

Available online at : <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/gjik>  
Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan 09 (01) 2018, 35 - 47  
Permalink/DOI: <https://doi.org/10.21009/GJIK.091.03>

**PENGARUH ANTARA POWER LENGAN, AKURASI DAN KOORDINASI MATA TANGAN  
TERHADAP KEBERHASILAN 3 POINT SHOOT PADA ATLET PUTRI BOLABASKET  
SKO RAGUNAN**

**Margono<sup>1</sup>, Rani Anggra Berta Yagusta<sup>1</sup>, Amat Khuzaini<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga, Asisten Deputi Pengelolaan Kemenpora. Jl. Gerbang Pemuda No.3, RT.1/RW.3, Senayan, Tanah Abang, Kota Jakarta Pusat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 10270.

<sup>2</sup> Dinas Pemuda dan Olahraga DKI Jakarta, Jalan Stasiun Senen No. 1 DKI Jakarta 10410

\*Corresponding Author. Email: [gonnonajwa@gmail.com](mailto:gonnonajwa@gmail.com)

**Abstrak,** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang pengaruh antara 2 (dua) variabel eksogen yang akan diteliti pengaruhnya terhadap variabel endogen. Variabel endogen (End<sub>1</sub>) yaitu Akurasi (X<sub>2</sub>) endogen (End<sub>2</sub>) yaitu 3 Point Shoot (Y). Variabel eksogennya meliputi Power Lengan (X<sub>1</sub>), Koordinasi Mata Tangan (X<sub>3</sub>) atlet putri bolabasket SKO Ragunan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putri bolabasket SKO Ragunan yang berjumlah 30 orang, dan jumlah sampel penelitian berjumlah 30 orang (total sampling). Teknik analisis yang digunakan adalah pendekatan analisis jalur (path analysis). Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) Terdapat pengaruh yang signifikan antara Power Lengan (X<sub>1</sub>) dengan 3 Point Shoot (Y), (2) Terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan Akurasi (X<sub>2</sub>) dengan 3 Point Shoot (Y), (3) Terdapat pengaruh yang signifikan antara Koordinasi Mata Tangan (X<sub>3</sub>) dengan 3 Point Shoot (Y), (4) Terdapat pengaruh yang signifikan antara Power Lengan (X<sub>1</sub>) dengan Akurasi (X<sub>2</sub>), (5) Terdapat pengaruh yang signifikan antara Koordinasi Mata Tangan (X<sub>3</sub>) dengan Akurasi (X<sub>2</sub>), dan (6) Terdapat pengaruh yang signifikan antara Power Lengan (X<sub>1</sub>) dengan Koordinasi Mata Tangan (X<sub>3</sub>).

**Kata Kunci:** power lengan, akurasi, koordinasi mata tangan, 3 poin, bolabasket, SKO Ragunan

**Abstract,** This study aims to know about the influence between 2 (two) exogenous variables that will be studied its influence on endogenous variables. Endogenous variable (End<sub>1</sub>) is Accuracy (X<sub>2</sub>) endogen (End<sub>2</sub>) that is 3 Point Shoot (Y). Exogenous variables include Power Arm (X<sub>1</sub>), Hand Eye Coordination (X<sub>3</sub>) female athlete basketball Ragunan Sport School. The population in this study is all female athletes basketball Ragunan Sport School totaling 30 people, and the number of research samples amounted to 30 people (total sampling). Analytical technique used is path analysis approach. The results of this study conclude that: (1) There is a significant influence between Power Arm (X<sub>1</sub>) with 3 Point Shoot (Y), (2) There is significant influence between support Accuracy (X<sub>2</sub>) with 3 Point Shoot (Y), (3) There is a significant influence between Power Arm (X<sub>1</sub>) with Accuracy (X<sub>2</sub>), (5) There is a significant influence between Hand Eye Coordination (X<sub>3</sub>) with 3 Point Shoot (Y), and (6) There is a significant influence between Power Arm (X<sub>1</sub>) with Hand Eye Coordination (X<sub>3</sub>).

