakan *shoot* adalah sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, siku tembak, mata, kelenturan pergelangan dan jari tangan. Irama *shoot* hendak diperoleh dengan memperbanyak frekuensi tembakan saat berlatih.

c. **Lambungan Bola *Shooting***

Menurut Sumiyarsono (2012:27) ketinggian pada saat pelepasan bola sangat tergantung pada tipe tembakan yang dilakukan serta karakteristik dari

tembakan. Lambungan bola dapat diperhitungkan untuk mencapai sasaran.

Lambungan bola dapat dibedakan menjadi tiga yaitu :

1) Busur Lambung Datar

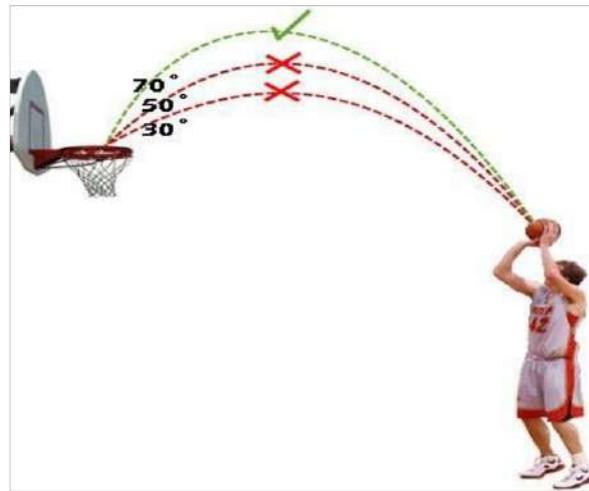
Pada busur lambungan datar, jalannya bola paling mudah dikontrol akan tetapi kemungkinan besar akan mengenai bagian lengkung cincin depan atau belakang dan hasil pantulan akan terbuang jauh dari daerah cincin basket.

2) Busur Lambung Sedang

Pada busur lambungan sedang, menyulitkan jalannya bola untuk dikontrol, bola akan lebih banyak luncas, kemungkinan bola akan memantul mengenai bagian atas dan samping cincin. Pantulan yang akan terjadi, bola akan terbuang jauh dari daerah cincin basket sehingga bola dimungkinkan tidak masuk setelah memantul.

3) Busur Lambung Tinggi

Pada busur lambungan tinggi, kemungkinan jalannya bola akan memantul mengenai bagian atas cincin dan pantulan yang akan terjadi bola akan terbuang jauh dari daerah cincin basket, sehingga bola dimungkinkan masih dapat masuk setelah memantul (Saichudin & Munawar, 2019).



Gambar 2.19 Lambungan Bola (Sumiyarsono, 2012)
(link : <https://fik.um.ac.id>)

d. Faktor-Faktor Pelaksanaan *Shooting*

Dalam melakukan suatu tembakan, tentunya terdapat beberapa faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi suatu tembakan. Menurut Dedy Sumiyarno (2002:32) faktor-faktor yang mempengaruhi tembakan antara lain:

1) Jarak

Jarak merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi suatu tembakan. Sangat jelas apabila kita menembak dari jarak yang jauh akan lebih sulit dan semakin tidak tepat dibandingkan dengan menembak dengan jarak yang dekat yang akan semakin mudah untuk memasukkan bola.

2) Mobilitas (Gerakan)

Apabila pada saat melakukan tembakan dengan sikap berhenti (diam) akan lebih mudah dilakukan disbanding dengan sikap berlari, melompat atau memutar.

3) Sikap Penembak

Sulit tidaknya melakukan tembakan dipengaruhi oleh sikap menembak. Menembak dengan sikap permulaan menghadap ke ring basket akan lebih mudah dibanding dengan sikap membelakangi atau menyerong dari ring basket.

4) Ulangan Tembakan

Jumlah kesempatan dalam melakukan tembakan akan mempengaruhi keberhasilan suatu tembakan. Makin sedikit mendapat jumlah kesempatan menembak makin sulit untuk memperoleh keberhasilan penembak.

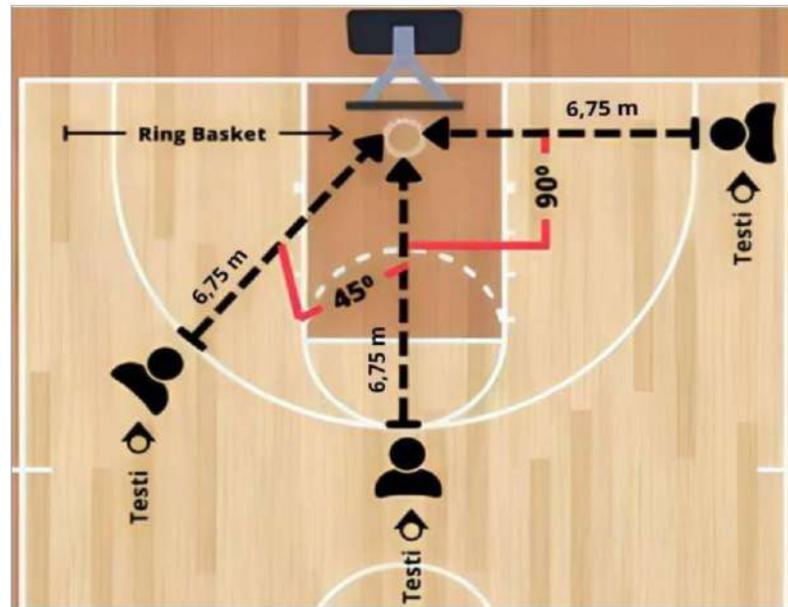
5) Situasi dan Suasana

Situasi dan suasana adalah fisik dan psikis. Misalnya adanya penjaga yang menghalangi, mengganggu penembak, kelelahan, pengaruh pertandingan baik lawan atau kawan akan mempengaruhi penembak dalam melakukan tugasnya untuk dapat menghasilkan tembakan yang baik (Hikmah, 2023).

e. Penilaian Shooting Three Point

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *shooting three point*. Tes *shooting three point* dengan tiga sudut. *Shooting* yang dilakukan sebanyak 15 kali merupakan cara untuk mengukur peningkatan hasil shooting setelah diberi perlakuan (*treatment*) yang akan dilalui oleh siswa. Tujuan untuk mengetahui hasil *shooting three point* dengan tes tembakan tiga sudut di antara nya 0° , 45° , dan 90° . Dan jarak dari ring ke garis *three point* adalah

6,75 m. Instrumen ini di kutip dari peneliti terdahulu yang dilakukan oleh Hikmah (2023:42).



Gambar 2.20 : Posisi tes tembakan *three point* pada sudut 0° , 45° dan 90° (Hikmah, 2023:42) (link : <https://fik.um.ac.id>)

- 1) Tujuan : mengukur hasil *shooting three point* para siswi ekstrakurikuler bola basket.
- 2) Alat bantu yang digunakan pada tes *shooting three point* ini adalah sebagai berikut:
 - a) Lapangan bola basket lengkap dengan *ring*.
 - b) Lima bola basket.
 - c) Kun.
 - d) Alat tulis
- 3) Petugas
 - a) Pengawas 1 (satu) orang
 - b) Pembantu memberikan bola 2 (dua) orang

c) Pencatat 1 (satu) orang

4) Pelaksanaan

- a) Teste berbaris dengan rapi, lalu diberi pengarahan oleh peneliti.
- b) Teste pemanasan.
- c) Teste dipanggil satu-persatu.
- d) Teste berdiri dibelakang garis *three point*.
- e) Teste melakukan *shooting three point* sebanyak 5 kali kesempatan pada setiap sudutnya, di garis *three point* yang sudah diberi tanda (kun) oleh peneliti. Dengan waktu di setiap sudut 2 menit.
- f) Setelah melakukan *shooting*, teste kembali ke tempat semula dan menunggu semua selesai melakukan tes.

5) Skor

Tembakan yang masuk ke ring basket mendapatkan skor 1 dan yang tidak masuk mendapatkan skor 0. Tembakan dilaksanakan sebanyak 15 kali, yaitu lima kali pada setiap titik yang telah ditentukan (0° , 45° dan 90°). Dan jarak dari ring ke garis *three point* adalah 6,75 m.

2.1.3 Hakikat Latihan *Power Acuration*

a. Definisi

Latihan adalah proses yang sistematis dalam berlatih secara berulang-ulang dengan setiap harinya semakin bertambah jumlah beban latihannya untuk meningkatkan kemampuan atau meningkatkan kondisi fisik tubuh dan juga untuk menjaga stamina agar tidak menurun. Latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara

progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. latihan yang baik yaitu latihan yang setiap harinya makin bertambah bebannya dan di atur sesuai porsinya (Budiwanto 2014 : 17).

Acuration / ketepatan adalah suatu kemampuan seseorang dalam rangka memenuhi target yang ingin dicapai. Ketepatan atau *accuracy* adalah kemampuan tubuh dalam untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Budiwanto (2012:9) ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke sesuatu sasaran sesuai dengan tujuan. Kekuatan/power merupakan komponen kondisi fisik yang penting bagi setiap orang yang melakukan aktivitas olahraga. Kekuatan digunakan sebagai daya penggerak setiap aktivitas fisik serta melindungi dari kemungkinan cedera. Tanpa kekuatan orang tidak bisa melompat, meloncat, mendorong, menarik, menahan, mengangkat dan lain sebagainya. Jadi jelas bahwa kekuatan dibutuhkan dalam hampir semua olahraga atau cabang olahraga, termasuk untuk kebutuhan gerak fisik manusia dalam kehidupan sehari-hari (Sari, 2022).

b. Prinsip-Prinsip Latihan *Power Acuration*

Dalam latihan kondisi fisik seseorang harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan sebagai berikut:

1) Prinsip *Overload* (beban lebih)

Latihan harus mengakibatkan penekanan fisik dan mental. Prinsip ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar dan paling penting. Latihan

beban haruslah latihan dengan sangat keras serta diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Pembebanan pada latihan membuat tubuh melakukan penyesuaian terhadap rangsangan dari beban latihan. Sehingga latihan beban lebih bisa menyebabkan kelelahan, pemulihan dan penyesuaian yang memungkinkan tubuh untuk mencapai tingkat kesegaran yang lebih tinggi.

2) Prinsip Peningkatan Beban Terus Menerus (progresif)

Prinsip progresif adalah penambahan beban dengan intensitas, repetisi, dan lamanya latihan. Penambahan beban dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam program latihan.

3) Prinsip *Reversibility* (kembali asal)

Apabila berhenti berlatih, tubuh kita akan kembali ke keadaan semula atau kondisinya tidak akan meningkat. Apabila beban latihan yang sama terus menerus kepada anak maka terjadi penambahan awal dalam kesegaran kesuatu tingkat dan kemudian akan tetap pada tingkat itu. Sekali tubuh telah menyesuaikan terhadap beban latihan tertentu, proses penyesuaian ini terhenti. Sama halnya apabila beban latihan jauh terpisah maka tingkat kesegaran seorang anak selalu cenderung kembali ke tingkat semula.

4) Prinsip Kekhususan

Manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi manakala rangsangan tersebut mirip atau merupakan replika dari gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut. Termasuk

dalam hal ini metode dan bentuk latihan kondisi fisiknya (Hikmah, 2023).

c. Komponen-Komponen Latihan *Power Acuration*

Seseorang pelatih merencanakan suatu program latihan, harus memperhatikan komponen-komponen volume, intensitas dan densitas latihan.

1) Volume latihan

Merupakan komponen penting dalam latihan yang menjadi syarat yang diperlukan untuk mencapai kemampuan teknik, taktik dan khususnya kemampuan fisik. Volume latihan dapat diwujudkan berupa kesatuan dari bagian-bagian waktu atau lamanya latihan; jarak tempuh atau berat beban per unit waktu; jumlah ulangan (repetisi) suatu latihan atau melaksanakan bagian teknik dalam tempo tertentu.

2) Intensitas latihan

Merupakan komponen yang penting yang menunjuk pada kualitas pelaksanaan kerja dalam periode waktu tertentu. Kesungguhan melakukan latihan dan melaksanakan latihan gerakan dengan benar merupakan tuntutan pencapaian intensitas latihan. Intensitas latihan dapat diindikatori oleh kecepatan (waktu), besarnya atau jumlah beban latihan, tempo atau waktu permainan dan dapat juga berupa frekuensi gerakan.

3) Densitas latihan

Dapat diartikan sebagai seringnya mengulang-ulang gerakan latihan yang dilakukan pada setiap seri latihan atau bagian latihan sesuai dengan masa recovery yang diberikan.

d. Prosedur Latihan *Power Acuration*

1) Latihan Ketepatan

Ketepatan adalah suatu kemampuan seseorang dalam rangka memenuhi target yang ingin dicapai. Ketepatan (*Accuracy*) menurut Budiwanto (2012:9) ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke sesuatu sasaran sesuai dengan tujuan. Latihan ketepatan dapat dilakukan pada semua kondisi, baik di tempat terbuka maupun di tempat yang tertutup yang terdiri dari yaitu :

- a) Memantulkan bola basket ke arah dinding bisa menggunakan tangan kanan ataupun tangan kiri dengan jarak 1 meter dari titik siswi berdiri.



Gambar 2.21 Memantulkan bola basket ke arah sasaran (dinding)
(link : <https://malangvoice.com>)

- b) Melakukan lemparan melambung dengan bola basket ke ring yang sudah disediakan dengan jarak 2 meter dari titik siswi berdiri.



Gambar 2.22 Lemparan Melambung Dengan Bola Basket Ke Ring
(link : <https://fik.um.ac.id>)

- c) Menembakkan bola ke arah ring menggunakan bola yang sesungguhnya di tiga tempat yang sudah di tentukan seperti pada gambar di bawah ini, dengan jarak dari ring ke kun tempat *shooting* 4,22 meter.



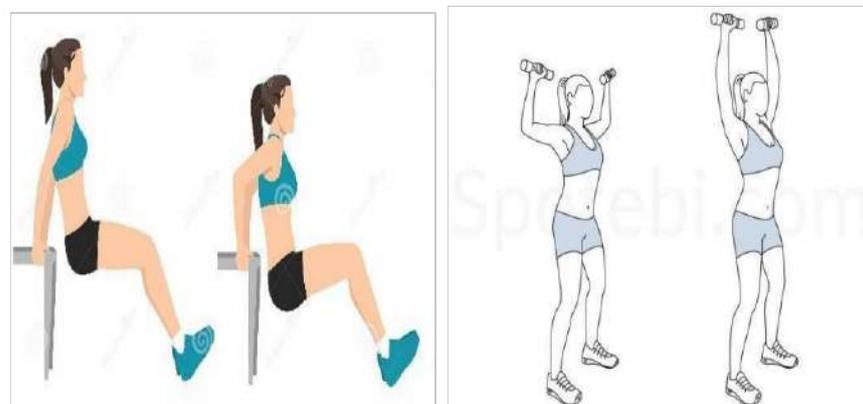
Gambar 2.23 *Shooting* di Garis *Free Throw* (Hikmah., 2023)
(link : <https://fik.um.ac.id>)

2) Latihan Kekuatan Otot Lengan

Latihan kekuatan otot lengan adalah suatu latihan untuk meningkatkan kekuatan otot sekaligus menjaga kepadatan tulang di sekitar lengan dan bahu. Bentuk-bentuk latihan kekuatan otot lengan adalah *push-up*, *pull-up*, *plank*, *bench dip* dan *dumbbell shoulder presses*.



Gambar 2.24 Latihan *Push Up* dan *Pull Up*
(link : <https://www.google.com>)



Gambar 2.24 *Bench dips* dan *Dumbbell shoulder presses* (Hikmah., 2023)
(link : <https://fik.um.ac.id>)

2.2 Penelitian Relevan

2.1.1 Hikmah (2023), tentang Pengaruh Latihan Ketepatan dan Latihan Kekuatan Otot Lengan terhadap Peningkatan Hasil *Shooting Three*

Point pada Siswi Ektrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 1 Gedong Tataan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Sampel yang digunakan sebanyak 20 siswi. Pembagian sampel menggunakan teknik *ordinal pairing* dengan 10 siswi untuk kelompok latihan ketepatan dan 10 siswi untuk latihan kekuatan otot lengan. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu tes *shooting three point* sebanyak 15 kali. Dan untuk teknik analisis data nya menggunakan data dengan menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji pengaruh. Hasil penelitian menunjukkan (1) Ada pengaruh yang signifikan pada latihan ketepatan terhadap peningkatan hasil *shooting three point* siswi ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Gedong Tataan. Dengan hasil uji t taraf signifikan (0,05) diperoleh nilai t hitung (6,848) > t tabel (1,833) (2) Ada pengaruh yang signifikan pada latihan kekuatan otot lengan terhadap peningkatan hasil *shooting three point* siswi ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Gedong Tataan. Dengan hasil uji t taraf signifikan (0,05) diperoleh nilai t hitung (10,138) > t tabel (1,833) (3) Tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan ketepatan dan latihan kekuatan otot lengan terhadap peningkatan hasil *shooting three point* siswi ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Gedong Tataan. Dengan analisis data pengujian 2 sisi (signifikan = 0,05) diperoleh nilai t hitung (0,733) < t tabel (1,734).

2.1.2 Amra (2016), tentang Pengaruh Latihan Power Shoot untuk Meningkatkan Akurasi Three Point Shoot dalam Permainan Bola

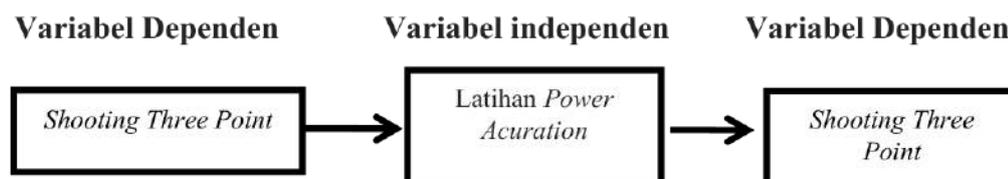
Basket Ekstrakurikuler. Penelitian merupakan penelitian eksperimen semu dengan metode one group pretest-posttest subjek penelitian ini yaitu siswa SMK Bina Utama Kendal dalam kategori umur 15-17 dimana yang berjumlah 14 anak, sampel yang di ambil yaitu menggunakan teknik total sampling, total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi yaitu 14 anak, instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu drill shoot, akurasi dan teknik analisis data menggunakan uji normalitas, homogenitas, dan uji-t yang diolah dengan bantuan aplikasi SPSS 21. Hasil penelitian pengaruh latihan power shoot untuk peningkatan kondisi shooting siswa ekstrakurikuler SMK Bina Utama Kendal pada saat test shooting three poin mengalami peningkatan ditunjukkan dari nilai $\text{Sig.}(0,000) < \alpha (0,05)$ yang berarti H_0 ditolak. Simpulan dari penelitian yaitu ada pengaruh yang signifikan latihan power shoot terhadap peningkatan akurasi three point pada siswa ekstrakurikuler SMK Bina Utama Kendal. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu tolak ukur dalam menyusun program latihan khususnya tentang materi untuk meningkatkan kondisi shooting bola basket.

2.1.3 Yarmani (2017), tentang Pengaruh Latihan Acuration *Shooting Drills* terhadap Hasil *Three Point Shooting* Atlet Putra Klub Bola Basket King Spark Kota Bengkulu. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian pre eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra aktif di

klub bola basket *king spark* kota Bengkulu yang berjumlah 25 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah 25 orang atlet putra klub bola basket *king spark* kota Bengkulu karena penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* atau sampling jenuh. Pelaksanaan penelitian dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Data hasil penelitian menunjukkan dengan menggunakan uji t untuk dua sampel dependen (*paired samples*). Didapatkan nilai t hitung = 15,45 > t tabel = 2,064 dan nilai *sig* (*2-tailed*) = 0,0001 < α = 0,05 maka H_0 ditolak sehingga disimpulkan terdapat pengaruh latihan acuration *shooting drills* terhadap hasil *three point shooting* atlet putra klub bola basket *king spark* Kota Bengkulu. Besar pengaruh latihan acuration *shooting drills* terhadap hasil *three point shooting* atlet putra klub bola basket *king spark* Kota Bengkulu yang didapat adalah sebesar 0,323 dengan kategori sedang.

2.3 Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran merupakan dasar dari keseluruhan proyek penelitian. Didalamnya dikembangkan, diuraikan, dan dikolaborasi hubungan – hubungan diantara variabel – variabel yang telah diidentifikasi melalui studi literature dalam kajian pustaka (Hidayat, 2018). Adapun bentuk kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut :



Sumber : Heriyanto, 2016

Gambar 2.25 : Kerangka Pemikiran

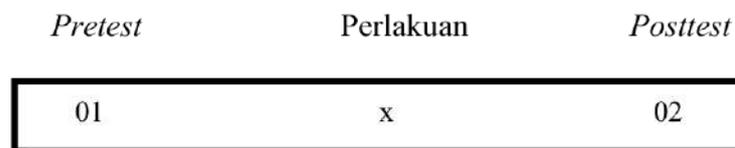
2.4 Hipotesis

Hipotesis menurut Suharsimi Arikunto (2018) adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan kajian teoritis yang telah dirumuskan sesuai dengan permasalahan, maka dapat dirumuskan hipotesis dalam penelitian ini adalah H_a : Terdapat pengaruh latihan *power acuration* terhadap ketepatan *shooting three point* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kampar.

BAB III METODELOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah eksperimen, dengan desain penelitian ini menggunakan *quasy experiment* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Rancangan ini juga tidak ada kelompok pembanding (kontrol), design yang dilakukan dengan cara melakukan observasi sebanyak 2 kali yaitu sebelum dan setelah dilakukan tindakan (Notoadmojo, 2012). Bentuk rancangan ini adalah sebagai berikut :



Gambar 3.1 : Desain *Quasy Experiment*

Keterangan :

- 01 : Nilai *pretest shooting three point* (sebelum tindakan)
- X : Latihan *power acuration*
- 02 : Nilai *posttest shooting three point* (sesudah tindakan)
- 02– 01 : Perbedaan *shooting three point* sebelum dan sesudah latihan *power acuration*

3.2 Populasi dan Sampel

3.2.1 Populasi

Populasi penelitian adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek dan subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah

seluruh siswa SMA Negeri 1 Kampar yang ikut ekstrakurikuler olahraga bola basket yang berjumlah 20 orang.

3.2.2 Sampel

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti yang dianggap mewakili seluruh populasi (Notoadmojo, 2018). Sampel yang digunakan adalah sebagian siswa SMA Negeri 1 Kampar yang ikut ekstrakurikuler. Sampel yang akan diambil berasal dari populasi penelitian yang memenuhi kriteria inklusi.

Pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu dengan teknik Pengambilan sampel pada kelompok kasus yaitu dengan teknik total *sampling* yaitu pengambilan sampel dimana keseluruhan populasi dijadikan sampel (Nasir, 2011). Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang

3.3 Etika Penelitian

3.3.1 Lembaran persetujuan (*informed Consent*)

Informed consent merupakan persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembaran persetujuan. *Informed consent* tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan. Tujuannya adalah agar responden mengerti maksud dan tujuan penelitian, mengetahui dampaknya. Jika subjek bersedia, maka mereka harus menandatangani lembaran persetujuan tersebut. Jika responden tidak bersedia untuk diteliti, maka peneliti tidak akan memaksa dan tetap menghormati hak – haknya.

3.3.2 Tanpa nama (*Anomity*)

Untuk menjaga kerahasiaan responden, peneliti tidak mencantumkan nama responden pada lembaran pengumpulan data, dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

3.3.3 Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah – masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti. Hanya kelompok yang akan dilaporkan pada hasil riset (Hidayat, 2018).