**Keywords:** Power arm, accuracy, hand eye coordination, 3 point shoot, female athlete, basketball, ragunan sport school

## **PENDAHULUAN**

Bolabasket adalah olahraga beregu yang mengandalkan teknik, kecepatan, dan ketahanan tubuh. Sebagaimana dijelaskan oleh Widiastuti (2011:196) Teknik digunakan untuk melakukan gerakan dengan efektif dan efisien, Orang yang terampil mampu melakukan tugas gerak secara efisien dan efektif. Kecepatan digunakan untuk melakukan suatu teknik dengan waktu yang relatif singkat. Adapaun ketahanan tubuh atau kondisi fisik yang kuat digunakan untuk melakukan teknik dengan konsisten sepanjang pertandingan.

*Three point shoot* memiliki keuntungan yaitu lebih cepat dalam mengumpulkan angka. Meskipun demikian resiko dari *3 point shoot* juga lebih tinggi dibandingkan dengan tebakkan dengan *two point*. Dalam melakukan teknik *3 point shoot* 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 *3 point shoot*. Untuk menguasai teknik tersebut tidak hanya dengan *power* yang bagus saja, atlet dituntut harus memiliki akurasi dan

koordinasi mata kaki yang baik untuk dapat menguasai teknik *3 point shoot* dengan sukses mencetak angka. Berdasarkan pengalaman melatih dan hasil observasi data tes fisik pada atlet putri bolabasket SKO Ragunan. Terlihat bahwa atlet memiliki data tes baik, diharapkan tingkat keberhasilan *3 point shoot* atlet baik pula.

Berdasarkan permasalahan di atas akan dilakukan penelitian lebih mendalam dan spesifik, dengan judul: Pengaruh *power* lengan, akurasi, dan koordinasi mata-tangan terhadap keberhasilan *3 point shoot* pada atlet putri bolabasket SKO Ragunan. Penelitian ini akan membahas mengenai *3 point shoot* dan faktor yang mempengaruhi keberhasilan *3 point shoot*. Dalam penelitian ini akan membahas *power* lengan, akurasi dan koordinasi mata-tangan. Apakah faktor yang akan dibahas tersebut berpengaruh langsung terhadap keberhasilan *3 point shoot*. Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat berguna untuk pelatih sebagai bahan evaluasi dalam meningkatkan atletnya menguasai teknik *3 point shoot* dengan sukses.

## **Bolabasket**

Olahraga bolabasket merupakan salah satu olahraga prestasi yang sangat diminati masyarakat saat ini terutama kalangan pelajar

dan mahasiswa, sehingga banyak sekali kejuaraan bolabasket yang diselenggarakan dan diikuti oleh masyarakat luas. Olahraga bolabasket dimainkan oleh lima orang pemain tiap regu. Sumiyarsono (2005:2) menjelaskan “Bentuk permainan yang diinginkan adalah permainan dengan menggunakan bola yang berbentuk bulat, dengan tidak ada unsur menendang, tidak ada unsur membawa lari bola, tanpa unsur menjegal, dengan menghilangkan gawang, ditambah adanya sasaran untuk merangsang dan sebagai tujuan permainan”. Untuk mengukir prestasi terbaik dalam olahraga bolabasket harus melalui pembinaan prestasi yang sistematis dan terencana dengan baik, pada program jangka pendek ataupun program jangka panjang.

### **Teknik Dasar Bolabasket**

Bolabasket merupakan permainan dengan tujuan memasukkan bola ke keranjang. Bermain bolabasket dengan baik perlu melakukan gerakan atau teknik dengan baik. Menurut Wootten (2003:02) menjelaskan “Gerakan yang baik menimbulkan efisiensi kerja dan dengan latihan yang teratur dapat menjadikan gerakan menjadi lebih baik dan efektif”

Pada permainan bolabasket untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien

perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Ada beberapa teknik dasar yang terdapat dalam olahraga bolabasket. Dedy Sumiyarsono (2005:12) mengemukakan teknik dasar dalam permainan bolabasket adalah sebagai berikut: (1) Memantulkan bola (*Dribbling*), (2) Menangkap bola (*Catching*), (3) Mengoper bola (*Passing*); (a) Dengan dua tangan: *Chest pass, Bounce pass, Overhead pass*, (b) Dengan satu tangan: *Baseball pass, Lob pass, Hook pass, Jump pass*, (4) Menembak (*Shooting*); (a) Menghadap papan (*Facing shoot*), (b) Membelakangi papan (*Back up shoot*).