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian melalui data yang objektif dan dapat dipertanggung jawabkan sesuai dengan inti permasalahan dalam penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu angket, wawancara, pengamatan/observasi, ujian atau tes, dan dokumentasi. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

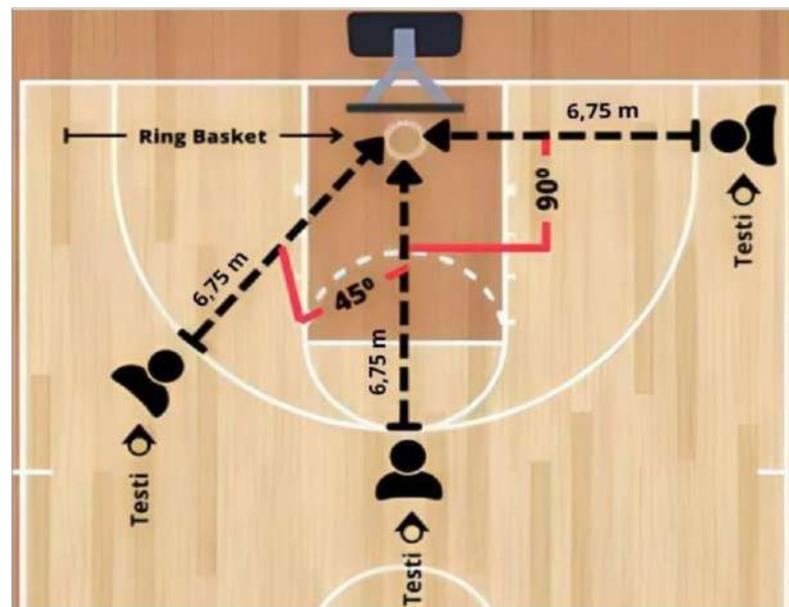
3.4.1 Observasi

Observasi atau pengamatan merupakan suatu cara pengumpulan data dengan jalan mengadakan pengamatan terhadap kegiatan yang sedang berlangsung. Observasi dilakukan untuk memperoleh data yang diinginkan pada saat pelaksanaan metode latihan *power acuration* yang dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan, dimana pada setiap pertemuan terdiri selama 60 menit. Dalam penelitian ini peneliti mengamati secara

langsung ketepatan shooting three point sebelum dan setelah diberikan latihan *power acuration* (Duhe, 2020).

3.4.2 Tes

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *shooting three point*. Tes *shooting three point* dengan tiga sudut. Tujuan untuk mengetahui hasil *shooting three point* dengan tes tembakan tiga sudut di antara nya 0° , 45° , dan 90° . Dan jarak dari ring ke garis *three point* adalah 6,75 m. Instrumen ini di kutip dari peneliti terdahulu yang dilakukan oleh Hikmah (2023:42).



Gambar 3.1 Posisi tes tembakan *three point* pada sudut 0° , 45° dan 90° (Hikmah, 2023:42) (link : <https://fik.um.ac.id>)

Shooting yang dilakukan sebanyak 15 kali merupakan cara untuk mengukur peningkatan hasil shooting setelah diberi perlakuan (*treatment*) yang akan dilalui oleh siswi.

- a. Tujuan : mengukur hasil *shooting three point* para siswi ekstrakurikuler bola basket.

b. Alat bantu yang digunakan pada tes *shooting three point* ini adalah sebagai berikut:

- 1) Lapangan bola basket lengkap dengan *ring*.
- 2) Lima bola basket.
- 3) Kun.
- 4) Alat tulis
- 5) Petugas yaitu pengawas 1 (satu) orang, pembantu memberikan bola 2 (dua) orang, pencatat 1 (satu) orang.

c. Pelaksanaan :

- 1) Teste berbaris dengan rapi, lalu diberi pengarahan oleh peneliti.
- 2) Teste pemanasan.
- 3) Teste dipanggil satu-persatu.
- 4) Teste berdiri dibelakang garis *three point*.
- 5) Teste melakukan *shooting three point* sebanyak 5 kali kesempatan pada setiap sudutnya, di garis *three point* yang sudah diberi tanda (kun) oleh peneliti. Dengan waktu di setiap sudut 2 menit.
- 6) Setelah melakukan *shooting*, teste kembali ke tempat semula dan menunggu semua selesai melakukan tes.

d. Skor

Tembakan yang masuk ke ring basket mendapatkan skor 1 dan yang tidak masuk mendapatkan skor 0. Tembakan

dilaksanakan sebanyak 15 kali yaitu lima kali pada setiap titik yang telah ditentukan (0° , 45° dan 90°). Jarak dari ring ke garis *three point* adalah 6,75 m.

e. Norma Test

Tabel 3.1 : Norma Tes Penilaian Three Pount Shooting Bola Basket

No.	Nilai	Keterangan
1.	12 – 15	Sangat Baik
2.	8 – 11	Baik
3.	4 – 7	Cukup
4.	< 4	Kurang

Lestari (2019)

3.4.3 Dokumentasi

Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumentasi ini dilakukan untuk mengetahui sejarah sekolah, keadaan guru, siswa, sarana dan prasarana yang ada di SMA Negeri 1 Kampar, ketepatan *shooting three point* bola basket dan metode latihan *power acuration* yang diperoleh secara langsung dari guru bidang studi penjas. Dokumen dalam penelitian ini yaitu dokumen tertulis dan dokumen gambar.

3.5 Prosedur Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini peneliti akan mengumpulkan data dengan melalui prosedur sebagai berikut :

3.5.1 Mengajukan surat permohonan izin kepada Fakultas Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai untuk mengadakan penelitian di SMA Negeri 2 Kampar.

- 3.5.2 Setelah mendapat surat izin, peneliti memohon izin kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Kampar untuk melakukan penelitian.
- 3.5.3 Peneliti memberikan informasi secara lisan dan tulisan tentang manfaat dan etika penelitian serta peneliti menjamin kerahasiaan responden.
- 3.5.4 Kemudian peneliti melakukan penilaian ketepatan *shooting three point* permainan bola basket pada siswa sebanyak 20 orang. Setelah melakukan penilaian ketepatan *shooting three point*, selanjutnya siswa diberikan latihan *power acuration* yang sebanyak 16 kali pertemuan, dimana pada setiap pertemuan terdiri selama 60 menit. Latihan diberikan setiap hari yaitu jam 16.000-17.00.
- 3.5.5 Setelah responden mengikuti latihan *power acuration* sebanyak 16 kali pertemuan maka dilakukan penilaian kembali *shooting three point* dalam permainan bola basket pada siswa sebanyak 20 orang.
- 3.5.6 Kemudian dilakukan pemberian skor, pemberian kode dan hasil.

3.6 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati (Hidayat, 2012). Adapun definisi operasional pada penelitian ini sebagai berikut :

- 3.6.1 *Power acuration* adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke sesuatu sasaran sesuai dengan tujuan menggunakan tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam usaha maksimal.
- 3.6.2 *Ketepatan shooting three point* adalah tembakan bernilai tiga poin yang diberikan kepada tim yang berhasil memasukkan bola dari daerah tiga

angka atau di luar daerah pertahanan, batasnya garis lengkung di dalam lapangan basket atau area garis *three point* di SMA Negeri 2 Kampar.

3.7 Analisa Data

3.7.1 Uji Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji tentang kenormalan distribusi data yang bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak dan variabel-variabel dalam penelitian ini memiliki sebaran data yang normal atau tidak. Uji *Shapiro-Wilk* merupakan uji yang digunakan untuk menguji normalitas data penelitian yang telah diuji keterandalannya. Adapun uji normalitas pada penelitian ini yaitu uji *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel 20 orang < 50 (Agus Irianto, 2009).

Uji normalitas adalah pengujian data untuk melihat apakah nilai residual terdistribusi normal atau tidak (Doddy et al, 2018). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus Kolmogrov-Smirnov dengan bantuan program aplikasi SPSS statistic 20 for windows. Kriterianya adalah jika nilai Asymp. Sig $> 0,05$ maka hipotesis diterima, sebaliknya jika nilai Asymp.Sig $< 0,05$ maka hipotesis ditolak (Nisfiannoor, 2009).

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varian populasi adalah sama atau tidak. Uji ini dilakukan

sebagai syarat dalam analisis Independent sample *t test* dan Anova. Asumsi yang mendasari dalam analisis varian (*t test*) adalah bahwa varian dari populasi adalah sama. Uji kesamaan dua varians digunakan untuk menguji apakah sebaran data tersebut homogeny atau tidak, yaitu dengan membandingkan kedua variansnya. Jika dua kelompok data atau lebih mempunyai varians yang sama besarnya, maka uji homogenitas tidak perlu dilakukan lagi karena datanya sudah dianggap homogeny. Uji homogenitas dapat dilakukan apabila kelompok data tersebut dalam distribusi normal. Uji homogenitas dilakukan untuk menunjukkan bahwa perbedaan yang terjadi pada uji statistic parametrik (misalnya uji t, anova) benar-benar terjadi akibat adanya perbedaan antar kelompok, bukan sebagai akibat perbedaan dalam kelompok (Sianturi, 2022).

Uji homogenitas varians sangat diperlukan sebelum membandingkan dua kelompok atau lebih, agar perbedaan yang ada bukan disebabkan oleh adanya perbedaan data dasar (ketidakhomogen kelompok yang dibandingkan). Penarikan kesimpulan yaitu :

- 1) Apabila nilai *p value* lebih besar dari nilai drajat kemaknaan 0,05 maka dapat disimpulkan data varians adalah sama atau homogen.

- 2) Apabila nilai *p value* lebih kecil dari nilai drajat kemaknaan 0,05 maka dapat disimpulkan data varians adalah tidak sama atau tidak homogeny (Sianturi, 2022).

c. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear secara signifikan atau tidak. Korelasi yang baik seharusnya terdapat hubungan yang linear. Hasil uji linearitas variabel didapat data nilai *deviation from linearity sig*. Penarikan kesimpulan uji linearitas yaitu :

- 1) Apabila nilai *deviation from linearity sig* $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linear secara signifikan antara variabel.
- 2) Apabila nilai *deviation from linearity sig* $< 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan linear secara signifikan antara variabel.

3.7.2 Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengambil keputusan. Data yang diuji yaitu skor *pretest* dan *posttest*. Apabila data terdistribusi normal maka analisa data yang digunakan adalah statistik parametrik yaitu *uji paired test*. Jika data tidak terdistribusi maka analisa data yang digunakan adalah statistik non parametrik yaitu uji Wilcoxon (Sunyoto, 2015).

$$t = \frac{\sum d_i}{\frac{\sqrt{N \sum d_i^2 - (\sum d_i)^2}}{N-1}}$$

Keterangan :

t = Nilai t

d = Selisih nilai pre dan post (Nilai post – nilai pre)

N = Banyaknya sampel pengukuran

Hasil ini akan diuji taraf signifikan 5% atau taraf kepercayaan 95%

Dasar pengambilan keputusan yaitu :

- a. Apabila nilai t-hitung \leq dari t-tabel hipotesis tidak ditolak atau nilai *p value* $\leq 0,05$ maka dapat disimpulkan adanya pengaruh latihan *power acuration* terhadap ketepatan *shooting three point* pada siswa SMA Negeri 1 Kampar ekstrakurikuler bola basket.
- b. Apabila nilai t-hitung $>$ dari t-tabel hipotesis ditolak atau nilai *p value* $> 0,05$ maka dapat disimpulkan tidak adanya pengaruh latihan *power acuration* terhadap ketepatan *shooting three point* pada siswa SMA Negeri 1 Kampar ekstrakurikuler bola basket.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

4.1 Deskripsi Data

Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Kampar pada tanggal 31 Mei - 20 Juni 2024 dengan jumlah responden sebanyak 20 responden. Data yang diambil yaitu mengenai pengaruh latihan *power acuration* terhadap ketepatan *shooting three point* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kampar. Data yang di deskripsikan dalam penelitian ini adalah data hasil penelitian terkait pengaruh latihan *power acuration* terhadap ketepatan *shooting three point* pada siswa ekstrakurikuler. Data-data tersebut diperoleh sebelum dan setelah para siswa SMA Negeri 1 Kampar melakukan latihan *power acuration*. Peneliti menggunakan metode eksperimen dengan sampel siswa SMA Negeri 1 Kampar yang ikut kegiatan ekstrakurikuler sebanyak 20 orang. Sampel tersebut diberikan *pretest* (tes awal) berupa tes ketepatan *shooting three point*.