Apabila teknik dasar tersebut telah dimiliki dengan baik oleh pemain, maka pemain juga dapat bermain dengan baik. Untuk meningkatkan penguasaan teknik yang lebih tinggi perlu ditambah dalam hal pengulangan latihan, sehingga dapat menjadi gerakan yang otomatis.

### **Teknik Menembak**

Teknik menembak dalam olahraga bolabasket merupakan salah satu teknik yang sangat penting dimiliki setiap atlet bolabasket, karena dengan menembak perolehan angka yang didapat dari hasil tembakan yang akan menentukan kemenangan suatu tim. Pengertian

menembak itu sendiri adalah usaha yang dilakukan pemain untuk memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dengan tujuan memperoleh angka atau skor sebanyak-banyaknya untuk memenangkan pertandingan.

Setiap pemain berpotensi untuk menjadi seorang penembak yang baik, dengan latihan yang intensif hasil yang diperoleh akan maksimal. John Oliver (2009:12) menyatakan bahwa semakin dekat dengan ring basket, semakin besar kesempatanmu untuk melakukan tembakan. Pernyataan tersebut digunakan hanya untuk peluang dalam mencetak angka ke keranjang dengan teknik tembakan dua angka, tidak berlaku untuk pemain yang memiliki kemampuan tembakan jarak jauh (*3 point shoot*).

Ketinggian pada saat pelepasan bola sangat tergantung pada tipe tembakan yang dilakukan dan karakteristik dari tembakan. Lambungan bola dapat diperhitungkan untuk mencapai sasaran. Setiap atlet memiliki karakteristik tembakan yang berbeda-beda, sehingga dapat menciptakan lambungan bola pada saat pelepasan tembakan yang berbeda pula.

Tembakan Jarak Jauh (*Long Shoot/3 point shoot*). Menembak merupakan salah

satu teknik dalam permainan bolabasket. Hal Wissel menyatakan bahwa: Menembak (*shooting*) adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga bolabasket. Teknik dasar seperti operan (*passing*), menggiring (*dribbling*), bertahan (*defence*), dan merayah (*rebound*) mungkin hanya mengantar untuk memperoleh peluang besar membuat skor, tetapi tetap saja anda harus mampu melakukan tembakan. (Wissel, 2004:43)

Dalam permainan bolabasket, apabila ingin mendapatkan angka yang banyak dengan cepat, maka setiap pemain dalam tim harus memiliki kemampuan untuk menembak jarak jauh. Karena tembakan jarak jauh memiliki nilai yang lebih banyak dibandingkan dengan tembakan jarak dekat, seperti: *lay up, under basket*, maupun *free throw*. Persyaratan menembak jarak jauh (*long shoot/3 point shoot*), Hal Wissel (2004:55) menyatakan bahwa “Untuk tembakan jarak jauh atau tembakan tiga angka (*long shoot/3 point shoot*), disiapkan pada kejauhan yang cukup dari garis untuk menghindarkan penginjakan garis dan untuk memfokuskan pandangan pada ring basket”. Gunakan *jump shoot* yang seimbang, tembakan bola tanpa ketegangan saat melompat. Semakin jauh tembakan, mekanisme, urutan, dan irama yang benar semakin penting. Wissel (2004:70)

mengemukakan penembak jarak jauh atau tiga angka (long shoot/3 point shoot) yang sukses memiliki kelebihan dalam hal, yaitu: (1) halus, irama yang sama. (2) penggunaan kaki, punggung, dan bahu secara bersamaan. (3) mekanisme yang benar, seperti, posisi tangan dan perataan siku ke dalam. (4) follow through yang sempurna. Teknik tembakan 3 point shoot memiliki keuntungan dapat menghasilkan angka lebih banyak dibandingkan dengan teknik menembak yang lain, karena 3 point shoot dapat memberikan 3 angka dibandingkan dengan teknik tembakan yang lain yang hanya dapat memberikan 2 angka. Teknik 3 point shoot tidak semua pemain dapat menguasainya, dibutuhkan waktu yang cukup lama untuk dapat menguasainya, sehingga perlu dilakukan latihan yang intensif dan berkesinambungan.

Untuk dapat melakukan 3 point shoot dengan sukses tidak hanya mengandalkan teknik yang bagus saja, tetapi harus didukung dengan kondisi fisik dan psikis yang bagus karena faktor tersebut yang dapat membuat faktor teknik menjadi lebih sempurna. Pada penelitian ini akan mengamati dari unsur fisik apakah ada pengaruhnya antara power lengan, akurasi, dan koordinasi mata-tangan terhadap keberhasilan 3 point shoot. Peneliti

ingin mengetahui seberapa besar hubungan keterkaitan faktor tersebut di atas. Dari faktor teknik peneliti akan mengamati dan melakukan tes tingkat keberhasilan tembakan, faktor fisik peneliti akan mengamati dan mengukur power, akurasi, dan koordinasi yang dimiliki atlet terkait dengan teknik tersebut.

### ***Power***

Menurut Sukadiyanto (2011:135) “*Power* merupakan gabungan hasil kali dari kekuatan dan kecepatan”. *Power* atau daya adalah kemampuan otot seseorang untuk melakukan suatu kerja dengan kekuatan maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya yang artinya bahwa kemampuan seseorang untuk mempergunakan sekelompok otot tungkai secara maksimum dengan cepat. *Power* sering diterjemahkan sebagai daya ledak.

Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimal dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu sependek–pendeknya. Lengan merupakan anggota gerak badan yang terdiri dari beberapa tulang dan otot yang berperan dalam gerak. *Power* lengan memegang peranan penting dan kontribusi yang sangat besar terhadap tercapainya suatu prestasi dalam beberapa cabang olahraga terutama

untuk cabang-cabang olahraga yang didalamnya terdapat gerakan-gerakan melempar, menolak, dan gerakan-gerakan lain yang melibatkan kerja otot-otot lengan yang dikerahkan secara maksimal dalam waktu yang singkat. Untuk dapat melakukan gerak yang berpusat pada persendian otot-otot kontraksi.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa Power lengan adalah kemampuan otot lengan untuk mengerahkan kekuatan otot secara maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

### **Akurasi**

Menurut Sukadiyanto (2011:214) “Akurasi adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya”. Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu.

Ketepatan dapat berupa gerakan (performance) atau sebagai ketepatan hasil (result). Ketepatan berkaitan erat dengan

kematangan sistem syaraf dalam memproses input atau stimulus yang datang dari luar, seperti tepat dalam menilai ruang dan waktu, tepat dalam mendistribusikan tenaga, tepat dalam mengkoordinasikan otot dan sebagainya. Sejauh gerakan yang masih dalam batas koordinasi relatif sederhana, maka latihan ketepatan dapat diberikan kepada anak-anak yang masih dalam usia pertumbuhan, khususnya sistem persyarafan. Sedangkan bagi anak yang sudah memasuki usia remaja, latihan ketepatan sudah boleh diberikan dengan keterlibatan koordinasi otot yang lebih kompleks.

Menurut Sukadiyanto (2011:215) bahwa koordinasi tinggi, besar-kecilnya sasaran, ketajaman indera dan pengaturan syaraf, jauh dekatnya sasaran, penguasaan teknik adalah faktor yang dapat menentukan baik tidaknya akurasi. Ketepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek. Faktor eksternal dipengaruhi dari luar subjek, dan tidak dapat dikontrol oleh diri subjek.

Uraian di atas dapat digolongkan antara faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal antara lain koordinasi ketajaman indera, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, feeling, dan ketelitian,

serta kuat lemahnya suatu gerakan. Faktor internal dipengaruhi oleh keadaan subjek. Sedangkan faktor eksternal antara lain besar kecilnya sasaran dan jauh dekatnya jarak sasaran.

### **Koordinasi Mata-Tangan**

Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan secara efisien dengan ketepatan. Selain itu koordinasi banyak para ahli berpendapat seperti halnya menurut Widiastuti “Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan, atau kerja dengan tepat dan efisien. Setiap orang untuk dapat melakukan gerak atau keterampilan baik dari yang mudah, sederhana sampai yang rumit diatur dan diperintah dari sistem syaraf pusat yang sudah disimpan di dalam memori terlebih dahulu. Jadi untuk dapat melakukan gerakan koordinasi yang benar diperlukan juga koordinasi sistem syaraf yang meliputi sistem syaraf pusat dan sistem syaraf tepi dengan otot, tulang, dan sendi.