Setiap siswa melakukan 15 kali yaitu lima kali pada setiap titik yang telah ditentukan (0° , 45° dan 90°). Jarak dari ring ke garis *three point* adalah 6,75 m, diambil nilai keseluruhan dan merupakan data *pretest* bertujuan untuk mencari reliabilitas dan membandingkan dengan hasil *posttest* (tes akhir). Pelaksanaan eksperimen dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan dengan pemberian latihan setiap hari. Setelah latihan selama 16 kali pertemuan selesai maka dilakukan *posttest* berupa tes ketepatan *shooting three point*, setiap siswa melakukan 15 kali kesempatan. Data-data tersebut diklasifikasikan sesuai norma pengukuran masing-masing data. Adapun deskripsi data-data tersebut sebagai berikut:

4.2 Analisa Univariat

4.2.1 Distribusi Frekuensi Ketepatan *Shooting Three Point* Bola Basket Responden

Hasil analisis univariat pada variabel penelitian ini yaitu variabel ketepatan *shooting three point* bola basket yang diukur melalui instrument tes *shooting three point* dengan tiga sudut. Peneliti membagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok *pre test* dan *post test*. Selengkapnya hasil penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.1 :
Data Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Ketepatan *Shooting Three Point* Tim Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Kampar

No	Nama Siswi	Ketepatan <i>Shooting Three Point</i>			
		<i>Pre Test</i>	Keterangan	<i>Post Test</i>	Keterangan
1.	An. A	2	Kurang	3	Kurang
2.	An. D	3	Kurang	5	Cukup
3.	An. A	4	Cukup	8	Baik
4.	An. E	2	Kurang	6	Cukup
5.	An. F	13	Sangat Baik	15	Sangat Baik
6.	An. I	1	Kurang	3	Kurang
7.	An. F	3	Kurang	6	Cukup
8.	An. F	5	Cukup	9	Baik
9.	An. I	2	Kurang	5	Cukup
10.	An. R	4	Cukup	8	Baik
11.	An. S	3	Kurang	6	Cukup
12.	An. T	2	Kurang	3	Kurang
13.	An. R	3	Kurang	8	Baik
14.	An. V	4	Cukup	10	Baik
15.	An. W	2	Kurang	4	Cukup
16.	An. M	9	Baik	13	Sangat Baik
17.	An. D	3	Kurang	8	Baik
18.	An. A	2	Kurang	3	Kurang
19.	An. I	8	Baik	12	Sangat Baik
20.	An. S	5	Cukup	11	Baik

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa sebelum siswa diberikan latihan *power acuration*, didapatkan sebagian besar siswa memiliki ketepatan *shooting three point* dalam kategori kurang sebanyak 12 orang (60%). Sedangkan setelah siswa diberikan latihan

power acuration sebanyak 16 kali pertemuan, didapatkan sebagian besar siswa memiliki ketepatan *shooting three point* dalam kategori baik sebanyak 7 orang (35%). Artinya terjadi peningkatan ketepatan *shooting three point* bola basket setelah mengikuti latihan *power acuration*.

Untuk menentukan jumlah kelas interval digunakan rumus yaitu $\text{jumlah kelas} = 1 + 3,3 \log n$, dimana n adalah jumlah sampel. Dari perhitungan diketahui bahwa $n = 20$, sehingga diperoleh banyak kelas $1 + 3,3 \log 20 = 5,874$ dibulatkan menjadi 6 kelas interval. Rentang data dihitung dengan rumus nilai maksimal – nilai minimal, sehingga diperoleh rentang data sebesar $13 - 1 = 12$. Sedangkan panjang kelas diperoleh dari $(\text{rentang})/K = (12)/6 = 2$.

Tabel 4.2 :
Distribusi Frekuensi Responden pada Kelompok *Pre Test* dengan Latihan *Power Acuration* Terhadap Ketepatan *Shooting Three Point* pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kampar

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Absolut Kumulatif	Frekuensi Relatif
1.	11 - 13	1	1	5%
2.	9 - 11	1	2	5%
3.	7 - 9	1	3	5%
4.	5 - 7	2	5	10%
5.	3 - 5	8	13	40%
6.	1 - 3	7	20	35%
	Total	20		100%

Berdasarkan tabel 4.2 distribusi frekuensi dari 20 sampel, sebanyak 1 orang sampel memiliki frekuensi relatif 5% dengan rentang 11-13, 1 orang sampel memiliki frekuensi relatif 5% dengan rentang interval 9-11, selanjutnya 1 orang sampel memiliki frekuensi relatif 5% dengan interval 7-9, 2 orang sampel memiliki frekuensi

relatif 10% dengan interval 5-7, selanjutnya 8 orang sampel memiliki frekuensi relatif 40% dengan interval 3-5, dan 7 orang sampel memiliki frekuensi relatif 35% dengan rentang interval 1-3.

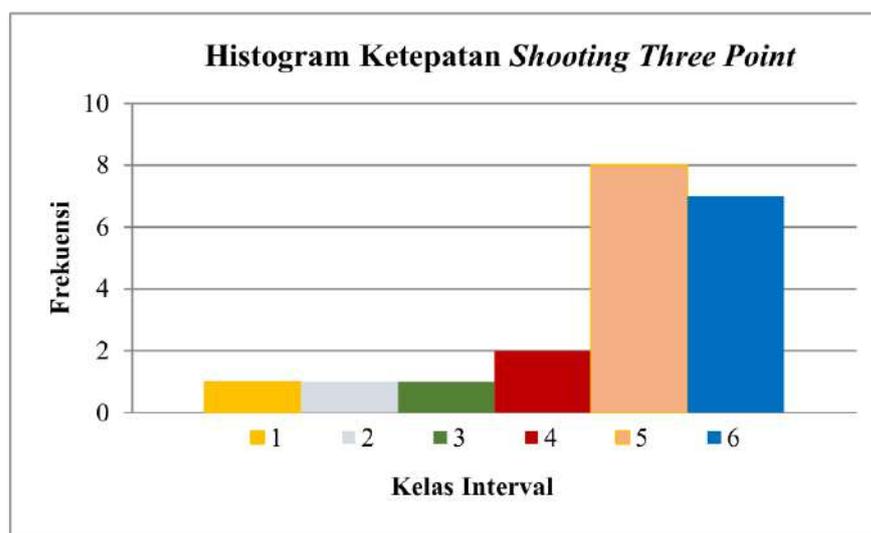


Diagram 4.1 Histogram Pretest Ketepatan Shooting Three Point

Berdasarkan tabel 4.2 dan diagram 4.1 dapat diketahui bahwa mayoritas frekuensi variabel ketepatan *shooting three point* terletak pada interval 5 sebanyak 8 siswa (40%) dan paling sedikit terletak pada interval 1, 2, dan 3 sebanyak 1 siswa (5%). Artinya ketepatan *shooting three point* sebelum mengikuti latihan *power acuration* bola basket kurang baik yang ditunjukkan dengan pengelompokan nilai dimana mayoritas nilai siswa cenderung berkelompok pada nilai kecil.

Untuk menentukan jumlah kelas interval digunakan rumus yaitu $\text{jumlah kelas} = 1 + 3,3 \log n$, dimana n adalah jumlah sampel. Dari perhitungan diketahui bahwa $n = 20$, sehingga diperoleh banyak kelas $1 + 3,3 \log 20 = 5,874$ dibulatkan menjadi 6 kelas interval. Rentang data dihitung dengan rumus nilai maksimal - nilai minimal, sehingga

diperoleh rentang data sebesar $15 - 3 = 12$. Sedangkan panjang kelas diperoleh dari $(\text{rentang})/K = (12)/6 = 2$.

Tabel 4.3 :
Distribusi Frekuensi Responden pada Kelompok *Post Test* dengan Latihan *Power Acuration* Terhadap Ketepatan *Shooting Three Point* pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kampar

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Absolut Kumulatif	Frekuensi Relatif
1.	13 - 15	2	2	10%
2.	11 - 13	2	4	10%
3.	9 - 11	2	6	10%
4.	7 - 9	5	11	25%
5.	5 - 7	2	13	10%
6.	3 - 5	3	16	15%
7.	1 - 3	4	20	20%
	Total	20		100%

Berdasarkan tabel 4.3 distribusi frekuensi dari 20 sampel, sebanyak

2 orang sampel memiliki frekuensi relatif 10% dengan rentang interval 13-15, selanjutnya 2 orang sampel memiliki frekuensi relatif 10% dengan rentang 11-13, selanjutnya 2 orang sampel memiliki frekuensi relatif 10% dengan rentang interval 9-11, selanjutnya 5 orang sampel memiliki frekuensi relatif 25% dengan rentang interval 7-9, selanjutnya 2 orang sampel memiliki frekuensi relatif 10% dengan rentang interval 5-7, selanjutnya 3 orang sampel memiliki frekuensi relatif 15% dengan rentang interval 3 -5, dan 4 orang sampel memiliki frekuensi relatif 20% dengan rentang interval 1-3.

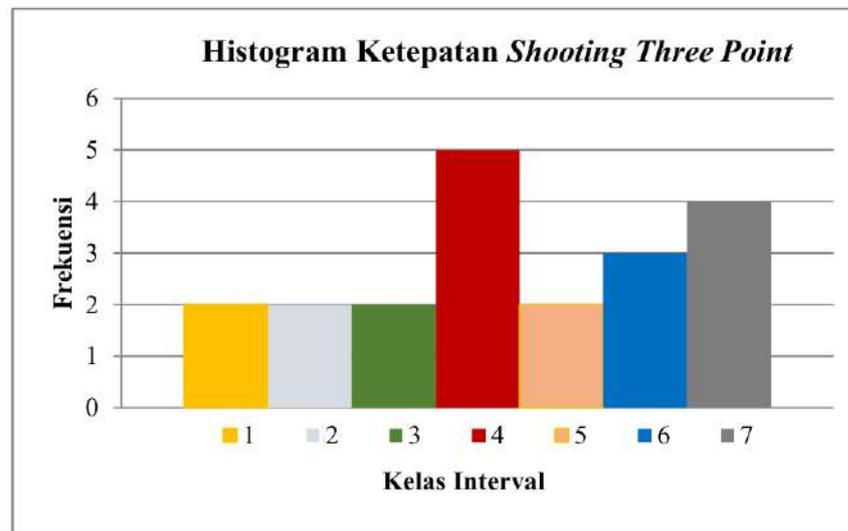


Diagram 4.2 Histogram *Posttest* Ketepatan *Shooting Three Point*

Berdasarkan tabel 4.2 dan diagram 4.1 dapat diketahui bahwa mayoritas frekuensi variabel ketepatan *shooting three point* terletak pada interval 4 sebanyak 5 siswa (25%) dan paling sedikit terletak pada interval 1, 2, dan 3 sebanyak 2 siswa (10%). Artinya kecenderungan minat siswa dalam mengikuti latihan *power acuration* bola basket sangat baik yang ditunjukkan dengan pengelompokkan nilai dimana mayoritas nilai siswa cenderung berkelompok pada nilai besar.

4.2.2 Ketepatan *Shooting Three Point* Bola Basket Responden

Klasifikasi ketepatan *shooting three point* responden merupakan data numerik yang dianalisis menggunakan *central tendency* untuk mendapatkan nilai mean, median, standar deviasi, nilai minimal dan nilai maksimal yang peneliti sajikan dalam bentuk tabel dibawah ini :

Tabel 4.4 :
Distribusi Ketepatan *Shooting Three Point* Bola Basket Responden pada
Kelompok Sebelum dan Sesudah Latihan *Power Acuration* di SMA
Negeri 1 Kampar

Variabel	Mean	SD	95% CI	Min-maks
Ketepatan <i>Shooting Three Point</i> Sebelum	3,70	2,028	2,75 - 4,64	2,0-9,0
Ketepatan <i>Shooting Three Point</i> Setelah	7,20	3,442	5,58 - 8,81	3,0-14,0

Sumber : Analisis Uji-t

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa rerata ketepatan *shooting three point* bola basket responden sebelum diberikan latihan *power acuration* yaitu 3,70 dengan standar deviasi 2,028 dan rerata ketepatan *shooting three point* bola basket responden sesudah diberikan latihan *shooting three point* yaitu 7,20 dengan standar deviasi 3,442. Dari estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rerata ketepatan *shooting three point* sebelum pemberian latihan *power acuration* CI 95% (2,75 – 4,64) dan 95 % diyakini bahwa rerata ketepatan *shooting three point* bola basket sesudah pemberian latihan *power acuration* CI 95% (5,58 – 8,81).