Tingkatan baik atau tidaknya koordinasi gerak seorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat, cepat, dan efisien. Menurut Sukadiyanto indikator utama koordinasi adalah ketepatan dan gerak yang ekonomis. Dengan demikian

koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan gerak yang efektif dan efisien. Dimana komponen gerak yang terdiri dari energi, kontraksi otot, syaraf, tulang, dan persendian merupakan koordinasi neuromuscular. Koordinasi neuromuscular adalah gerak yang terjadi dalam urutan dalam waktu yang tepat serta gerakannya mengandung tenaga.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk membuat deskripsi secara sistematis hubungan antara faktor-faktor yang diselidiki dan itulah sebabnya penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan Analisis Jalur (*path analysis*). Dengan model hipotesis analisis jalur.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolabasket putri SKO Ragunan, yang berjumlah 30 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolabasket putri SKO Ragunan yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *sampling jenuh*, yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### **Pengaruh antara power lengan dengan 3 Point Shoot**

Hasil perhitungan tentang hipotesis yang menyebutkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara power lengan ( $X_1$ ) dengan 3 point shoot (Y) menunjukkan model persamaan regresi sederhana  $\hat{Y} = 4,925 + 0,901 X_1$ . Melalui analisis varians untuk signifikansi diperoleh  $F_{hitung} = 121,230$  lebih besar  $F_t = 4,20$  (Sig.  $0,000 < \alpha = 0,05$ ) sedangkan untuk linieritas diperoleh  $F_{hitung} = 0,657$  dengan signifikansi  $0,787$  (Sig.  $> \alpha = 0,05$ ) sehingga persamaan regresi sederhana yaitu  $\hat{Y} = 4,925 + 0,901 X_1$  dinyatakan signifikan dan linier. Artinya apabila power lengan ditingkatkan satu skor maka 3 point shoot akan meningkat  $0,901$  pada konstanta  $4,925$ .

Selanjutnya koefisien korelasi antara power lengan ( $X_1$ ) dengan 3 point shoot (Y) sebesar  $0,901$ . Melalui uji koefisien korelasi sederhana diperoleh korelasi sebesar  $0,901$  dengan signifikansi  $0,000$  lebih kecil dari pada  $\alpha = 0,05$ . Sehingga koefisien korelasi ( $r_{y1}$ ) dinyatakan signifikan pada taraf signifikansi  $0,05$  yang berarti bahwa semakin tinggi power lengan maka semakin tinggi 3 point shoot. Sebaliknya, apabila power lengan semakin rendah akan membawa konsekuensi rendahnya 3 point shoot.

Berdasarkan koefisien korelasi ( $r_{y1}$ ) tersebut juga diperoleh nilai determinasi  $0,806$ , hal ini berarti bahwa variasi 3 point shoot dapat dijelaskan oleh variasi power lengan sebesar  $80,6\%$  dan sisanya atau residu sebesar  $19,4\%$  dijelaskan oleh variabel lain.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan kajian teoritis terdahulu bahwa atlet yang memiliki power lengan yang baik akan dapat melakukan 3 point shoot dengan optimal. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa 3 point shoot terkait dengan power lengan yang dimiliki oleh atlet putri bola basket SKO Ragunan yang bersangkutan. Disamping itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa power lengan penting dimiliki dan ditingkatkan oleh setiap atlet putri bola basket SKO Ragunan untuk meningkatkan 3 Point Shoot.

### **Pengaruh antara akurasi dengan 3 point shoot**

Hasil perhitungan tentang hipotesis yang menyebutkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara akurasi ( $X_2$ ) dengan 3 point shoot (Y) menunjukkan model persamaan regresi sederhana  $\hat{Y} = 3,771 + 0,925 X_2$ . Melalui analisis varians untuk signifikansi diperoleh  $F_{hitung} = 164,298$  lebih besar  $F_t = 4,20$  (Sig.  $0,000 < \alpha = 0,05$ ), sedangkan untuk linieritas diperoleh  $F_{hitung} =$



1,179 dengan signifikansi 0,372 (Sig. >  $\alpha = 0,05$ ) sehingga persamaan regresi sederhana yaitu  $\hat{Y} = 3,771 + 0,925 X_2$  dinyatakan signifikan dan linier. Artinya apabila akurasi ditingkatkan satu skor maka *3 point shoot* akan meningkat 0,925 pada konstanta 3,771.

Selanjutnya koefisien korelasi antara akurasi ( $X_2$ ) dengan *3 point shoot* sebesar 0,924. Melalui uji koefisien korelasi sederhana diperoleh signifikansi 0,000 lebih kecil dari pada  $\alpha = 0,05$ . Sehingga koefisien korelasi ( $r_{y1}$ ) dinyatakan signifikan pada taraf signifikansi 0.05 yang berarti bahwa makin tinggi akurasi maka semakin tinggi *3 point shoot*. Sebaliknya, apabila akurasi semakin rendah akan membawa konsekwensi rendahnya *3 point shoot*. Berdasarkan koefisien korelasi ( $r_{y2}$ ) tersebut juga diperoleh nilai determinasi 0,849, hal ini berarti bahwa variasi *3 point shoot* dapat dijelaskan oleh variasi power lengan sebesar 84,9% dan sisanya atau residu sebesar 14,1% dijelaskan oleh variabel lain.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan kajian teoritis terdahulu bahwa atlet yang memiliki akurasi yang baik akan dapat melakukan *3 point shoot* dengan optimal. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa *3 point shoot* terkait dengan akurasi yang dimiliki oleh atlet putri bola basket SKO

Ragunan yang bersangkutan. Disamping itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa akurasi penting dimiliki dan ditingkatkan oleh setiap atlet putri bola basket SKO Ragunan untuk meningkatkan *3 point shoot*.

### **Pengaruh antara koordinasi mata tangan dengan *3 point shoot***

Hasil perhitungan tentang hipotesis yang menyebutkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara koordinasi mata tangan ( $X_3$ ) dengan *3 point shoot* ( $Y$ ) menunjukkan model persamaan regresi sederhana  $\hat{Y} = 16,866 + 0,663 X_3$ . Melalui analisis varians untuk signifikansi diperoleh  $F_{hitung} = 21,913$  lebih besar  $F_t = 4,20$  (Sig.  $0,000 < \alpha = 0,05$ ), sedangkan untuk linieritas diperoleh  $F_{hitung} = 0,484$  dengan signifikansi 0,907 (Sig. >  $\alpha = 0,05$ ) sehingga persamaan regresi sederhana yaitu  $\hat{Y} = 16,866 + 0,663 X_3$  dinyatakan signifikan dan linier. Artinya apabila koordinasi mata tangan ditingkatkan satu skor maka *3 point shoot* akan meningkat 0,663 pada konstanta 16,866.

Selanjutnya koefisien korelasi antara koordinasi mata tangan ( $X_3$ ) dengan *3 point shoot* sebesar 0,663. Melalui uji koefisien korelasi sederhana diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,633 dengan signifikansi 0,000 lebih kecil dari pada  $\alpha = 0,05$ . Sehingga koefisien korelasi ( $r_{y3}$ ) dinyatakan signifikan pada taraf

signifikansi 0.05 yang berarti bahwa makin tinggi koordinasi mata tangan maka semakin tinggi *3 point shoot*. Sebaliknya, apabila koordinasi mata tangan semakin rendah akan membawa konsekwensi rendahnya *3 point shoot*. Berdasarkan koefisien korelasi ( $r_{y3}$ ) tersebut juga diperoleh nilai determinasi 0,419, hal ini berarti bahwa variasi *3 point shoot* dapat dijelaskan oleh variasi koordinasi mata tangan sebesar 41,9% dan sisanya atau residu sebesar 58,1% dijelaskan oleh variabel lain.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan kajian teoritis yang dikemukakan pada bab 2 terdahulu bahwa atlet yang memiliki koordinasi mata tangan yang baik akan dapat melakukan *3 point shoot* dengan optimal. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa *3 point shoot* terkait dengan koordinasi mata tangan yang dimiliki oleh atlet putri bola basket SKO Ragunan yang bersangkutan. Disamping itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa koordinasi mata tangan penting dimiliki dan ditingkatkan oleh setiap siswa atlet putri bola basket SKO Ragunan untuk meningkatkan *3 point shoot*.