4.3 Pengujian Persyaratan Analisis

4.3.1 Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Adapun uji normalitas pada penelitian ini yaitu uji *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel 20 orang < 50. Uji normalitas dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.5
Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Ketepatan <i>Shooting Three Point</i> Bola Basket Sebelum Perlakuan	.235	20	.006	.855	28	.007
Ketepatan <i>Shooting Three Point</i> Bola Basket Sesudah Perlakuan	.136	20	.200*	.945	28	.165

Berdasarkan tabel 4.5 tentang hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* ketepatan *shooting three point* bola basket sebelum perlakuan didapat data dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang. Didapatkan data statistik 0,855, df 20 dan nilai asymp.sig (2-tailed) sebesar 0,007, artinya nilai *p value* lebih besar dari nilai drajat kemaknaan 0,05 sehingga dapat disimpulkan data ketepatan *shooting three point* sebelum perlakuan terdistribusi normal. Sedangkan hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* ketepatan *shooting three point* bola basket setelah perlakuan didapat data dengan N atau jumlah sampel sebanyak 20 orang. Didapatkan data statistik 0,945, df 20 dan nilai asymp.sig (2-tailed) sebesar 0,165, artinya nilai *p value* lebih besar dari nilai drajat kemaknaan 0,05 sehingga dapat disimpulkan data ketepatan *shooting three point* bola basket setelah perlakuan terdistribusi normal.

4.3.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah variasi beberapa data dari populasi memiliki varians yang sama atau tidak. Uji

ini umumnya berfungsi sebagai syarat dalam analisis komperatif seperti uji t dependen. Uji homogenitas dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.6
Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			
Shooting Three Point			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
6.424	1	38	.016

Berdasarkan tabel 4.6 tentang hasil uji homogenitas ketepatan *shooting three point* bola basket didapat data dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang. Didapatkan data statistik 6,424 dan nilai asymp.sig (2-tailed) sebesar 0,016, artinya nilai *p value* lebih besar dari nilai drajat kemaknaan 0,05 sehingga dapat disimpulkan data varians data hasil ketepatan *shooting three point* adalah sama atau homogen.

4.3.3 Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear secara signifikan atau tidak. Korelasi yang baik seharusnya terdapat hubungan yang linear. Uji linearitas dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.7
Hasil Uji Linearitas
ANOVA Table

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)	76.367	11	6.942	30.294	.000
Shooting Between Linearity	67.399	1	67.399	294.104	.000
Sebelum * Groups Deviation from	8.968	10	.897	3.913	.033
Shooting Within Groups	1.833	8	.229		
Setelah Total	78.200	19			

Berdasarkan tabel 4.7 tentang hasil uji linearitas ketepatan *shooting three point* bola basket didapat data nilai deviation from linearity sig adalah 0,033 lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linear secara signifikan antara variabel *shooting three point* sebelum dan sesudah latihan *power acuration*.

4.4 Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah, yaitu menanyakan hubungan antara dua variabel atau lebih. Rancangan pengujian hipotesis digunakan untuk mengetahui korelasi dari kedua variabel yang diteliti. Analisa ini menggunakan uji *Paired T-Test* untuk melihat pengaruh latihan *power acuration* terhadap peningkatan ketepatan *shooting three point* bola basket di SMAN 1 Kampar seperti yang terlihat pada tabel 4.8 dibawah ini :

Tabel 4.8
Hasil Uji Hipotesis
Paired Samples Test

	Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Ketepatan Shooting Three Point Sebelum Perlakuan - Ketepatan Shooting Three Point Sesudah Perlakuan	-3.500	1.732	.3873	-4.310	-2.689	-12.607	20	.000

Sumber : Hasil Uji T-Test

Berdasarkan tabel 4.8 diatas dapat dilihat bahwa secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan antara ketepatan *shooting three point* bola basket sebelum dan sesudah latihan *power acuration* dengan selisih mean ketepatan *shooting three point* bola basket sebesar 3,50. Nilai *p Value* = 0,000 ($\rho < 0,05$). Artinya latihan *power acuration* berpengaruh dalam meningkatkan ketepatan *shooting three point* bola basket di SMAN 1 Kampar.

No	Pre	Post	d (Pre-Post)	d ²
1.	2	3	1	1
2.	3	5	2	4
3.	4	8	4	16
4.	2	6	4	16
5.	13	15	2	4
6.	1	3	2	4
7.	3	6	3	9
8.	5	9	4	16
9.	2	5	3	9
10.	4	8	4	16
11.	3	6	3	9
12.	2	3	1	1
13.	3	8	5	25
14.	4	10	6	36
15.	2	4	2	4
16.	9	13	4	16
17.	3	8	5	25
18.	2	3	1	1
19.	8	12	4	16
20.	5	11	6	36
Jumlah			66	264

- a. Mencari t_{hitung} ketepatan *shooting three point* dengan menggunakan rumus :

$$t = \frac{\sum d_i}{\frac{\sqrt{N \sum d_i^2 - (\sum d_i)^2}}{N-1}}$$

$$t = \frac{66}{\sqrt{\frac{20.264 - 66^2}{20-1}}}$$

$$t = \frac{66}{\sqrt{\frac{20.264 - 66^2}{20-1}}}$$

$$t = \frac{66}{\sqrt{\frac{5280 - 4356}{19}}}$$

$$t = \frac{66}{\sqrt{\frac{924}{19}}}$$

$$t = \frac{66}{\sqrt{48,63}}$$

$$t = 9,469$$

b. Mencari t_{tabel} ketepatan *shooting three point* dengan menggunakan rumus :

$$Df = N - 1$$

$$Df = 20 - 1$$

$$Df = 19$$

Nilai t_{tabel} distribusi ketepatan *shooting three point* dengan $\alpha = 5\%$

$$Df = 19, \text{ nilai } t_{\text{tabel}} = 1,729$$

Kesimpulan yaitu $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ ($9,469 > 1,729$), artinya ada peningkatan ketepatan *shooting three point* bola basket setelah dilakukan latihan *power acuration* dibandingkan sebelumnya pada $\alpha = 5\%$.

4.5 Pembahasan Hasil Analisa Data

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rerata selisih ketepatan *shooting three point* bola basket sebelum dan sesudah intervensi berkisar 3,50. Artinya ada perubahan antara pre dan post intervensi dalam meningkatkan ketepatan *shooting three point* bola basket pada siswa di SMAN 1 Kampar. Sedangkan nilai p value 0,000 ($p < 0,05$), artinya latihan *power acuration* berpengaruh dalam meningkatkan ketepatan *shooting three point* bola basket di SMA Negeri 1 Kampar.

Menurut Yurmani (2017) penguasaan teknik *shooting three point* bukanlah hal yang mudah karena memiliki tingkat kesulitan yang lebih tinggi daripada teknik tembakan yang lainnya seperti *lay-up*, *under the basket*, dan *free throw*. Diperlukan latihan yang khusus, terprogram, dan berkelanjutan untuk mengasah keterampilan *three point shooting*. Salah satu latihan untuk peningkatan teknik *three point shooting* yaitu latihan yang bersifat konsentrasi guna meningkatkan akurasi dan power serta hasil pada *shooting three point*. Menurut Zulfi et al (2017) teknik *shooting three point* memiliki keuntungan yaitu lebih cepat dalam mengumpulkan angka. Dalam melakukan teknik *shooting three point* atlet harus mempertimbangkan beberapa hal seperti kemampuan teknik, fisik, dan psikis yang baik. Dalam penelitian ini unsur fisik yang akan dibahas secara spesifik adalah power, akurasi, dan koordinasi. Atlet harus memiliki power lengan yang kuat untuk dapat menguasai teknik *shooting three point*. Melakukan teknik *shooting three point* yang baik kita memerlukan adanya sebuah latihan.

Menurut Harsono (2016:162) menjelaskan bahwa latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Ada beberapa macam latihan yang dibutuhkan agar mendapatkan hasil *shooting three point* yang lebih baik seperti keseimbangan, kecepatan, kelincahan, kekuatan otot tungkai, ketepatan dan kekuatan otot lengan.

Menurut Hikmah (2013) pemain bola basket yang mempunyai ketepatan yang baik dapat mengontrol gerakan dari satu sasaran ke sasaran yang lainnya. Tujuan dari latihan ketepatan ini agar arah bola saat melakukan *three point shoot* bisa tepat menuju ke arah sasaran. Ketepatan ditentukan oleh beberapa faktor yaitu kemampuan koordinasi gerakan, ketajaman indera, penguasaan teknik, kecepatan dan kekuatan gerakan, ketelitian dan perasaan atlet, jauh dan besar kecilnya sasaran. Cara mengembangkan ketepatan ialah dengan latihan mengulang gerakan dengan frekuensi (repetisi) latihan yang banyak, meningkatkan kecepatan gerakan, menambah jauh sasaran atau memperkecil sasaran. Beberapa bentuk latihan yang dapat dilakukan untuk memperoleh ketepatan yaitu *shooting* dari jarak yang ditentukan seperti memantulkan bola kasti ke arah sasaran dengan jarak yang ditentukan seperti di garis free throw yang jaraknya 4,6 meter.

Menurut Ismaryati (2008:111) latihan kekuatan otot lengan adalah suatu latihan untuk meningkatkan kekuatan otot sekaligus menjaga kepadatan tulang disekitar lengan dan bahu. Tujuan dari latihan kekuatan otot lengan ini

agar dorongan bola saat melakukan shooting bisa kuat ataupun lebih bisa terkontrol oleh siswi tersebut. Latihan kekuatan otot lengan adalah suatu latihan untuk meningkatkan kekuatan otot sekaligus menjaga kepadatan tulang di sekitar lengan dan bahu. Bentuk-bentuk latihan kekuatan otot lengan adalah *push-up, pull-up, plank, bench dip dan dumbbell shoulder presses*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hikmah (2023) menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada latihan kekuatan otot lengan terhadap peningkatan hasil *shooting three point* siswi ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Gedong Tataan. Penelitian yang dilakukan oleh Amra (2016) menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *power shoot* terhadap peningkatan akurasi *three point* pada siswa ekstrakurikuler SMK Bina Utama Kendal. Penelitian yang dilakukan oleh Yarmani (2017) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *acuration shooting drills* terhadap hasil *three point shooting* atlet putra klub bola basket *king spark* Kota Bengkulu.

Berdasarkan penelitian ini maka peneliti dapat menyimpulkan latihan *power acuration* adalah salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan akurasi *shooting three point* agar memiliki power dan akurasi yang tepat pada saat teknik *shooting three point* dalam permainan bola basket yang di dalamnya terdapat unsur-unsur kekuatan dan akurasi. Dalam melaksanakan latihan *shooting three point* dapat menggunakan latihan *power acuration*. latihan *shooting three point* dengan memantulkan bola basket ke arah sasaran dengan jarak yang ditentukan

seperti di garis free throw yang jaraknya 4,6 meter, *push-up*, *pull-up*, *plank*, *bench dip* dan *dumbbell shoulder presses* dapat meningkatkan ketepatan *shooting three point* bola basket di SMAN 1 Kampar. Kondisi tersebut dikarenakan pada latihan *power acuration* memiliki berbagai keuntungan yaitu melatih otot lengan lebih kuat sehingga menghasilkan pegangan bola basket dan latihan akurasi meningkatkan konsentrasi pemain bola basket.

Teknik *dasar shooting three point* dengan latihan *power acuration* akan lebih cepat dikuasai karena tidak adanya gerakan-gerakan lain yang mungkin dapat mengurangi kualitas dalam melakukan teknik *shooting three point* melainkan latihannya berfokus pada melatih otot lengan dan konsentrasi untuk menghasilkan *shooting three point* yang akurat. Ada beberapa hal yang terjadi dalam penelitian ini, sehingga bisa mempengaruhi pelaksanaan dan hasil penelitian, yaitu faktor kesungguhan dan kehadiran siswa dalam latihan. Namun hal tersebut dapat diatasi oleh peneliti, dengan adanya koordinasi yang baik antara guru penjas, siswa, dan peneliti dalam memberikan pengertian dan motivasi pada siswa agar bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan sehingga pelaksanaan penelitian dapat berjalan dengan baik dan hasil yang dicapai sesuai yang diharapkan.

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian ini dapat disimpulkan latihan *power acuration* dapat meningkatkan ketepatan *shooting three point* tim ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Kampar. Berdasarkan Analisis data statistik diperoleh nilai *P value* 0,000 ($\rho < 0,05$), artinya latihan *power acuration* berpengaruh signifikan terhadap ketepatan *shooting three point* tim ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Kampar.

5.2 Saran

5.2.1 Teoritis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber bacaan dan menambah referensi kepustakaan mengenai pengaruh latihan *power acuration* terhadap ketepatan *shooting three point* tim ekstrakurikuler bola basket.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dengan adanya penelitian ini bisa menjadi acuan awal peneliti selanjutnya untuk menghubungkan variabel lain tentang metode pembelajaran yang dapat meningkatkan ketepatan *shooting three point* tim ekstrakurikuler bola basket dan juga diharapkan untuk peneliti yang ingin mengembangkan penelitian ini sebaiknya dilakukan pada rentang waktu yang lebih lama agar hasil yang didapat lebih maksimal.

5.2.2 Praktis

a. Bagi Sekolah

Disarankan kepada pihak Sekolah untuk dapat menerapkan intervensi latihan *power acuration* ini dalam meningkatkan ketepatan *shooting three point* tim ekstrakurikuler bola basket terutama di SMA Negeri 1 Kampar.

b. Bagi Responden

Diharapkan bagi responden supaya dapat lebih memperhatikan pembelajaran latihan *power acuration* dan bersungguh – sungguh mengikuti latihan agar dapat meningkatkan ketepatan *shooting three point* siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvin, A.R., Pradipta, G.D., Nurdin, M.I. (2015). *Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Permainan Bola Basket Klub Taruna Merah Putih Semarang*. Journal Stand: Sports and Development, 2 (2), 114 – 119.
- Amra. (2016). *Pengaruh Latihan Power Shoot untuk Meningkatkan Akurasi Three Point Shoot dalam Permainan Bola Basket Ekstrakurikuler Siswa SMK Bina Utama Kendal*. Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek), volume 6, nomor 2.
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rieka Cipta.
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang : UM Press.
- Duhe ED. (2020). *Latihan Fisik untuk Kekuatan dan Daya Tahan Olahraga Voli*. Jambura Journal of Sport Coaching, 2 (1).
- Fadillah, A., Syamsuramel, S., Ahmad, M., Destriana, D. (2018). *Latihan Medicine Ball terhadap Hasil Chest pada Permainan Bola Basket Siswa Putra SMP*. Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan, 7 (2), 182-191.
- Harsono. (2016). *Perencanaan Program Latihan*. Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.
- Hidayat, A. (2018). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hikmah, A.N. (2023). *Pengaruh Latihan Ketepatan dan Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Peningkatan Hasil Shooting Three Point pada Siswi Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 1 Gedong Tataan*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
- Ismaryanti. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Lembaga Pengembangan Pendidikan dan UPT UNS Surakarta.
- Isnanto, H. (2019). *Bola Basket*. Yogyakarta : Sentra Edukasi Media.
- Kosasih., Danny. (2017). *Fundamental Basketball* . Semarang : CV. Elwas Offset.
- Lestari (2019). *Penyusunan Norma Penilaian Keterampilan Shooting Bola Basket Atlet Tingkat Advance Kalimantan Barat*. Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek), 6 (2).

- Marta. (2018). *Peningkatan Passing Bawah Bola Voli dengan Media Bola Plastik di SDN 04 Setolo*. Artikel Ilmiah, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak.
- Nasir, A, Muhith, A, Ideputri, ME.(2011). *Buku Ajar : Metodologi Penelitian Kesehatan, Konsep Pembuatan Karya Tulis dan Tesis*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Notoadmojo, S. (2012). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Saichudin., Munawar, S.A.R. (2019). *Buku Ajar Bola Basket*. Malang : Wineka Media.
- Sari E.P.V. (2022). *Pengaruh Latihan Target Terhadap Ketepatan Shooting Pemain Futsal Putri Porda Sleman*. Tugas Akhir Skripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sitepu, I.D. (2021). *Manfaat Permainan Bola Basket untuk Siswa Usia Dini*. Jurnal Prestasi, 2 (3), 27-33.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sumiyarsono, A. (2012). *Buku Ajar Permainan Bola Basket 1*. Lampung : Universitas Lampung.
- Wardana, J.E.I. (2017). *Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Futsal SFC Planet Sleman*. Naskah Publikasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yarmani. (2017). *Pengaruh Latihan Shooting Drills Terhadap Hasil Three Point Shooting Atlet Putra Klub Bola Basket King Spark Kota Bengkulu*. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 1 (2), 101 – 105.
- Zulfi, M., Pradipta, G.D., Wibisana, M.I. (2017). *Pengaruh Latihan Drill Shoot untuk Meningkatkan Akurasi Three Point Shoot Dalam Permainan Bola Basket Ekstrakurikuler SMK Bina Utama Kendal*. Seminar Nasional Indonesia ke-4 Universitas PGRI Semarang.

Lampiran 1 Izin melaksanakan penelitian

**YAYASAN PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI**
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Alamat: Jln. Tuanku Tambusai No. 25 Bangkinang-Kampar Riau Kode Pos: 28412
Telp/Fax (0762) 21677-084265387267-085265678789-085374831132
Website: <http://universitaspahlawan.ac.id> e-mail: fkp@universitaspahlawan.ac.id

Bangkinang, 30 Mei 2024

Nomor : 05 / PENJASKESREK/FKIP/UPTT/V/2024
Lamp : -
Perihal : Izin Melaksanakan Penelitian

Kepada yth,
Bapak/Ibu Kepala SMAN 1 Kampar,
Di-
Tempat

Dengan hormat, disampaikan kepada Bapak bahwa mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi di bawah ini:
Nama : Tengku Beni Juanda
Nim : 2085201027
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Power Acuration terhadap Kemampuan Shooting Three Point pada Siswa Ektrakurikuler SMAN 1 Kampar.

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir mahasiswa terkait penyusunan skripsi kami mohon kesediaan Bapak/Ibu Kepala SMAN 1 Kampar, dapat memberikan izin kepada mahasiswa kami untuk melakukan Penelitian di Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas izin yang Bapak/Ibu berikan kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Dekan,


Dr. Nuzulita, M.Pd.
NIP-1996.042.104

Lampiran 2 Surat Izin Penelitian


PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 KAMPAR
 Akreditasi : A
 Jl. Raya Pekanbaru - Bangkinang, KM 50, Airiris Telp. (0762) 21153 Kode Pos. 28461
 e-mail : sman1kampar@gmail.com


SURAT KETERANGAN IZIN RISET
 Nomor : 400.3.8.1/SKet/SMA.01.KPR/VI/2024/144

Kepala Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Kampar di Airiris Kec. Kampar Kab. Kampar Provinsi Riau, Berdasarkan Surat dari **FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI** No. 05/PENJASKESREK/FKIP/UPTT/V/2024 Tanggal 30 Mei 2024 dengan ini menerangkan bahwa

Nama	Tengku Beri Juanda
NIM	2085204027
Program Studi	Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas	Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Dengan ini memberikan Izin Riset di SMA Negeri 1 Kampar

Judul Skripsi : **"PENGARUH LATHAN POWER ACURATION TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING THREE POINT PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMAN 1 KAMPAR"**

Demikian surat keterangan Izin Riset ini kami berikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dipergunakan seperlunya

Airiris, 19 Juni 2024
 Kepala SMA Negeri 1 Kampar

BAKIZON, M. Pd
 NIP. 19690411 199802 1 001

Lampiran 3 Absensi Latihan *Power Acuration* Siswa SMA Negeri 1 Kampar

ABSENSI LATIHAN *POWER ACURATION* SISWA SMA NEGERI 1 KAMPAR

No	Nama Siswa	Latihan <i>Power Acuration</i> (Satu pertemuan waktunya 60 menit)															
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16
1.	An. A	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
2.	An. D	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
3.	An. A	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
4.	An. E	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
5.	An. F	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
6.	An. I	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
7.	An. F	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
8.	An. F	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
9.	An. I	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
10.	An. R	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
11.	An. S	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
12.	An. T	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
13.	An. R	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
14.	An. V	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
15.	An. W	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
16.	An. M	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
17.	An. D	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
18.	An. A	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
19.	An. I	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
20.	An. S	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√

Airtiris Mei 2024

Observer

()

Lampiran 4 Tahap-tahapan latihan *Power Acuration*

Tahap-tahapan latihan power acuration yaitu :

- a. Pertemuan : 1-16 (Latihan *Power acuration*).
- b. Tujuan : Untuk meningkatkan ketepatan *shooting three point*.
- c. Repetisi : Jumlah pengulangan saat melakukan latihan.
- d. Set : Tahapan pengulangan antara tahap pertama dengan berikutnya
- e. Interval : Waktu istirahat antara set dengan set berikutnya.

No	Bentuk Latihan	Pelaksanaan	Waktu
1.	Latihan Ketepatan (Acuration)		
a.	Memantulkan bola basket ke arah dinding bisa menggunakan tangan kanan ataupun tangan kiri dengan jarak 1 meter dari titik siswi berdiri.	Set : 1 Repetisi : 5x Interval : 1 menit	20 menit
			
b.	Melakukan lemparan melambung dengan bola basket ke ring yang sudah disediakan dengan jarak 2 meter dari titik siswi berdiri.	Set : 1 Repetisi : 5x Interval : 1 menit	20 menit
			
c.	Menembakkan bola ke arah ring menggunakan bola yang sesungguhnya di tiga tempat yang sudah di tentukan seperti pada gambar di bawah ini, dengan jarak dari ring ke kun tempat <i>shooting</i>	Set : 1 Repetisi : 5x Interval : 1 menit	20 menit

<p>4,22 meter.</p> 		
<p>2. Latihan Ketepatan (Acuration)</p>		
<p>a. Memantulkan bola kasti ke arah dinding bisa menggunakan tangan kanan ataupun tangan kiri dengan jarak 1 meter dari titik siswi berdiri.</p> 	<p>Set : 1 Repetisi : 5x Interval : 1 menit</p>	<p>20 menit</p>
<p>b. Melakukan lemparan melambung dengan bola basket ke ring yang sudah disediakan dengan jarak 2 meter dari titik siswi berdiri.</p> 	<p>Set : 1 Repetisi : 5x Interval : 1 menit</p>	<p>20 menit</p>
<p>c. Menembakkan bola ke arah ring menggunakan bola yang sesungguhnya di tiga tempat yang sudah di tentukan seperti pada gambar di bawah ini, dengan jarak dari ring ke kun tempat <i>shooting</i> 4,22 meter.</p>	<p>Set : 1 Repetisi : 5x Interval : 1 menit</p>	<p>20 meni</p>

			
3.	Latihan Ketepatan (Acuration)		
a.	<p>Memantulkan bola basket ke arah dinding bisa menggunakan tangan kanan ataupun tangan kiri dengan jarak 1 meter dari titik siswi berdiri.</p> 	<p>Set : 1 Repetisi : 5x Interval : 1 menit</p>	<p>20 menit</p>
b.	<p>Melakukan lemparan melambung dengan bola basket ke ring yang sudah disediakan dengan jarak 2 meter dari titik siswi berdiri.</p> 	<p>Set : 1 Repetisi : 5x Interval : 1 menit</p>	<p>20 menit</p>
c.	<p>Menembakkan bola ke arah ring menggunakan bola yang sesungguhnya di tiga tempat yang sudah di tentukan seperti pada gambar di bawah ini, dengan jarak dari ring ke kun tempat <i>shooting</i> 4,22 meter.</p>	<p>Set : 1 Repetisi : 5x Interval : 1 menit</p>	<p>20 menit</p>

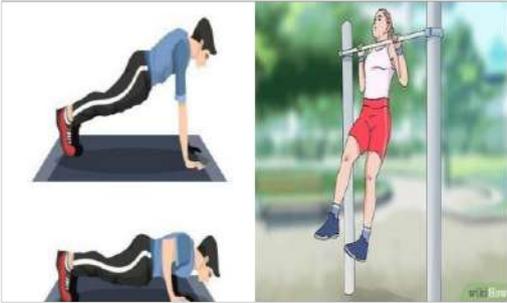
			
4.	Latihan Ketepatan (Acuration)		
a.	<p>Memantulkan bola kasti ke arah dinding bisa menggunakan tangan kanan ataupun tangan kiri dengan jarak 1 meter dari titik siswi berdiri.</p> 	<p>Set : 1 Repetisi : 5x Interval : 1 menit</p>	<p>20 menit</p>
b.	<p>Melakukan lemparan melambung dengan bola basket ke ring yang sudah disediakan dengan jarak 2 meter dari titik siswi berdiri.</p> 	<p>Set : 1 Repetisi : 5x Interval : 1 menit</p>	<p>20 menit</p>
c.	<p>Menembakkan bola ke arah ring menggunakan bola yang sesungguhnya di tiga tempat yang sudah di tentukan seperti pada gambar di bawah ini, dengan jarak dari ring ke kun tempat <i>shooting</i> 4,22 meter.</p>	<p>Set : 1 Repetisi : 5x Interval : 1 menit</p>	<p>20 menit</p>