### **Pengaruh antara power lengan dengan akurasi**

Hasil perhitungan tentang hipotesis yang menyebutkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara power lengan ( $X_1$ ) dengan akurasi ( $X_2$ ) menunjukkan model persamaan regresi sederhana  $\hat{Y} = 3,295 + 0,934 X_1$ . Melalui analisis varians untuk signifikansi diperoleh  $F_{hitung} = 191,818$  lebih besar  $F_t = 4,20$  (Sig. 0,000  $< \alpha = 0,05$ ) sedangkan untuk linieritas diperoleh  $F_{hitung} = 2,266$  dengan signifikansi 0,078 (Sig.  $> \alpha = 0,05$ ) sehingga persamaan regresi sederhana yaitu  $\hat{Y} = 3,295 + 0,934 X_1$  dinyatakan signifikan dan linier. Artinya apabila power lengan ditingkatkan satu skor maka akurasi akan meningkat 0,934 pada konstanta 3,295.

Selanjutnya koefisien korelasi antara power lengan ( $X_1$ ) dengan akurasi ( $X_2$ ) sebesar 0,934. Melalui uji koefisien korelasi sederhana diperoleh korelasi sebesar 0,934 dengan signifikansi 0,000 lebih kecil dari pada  $\alpha = 0,05$ . Sehingga koefisien korelasi ( $r_{X12}$ ) dinyatakan signifikan pada taraf signifikansi 0.05 yang berarti bahwa makin tinggi power lengan maka semakin tinggi akurasi. Sebaliknya, apabila power lengan semakin rendah akan membawa konsekwensi rendahnya akurasi. Berdasarkan koefisien korelasi ( $r_{y1}$ ) tersebut juga diperoleh nilai determinasi 0,868, hal ini berarti bahwa variasi akurasi dapat dijelaskan oleh variasi power lengan sebesar 86,8% dan sisanya atau

residu sebesar 13,2% dijelaskan oleh variabel lain.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan kajian teoritis yang dikemukakan pada bab 2 terdahulu bahwa atlet yang memiliki power lengan yang baik akan memiliki akurasi yang baik juga. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa akurasi terkait dengan power lengan yang dimiliki oleh atlet putri bola basket SKO Ragunan yang bersangkutan. Disamping itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa power lengan penting dimiliki dan ditingkatkan oleh setiap atlet putri bola basket SKO Ragunan untuk meningkatkan akurasinya.

### **Pengaruh antara koordinasi mata tangan dengan akurasi**

Hasil perhitungan tentang hipotesis yang menyebutkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara koordinasi mata tangan ( $X_3$ ) dengan akurasi ( $X_2$ ) menunjukkan model persamaan regresi sederhana  $\hat{Y} = 13,032 + 0,739 X_3$ . Melalui analisis varians untuk signifikansi diperoleh  $F_{hitung} = 33,781$  lebih besar  $F_t = 4,20$  (Sig.  $0,000 < \alpha = 0,05$ ), sedangkan untuk linieritas diperoleh  $F_{hitung} = 0,760$  dengan signifikansi  $0,692$  (Sig.  $> \alpha = 0,05$ ) sehingga persamaan regresi sederhana yaitu  $\hat{Y} = 13,032 + 0,739$

$X_3$  dinyatakan signifikan dan linier. Artinya apabila koordinasi mata tangan ditingkatkan satu skor maka akurasi akan meningkat 0,739 pada konstanta 13,032.

Selanjutnya koefisien korelasi antara koordinasi mata tangan ( $X_3$ ) dengan akurasi ( $X_2$ ) sebesar 0,739. Melalui uji koefisien korelasi sederhana diperoleh signifikansi 0,000 lebih kecil dari pada  $\alpha = 0,05$ . Sehingga koefisien korelasi ( $r_{X_3X_2}$ ) dinyatakan signifikan pada taraf signifikansi 0.05 yang berarti bahwa makin tinggi koordinasi mata tangan semakin tinggi akurasi. Sebaliknya, apabila koordinasi mata tangan semakin rendah akan membawa konsekwensi rendahnya akurasi. Berdasarkan koefisien korelasi ( $r_{X_3X_2}$ ) tersebut juga diperoleh nilai determinasi 0,531, hal ini berarti bahwa variasi akurasi dapat dijelaskan oleh variasi koordinasi mata tangan sebesar 53,1% dan sisanya atau residu sebesar 46,9% dijelaskan oleh variabel lain.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan kajian teoritis yang dikemukakan pada bab 2 terdahulu bahwa atlet yang memiliki koordinasi mata tangan yang baik akan cenderung memiliki akurasi yang baik juga. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa akurasi terkait dengan koordinasi mata tangan yang dimiliki oleh atlet putri

bola basket SKO Ragunan yang bersangkutan. Disamping itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa koordinasi mata tangan penting dimiliki dan ditingkatkan oleh setiap atlet putri bola basket SKO Ragunan untuk meningkatkan akurasi.