			
5.	Latihan Ketepatan (Acuration)		
a.	<p>Memantulkan bola kasti ke arah dinding bisa menggunakan tangan kanan ataupun tangan kiri dengan jarak 1 meter dari titik siswi berdiri.</p> 	<p>Set : 1 Repetisi : 5x Interval : 1 menit</p>	<p>20 menit</p>
b.	<p>Melakukan lemparan melambung dengan bola basket ke ring yang sudah disediakan dengan jarak 2 meter dari titik siswi berdiri.</p> 	<p>Set : 1 Repetisi : 5x Interval : 1 menit</p>	<p>20 menit</p>
c.	<p>Menembakkan bola ke arah ring menggunakan bola yang sesungguhnya di tiga tempat yang sudah di tentukan seperti pada gambar di bawah ini, dengan jarak dari ring ke kun tempat <i>shooting</i> 4,22 meter.</p>	<p>Set : 1 Repetisi : 5x Interval : 1 menit</p>	<p>20 menit</p>

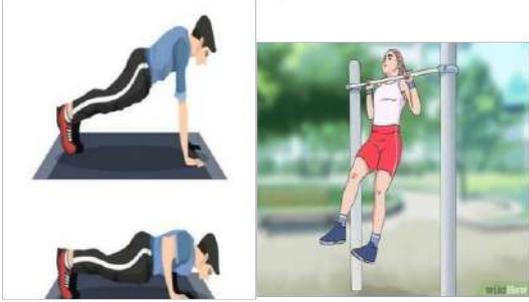
			
6.	Latihan Ketepatan (Acuration)		
a.	<p>Memantulkan bola kasti ke arah dinding bisa menggunakan tangan kanan ataupun tangan kiri dengan jarak 1 meter dari titik siswi berdiri.</p> 	<p>Set : 1 Repetisi : 5x Interval : 1 menit</p>	<p>20 menit</p>
b.	<p>Melakukan lemparan melambung dengan bola basket ke ring yang sudah disediakan dengan jarak 2 meter dari titik siswi berdiri.</p> 	<p>Set : 1 Repetisi : 5x Interval : 1 menit</p>	<p>20 menit</p>
c.	<p>Menembakkan bola ke arah ring menggunakan bola yang sesungguhnya di tiga tempat yang sudah di tentukan seperti pada gambar di bawah ini, dengan jarak dari ring ke kun tempat <i>shooting</i> 4,22 meter.</p>	<p>Set : 1 Repetisi : 5x Interval : 1 menit</p>	<p>20 menit</p>

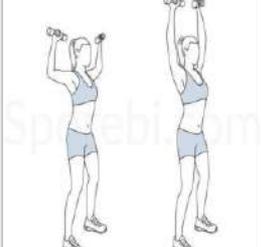
			
<p>7. Latihan Ketepatan (Acuration)</p>			
<p>a. Memantulkan bola kasti ke arah dinding bisa menggunakan tangan kanan ataupun tangan kiri dengan jarak 1 meter dari titik siswi berdiri.</p> 		<p>Set : 1 Repetisi : 5x Interval : 1 menit</p>	<p>20 menit</p>
<p>b. Melakukan lemparan melambung dengan bola basket ke ring yang sudah disediakan dengan jarak 2 meter dari titik siswi berdiri.</p> 		<p>Set : 1 Repetisi : 5x Interval : 1 menit</p>	<p>20 menit</p>
<p>c. Menembakkan bola ke arah ring menggunakan bola yang sesungguhnya di tiga tempat yang sudah di tentukan seperti pada gambar di bawah ini, dengan jarak dari ring ke kun tempat <i>shooting</i> 4,22 meter.</p>		<p>Set : 1 Repetisi : 5x Interval : 1 menit</p>	<p>20 menit</p>

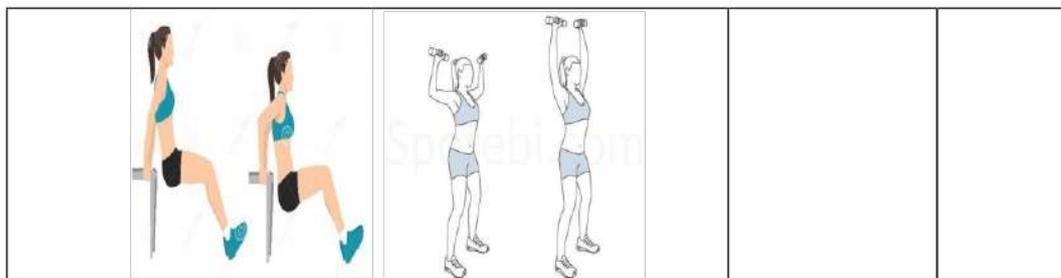
			
8.	Latihan Ketepatan (Acuration)		
a.	<p>Memantulkan bola kasti ke arah dinding bisa menggunakan tangan kanan ataupun tangan kiri dengan jarak 1 meter dari titik siswi berdiri.</p>	<p>Set : 1 Repetisi : 5x Interval : 1 menit</p>	<p>20 menit</p>
			
b.	<p>Melakukan lemparan melambung dengan bola basket ke ring yang sudah disediakan dengan jarak 2 meter dari titik siswi berdiri.</p>	<p>Set : 1 Repetisi : 5x Interval : 1 menit</p>	<p>20 menit</p>
			
c.	<p>Menembakkan bola ke arah ring menggunakan bola yang sesungguhnya di tiga tempat yang sudah di tentukan seperti pada gambar di bawah ini, dengan jarak dari ring ke kun tempat <i>shooting</i> 4,22 meter.</p>	<p>Set : 1 Repetisi : 5x Interval : 1 menit</p>	<p>20 menit</p>

		
<p>9. Latihan Kekuatan Otot Lengan</p>		
<p>a. Latihan kekuatan otot lengan adalah <i>push-up</i> untuk laki-laki dan <i>pull-up</i> untuk wanita</p>  <p>b. Latihan kekuatan otot lengan adalah <i>bench dip</i> dan <i>dumbbell shoulder presses</i>.</p> 	<p>Set : 1 Repetisi : 10x Interval : 1 menit</p> <p>Set : 1 Repetisi : 10x Interval : 1 menit</p>	<p>30 menit</p> <p>30 menit</p>
<p>10. Latihan Kekuatan Otot Lengan</p>		
<p>a. Latihan kekuatan otot lengan adalah <i>push-up</i> untuk laki-laki dan <i>pull-up</i> untuk wanita</p> 	<p>Set : 1 Repetisi : 10x Interval : 1 menit</p>	<p>30 menit</p>

	<p>b. Latihan kekuatan otot lengan adalah <i>bench dip</i> dan <i>dumbbell shoulder presses</i>.</p> 	<p>Set : 1 Repetisi : 10x Interval : 1 menit</p>	<p>30 menit</p>
11.	<p>Latihan Kekuatan Otot Lengan</p>		
	<p>a. Latihan kekuatan otot lengan adalah <i>push-up</i> untuk laki-laki dan <i>pull-up</i> untuk wanita</p>  <p>b. Latihan kekuatan otot lengan adalah <i>bench dip</i> dan <i>dumbbell shoulder presses</i>.</p> 	<p>Set : 1 Repetisi : 10x Interval : 1 menit</p> <p>Set : 1 Repetisi : 10x Interval : 1 menit</p>	<p>30 menit</p> <p>30 menit</p>
12.	<p>Latihan Kekuatan Otot Lengan</p>		
	<p>a. Latihan kekuatan otot lengan adalah <i>push-up</i> untuk laki-laki dan <i>pull-up</i> untuk wanita</p>  <p>b. Latihan kekuatan otot lengan adalah <i>bench dip</i></p>	<p>Set : 1 Repetisi : 10x Interval : 1 menit</p>	<p>30 menit</p>

	<p>dan <i>dumbbell shoulder presses</i>.</p> 	<p>Set : 1 Repetisi : 10x Interval : 1 menit</p>	<p>30 menit</p>
13.	<p>Latihan Kekuatan Otot Lengan</p> <p>a. Latihan kekuatan otot lengan adalah <i>push-up</i> untuk laki-laki dan <i>pull-up</i> untuk wanita</p>  <p>b. Latihan kekuatan otot lengan adalah <i>bench dip</i> dan <i>dumbbell shoulder presses</i>.</p> 	<p>Set : 1 Repetisi : 10x Interval : 1 menit</p> <p>Set : 1 Repetisi : 10x Interval : 1 menit</p>	<p>30 menit</p> <p>30 menit</p>
14.	<p>Latihan Kekuatan Otot Lengan</p> <p>a. Latihan kekuatan otot lengan adalah <i>push-up</i> untuk laki-laki dan <i>pull-up</i> untuk wanita</p>  <p>b. Latihan kekuatan otot lengan adalah <i>bench dip</i> dan <i>dumbbell shoulder presses</i>.</p> 	<p>Set : 1 Repetisi : 10x Interval : 1 menit</p> <p>Set : 1 Repetisi : 10x Interval : 1 menit</p>	<p>30 menit</p> <p>30 menit</p>

				
15.	Latihan Kekuatan Otot Lengan			
	<p>a. Latihan kekuatan otot lengan adalah <i>push-up</i> untuk laki-laki dan <i>pull-up</i> untuk wanita</p> 		<p>Set : 1 Repetisi : 10x Interval : 1 menit</p>	<p>30 menit</p>
	<p>b. Latihan kekuatan otot lengan adalah <i>bench dip</i> dan <i>dumbbell shoulder presses</i>.</p> 		<p>Set : 1 Repetisi : 10x Interval : 1 menit</p>	<p>30 menit</p>
16.	Latihan Kekuatan Otot Lengan			
	<p>c. Latihan kekuatan otot lengan adalah <i>push-up</i> untuk laki-laki dan <i>pull-up</i> untuk wanita</p> 		<p>Set : 1 Repetisi : 10x Interval : 1 menit</p>	<p>30 menit</p>
	<p>d. Latihan kekuatan otot lengan adalah <i>bench dip</i> dan <i>dumbbell shoulder presses</i>.</p>		<p>Set : 1 Repetisi : 10x Interval : 1 menit</p>	<p>30 menit</p>



Lampiran 5 Lembar Observasi Ketepatan Shooting Three Point Sebelum Latihan Power Acuration

**LEMBAR OBSERVASI KETEPATAN *SHOOTING THREE POINT* SEBELUM LATIHAN POWER ACURATION
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1 KAMPAR**

No	Nama Siswa	Hasil Tes Ketepatan <i>Shooting Three Point</i>															Skor	Kategori
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1.	An. A	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	Kurang
2.	An. D	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	3	Kurang
3.	An. A	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	4	Cukup
4.	An. E	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	Kurang
5.	An. F	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13	Sangat Baik
6.	An. I	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	Kurang
7.	An. F	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	3	Kurang
8.	An. F	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	5	Cukup
9.	An. I	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	Kurang
10.	An. R	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	4	Cukup
11.	An. S	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	3	Kurang
12.	An. T	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	Kurang
13.	An. R	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	3	Kurang
14.	An. V	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	4	Cukup
15.	An. W	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	Kurang
16.	An. M	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	9	Baik
17.	An. D	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	3	Kurang
18.	An. A	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	Kurang
19.	An. I	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	8	Baik
20.	An. S	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	5	Cukup

Observer

()

Lampiran 6 Hasil SPSS

Frequencies

[DataSet0]