### **Pengaruh antara power lengan dengan koordinasi mata tangan**

Hasil perhitungan tentang hipotesis yang menyebutkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara power lengan ( $X_1$ ) dengan koordinasi mata tangan ( $X_3$ ) menunjukkan model persamaan regresi sederhana  $\hat{Y} = 18,297 + 0,634 X_1$ . Melalui analisis varians untuk signifikansi diperoleh  $F_{hitung} = 18,822$  lebih besar  $F_t = 4,20$  (Sig.  $0,000 < \alpha = 0,05$ ) sedangkan untuk linieritas diperoleh  $F_{hitung} = 1,987$  dengan signifikansi  $0,117$  (Sig.  $> \alpha = 0,05$ ) sehingga persamaan regresi sederhana yaitu  $\hat{Y} = 18,297 + 0,634 X_1$  dinyatakan signifikan dan linier. Artinya apabila power lengan ditingkatkan satu skor maka koordinasi mata tangan akan meningkat  $0,634$  pada konstanta  $18,297$ .

Selanjutnya koefisien korelasi antara power lengan ( $X_1$ ) dengan koordinasi mata tangan ( $X_3$ ) sebesar  $0,634$ . Melalui uji koefisien korelasi sederhana diperoleh korelasi sebesar  $0,634$  dengan signifikansi  $0,000$  lebih kecil dari pada  $\alpha = 0,05$ . Sehingga

koefisien korelasi ( $r_{y1}$ ) dinyatakan signifikan pada taraf signifikansi  $0,05$  yang berarti bahwa makin tinggi power lengan maka semakin tinggi koordinasi mata tangan. Sebaliknya, apabila power lengan semakin rendah akan membawa konsekuensi rendahnya koordinasi mata tangan. Berdasarkan koefisien korelasi ( $r_{X13}$ ) tersebut juga diperoleh nilai determinasi  $0,381$ , hal ini berarti bahwa variasi koordinasi mata tangan dapat dijelaskan oleh variasi power lengan sebesar  $38,1\%$  dan sisanya atau residu sebesar  $61,9\%$  dijelaskan oleh variabel lain.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan kajian teoritis yang dikemukakan pada bab 2 terdahulu bahwa atlet yang memiliki power lengan yang baik akan memiliki koordinasi mata tangan yang baik juga. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa koordinasi mata tangan terkait dengan power lengan yang dimiliki oleh atlet putri bola basket SKO Ragunan yang bersangkutan. Disamping itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa power lengan penting dimiliki dan ditingkatkan oleh setiap atlet putri bola basket SKO Ragunan untuk meningkatkan koordinasi mata tangannya.

### **KESIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara

power lengan dengan 3 *point shoot* atlet putri bola basket SKO Ragunan. Hal ini berarti bahwa semakin baik power lengan semakin baik juga 3 *point shoot* atlet putri bola basket SKO Ragunan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara akurasi dengan 3 *point shoot* atlet putri bola basket SKO Ragunan. Hal ini berarti bahwa semakin baik akurasi semakin baik juga 3 *point shoot* atlet putri bola basket SKO Ragunan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan 3 *point shoot* atlet putri bola basket SKO Ragunan. Hal ini berarti bahwa semakin baik koordinasi mata tangan semakin baik juga 3 *point shoot* atlet putri bola basket SKO Ragunan.

## DAFTAR PUSTAKA

Dedy Sumiyarsono, *Keterampilan bolabasket*, (Yogyakarta: Jogja Global Media, 2005), h. 2.

Hal Wissel, *Basketball step to succes (2<sup>nd</sup> ed)*, (United State: Human Kinetics, 2004), h. 43.

John Oliver, *Dasar-dasar bolabasket*, (Bandung: PT. Intan Sejati, 2009), h. 12.

Morgan Wootten, *Coaching basketball successfully (2<sup>nd</sup> ed)*, (Champaign, IL: Human Kinetics, 2003), h. 2.

Sukadiyanto, dan Dangsina M, *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*, (Bandung: CV. Lubuk Agung, 2011), h.135.

Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga* (Jakarta: PT Bumi Timur Jaya, 2011), hal. 196.

Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers, 2015.