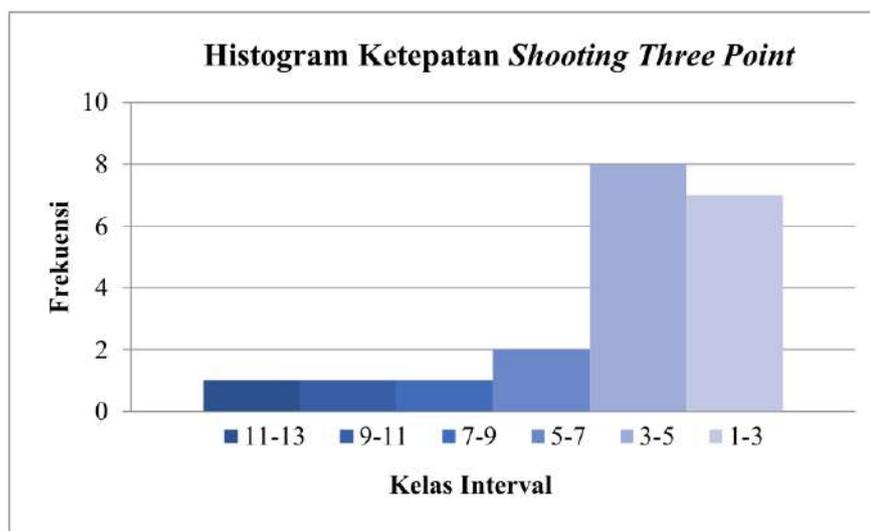
		Statistics	
		Shooting Sebelum	Shooting Setelah
N	Valid	20	20
	Missing	0	0

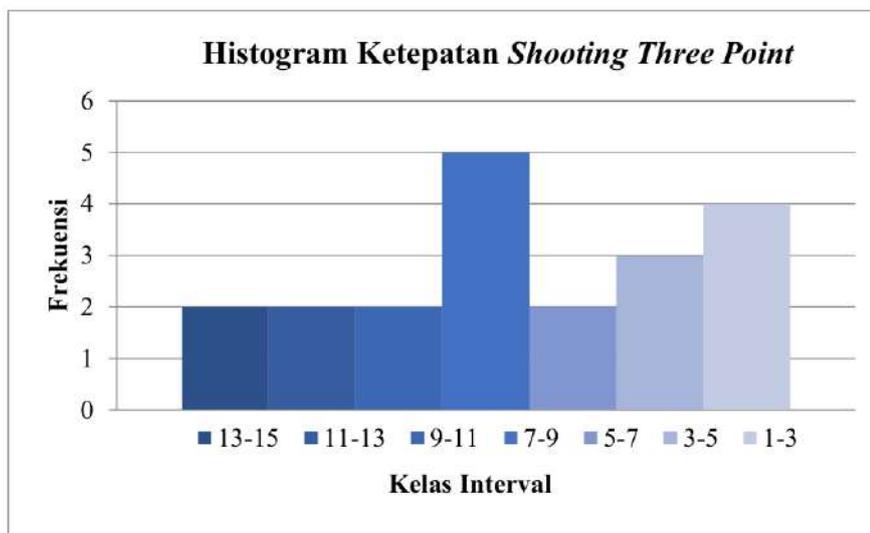
Frequency Table

Ketepatan Shooting Three Point Bola Basket Sebelum Latihan <i>Power Acuration</i>				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	12	60.0	60.0
	Cukup	6	30.0	90.0
	Baik	2	10.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0

Ketepatan Shooting Three Point Bola Basket Setelah Latihan <i>Power Acuration</i>				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	4	20.0	20.0
	Cukup	6	30.0	55.0
	Baik	7	35.0	85.0
	Sangat Baik	3	15.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0

Histogram





Explore
[DataSet0]

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
<i>Shooting Three Point</i> Sebelum	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%
<i>Shooting Three Point</i> Setelah	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
<i>Shooting Three Point</i> Sebelum	Mean	3.7000	.45364	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 2.7505 Upper Bound 4.6495		
	5% Trimmed Mean	3.5000		
	Median	3.0000		
	Variance	4.116		
	Std. Deviation	2.02874		
	Minimum	2.00		
	Maximum	9.00		
	Range	7.00		
	Interquartile Range	2.75		
	Skewness	.463	.512	
	Kurtosis	1.682	.992	
	Shooting Setelah	Mean	7.2000	.76983
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 5.5887 Upper Bound 8.8113	
5% Trimmed Mean		7.0556		
Median		6.5000		
Variance		11.853		
Std. Deviation		3.44277		
Minimum		3.00		
Maximum		14.00		
Range		11.00		
Interquartile Range		5.50		
Skewness	.500	.512		
Kurtosis	-.719	.992		

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Shooting Three Point</i> Sebelum	.235	20	.006	.806	20	.007
<i>Shooting Three Point</i> Setelah	.136	20	.200*	.932	20	.165

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			
Shooting Three Point			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
6.424	1	38	.016

Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Shooting Sebelum * Shooting Setelah	Between Groups	(Combined)	76.367	11	6.942	30.294	.000
		Linearity	67.399	1	67.399	294.104	.000
		Deviation from Linearity	8.968	10	.897	3.913	.033
	Within Groups	1.833	8	.229			
	Total	78.200	19				

T-Test

[DataSet0]

One-Sample Statistics				
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Shooting Three Point Sebelum	20	3.7000	2.02874	.45364
Shooting Three Point Setelah	20	7.2000	3.44277	.76983

One-Sample Test						
	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Shooting Three Point Sebelum	8.156	19	.000	3.70000	2.7505	4.6495
Shooting Three Point Setelah	9.353	19	.000	7.20000	5.5887	8.8113

T-Test

[DataSet0]

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Shooting Three Point Sebelum	3.7000	20	2.02874	.45364
	Shooting Three Point Setelah	7.2000	20	3.44277	.76983

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	<i>Shooting Three Point Sebelum & Shooting Setelah</i>	20	.928	.000

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	<i>Shooting Three Point Sebelum - Shooting Three Point Setelah</i>	-3.5000	1.7320	.38730	-4.3106	-2.6893	-9.037	19	.000

Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian**DOKUMENTASI PENELITIAN**

Latihan Kekuatan Otot Lengan (*Power*) yaitu Latihan *Pull-Up*



Latihan Kekuatan Otot Lengan (*Power*) yaitu Latihan *Pull-Up*



Pengukuran Tes *Shooting Three Point Posttest Power Acuration*



Pengukuran Tes *Shooting Three Point Posttest Power Acuration*



Pengukuran Tes *Shooting Three Point Pretest Power Acuration*



Pe Tes *Shooting Three Point Pretest Power Acuration*



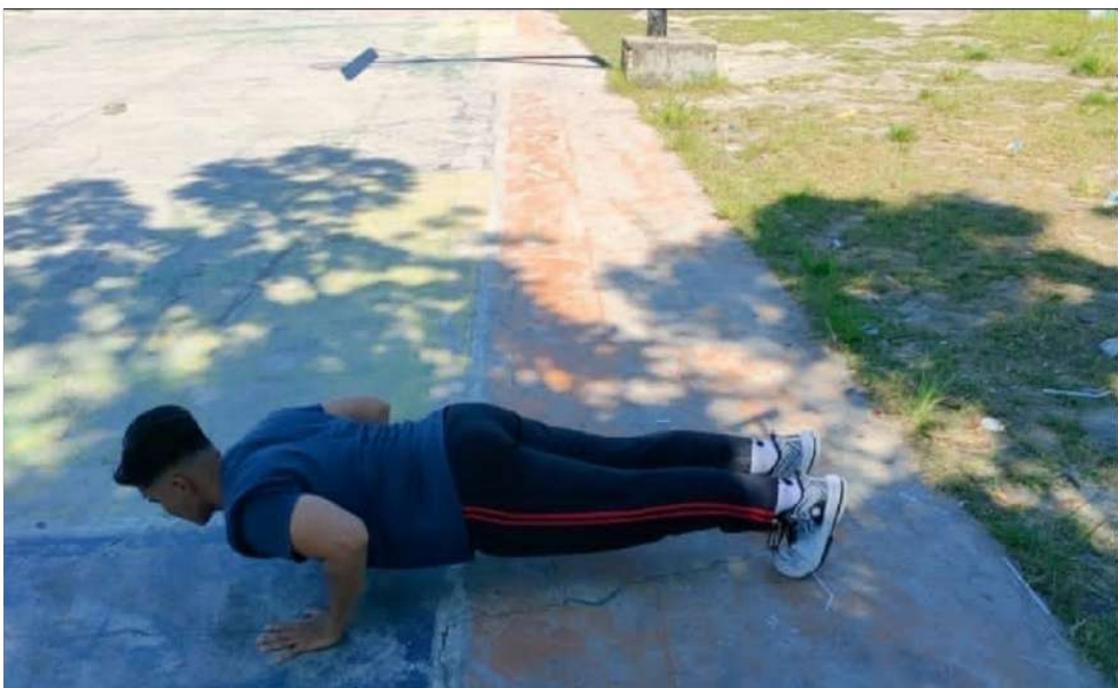
Latihan Lemparan Melambung dengan Bola Basket ke Ring



Latihan Lemparan Melambung dengan Bola Basket ke Ring



Tes Shooting Three Point Posttest Power Acuration



Latihan Kekuatan Otot Lengan (*Power*) yaitu Latihan Kekuatan *Push-Up*



Latihan Ketepatan (*Acuration*) yaitu Memantulkan Bola Basket Ke Arah Dinding

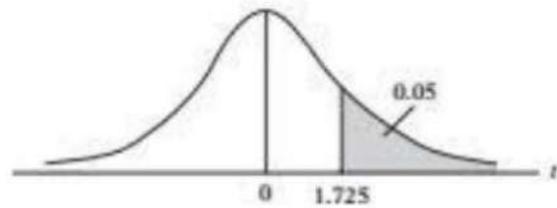
Tabel Nilai t tabel

Example

$$\Pr(t > 2.086) = 0.025$$

$$\Pr(t > 1.725) = 0.05 \quad \text{for } df = 20$$

$$\Pr(|t| > 1.725) = 0.10$$



Pr df	0.25 0.50	0.10 0.20	0.05 0.10	0.025 0.05	0.01 0.02	0.005 0.010	0.001 0.002
1	1.000	3.078	6.314	12.706	31.821	63.657	318.31
2	0.816	1.886	2.920	4.303	6.965	9.925	22.327
3	0.765	1.638	2.353	3.182	4.541	5.841	10.214
4	0.741	1.533	2.132	2.776	3.747	4.604	7.173
5	0.727	1.476	2.015	2.571	3.365	4.032	5.893
6	0.718	1.440	1.943	2.447	3.143	3.707	5.208
7	0.711	1.415	1.895	2.365	2.998	3.499	4.785
8	0.706	1.397	1.860	2.306	2.896	3.355	4.501
9	0.703	1.383	1.833	2.262	2.821	3.250	4.297
10	0.700	1.372	1.812	2.228	2.764	3.169	4.144
11	0.697	1.363	1.796	2.201	2.718	3.106	4.025
12	0.695	1.356	1.782	2.179	2.681	3.055	3.930
13	0.694	1.350	1.771	2.160	2.650	3.012	3.852
14	0.692	1.345	1.761	2.145	2.624	2.977	3.787
15	0.691	1.341	1.753	2.131	2.602	2.947	3.733
16	0.690	1.337	1.746	2.120	2.583	2.921	3.686
17	0.689	1.333	1.740	2.110	2.567	2.898	3.646
18	0.688	1.330	1.734	2.101	2.552	2.878	3.610
19	0.688	1.328	1.729	2.093	2.539	2.861	3.579
20	0.687	1.325	1.725	2.086	2.528	2.845	3.552
21	0.686	1.323	1.721	2.080	2.518	2.831	3.527
22	0.686	1.321	1.717	2.074	2.508	2.819	3.505
23	0.685	1.319	1.714	2.069	2.500	2.807	3.485
24	0.685	1.318	1.711	2.064	2.492	2.797	3.467
25	0.684	1.316	1.708	2.060	2.485	2.787	3.450
26	0.684	1.315	1.706	2.056	2.479	2.779	3.435
27	0.684	1.314	1.703	2.052	2.473	2.771	3.421
28	0.683	1.313	1.701	2.048	2.467	2.763	3.408
29	0.683	1.311	1.699	2.045	2.462	2.756	3.396
30	0.683	1.310	1.697	2.042	2.457	2.750	3.385
40	0.681	1.303	1.684	2.021	2.423	2.704	3.307
60	0.679	1.296	1.671	2.000	2.390	2.660	3.232
120	0.677	1.289	1.658	1.980	2.358	2.617	3.160
∞	0.674	1.282	1.645	1.960	2.326	2.576	3.090

Note: The smaller probability shown at the head of each column is the area in one tail; the larger probability is the area in both tails.