

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN  
KOORDINASI MATA TANGAN DENGAN HASIL  
TEMBAKAN *THREE POINT SHOOT* PADA ATLET PUTRA  
*HOOPS TEAM JUNIOR PERFORMANCE (HTJP)*  
BASKETBALL KELOMPOK USIA 16 TAHUN**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**FERNANDO RASMANA  
1603617058**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
AGUSTUS 2022**

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA TANGAN DENGAN HASIL TEMBAKAN *THREE POINT SHOOT* PADA ATLET PUTRA *HOOPS TEAM JUNIOR PERFORMANCE (HTJP) BASKETBALL* KELOMPOK USIA 16 TAHUN**

**ABSTRAK**

Kemampuan *Three Point* memiliki faktor faktor yang menjadi penunjangnya seperti kemampuan kondisi fisik. *Three Point* menjadi kemampuan penting untuk memperoleh poin tertinggi dalam permainan. Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan *Three Point* shoot, Ada tidaknya Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dengan Kemampuan *Three Point* shoot, dan ada tidaknya Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Kemampuan *Three Point* shoot. Pengambilan data penelitian pada tanggal 18 Juni 2022 yang bertempat di GOR Bulungan. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian kuantitatif dengan studi korelasi. Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara variabel. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pemain *Hoops Team Junior Performance HTJP Basketball* yang berjumlah 17 pemain, dengan sampel yang digunakan berjumlah 15 orang dengan menggunakan teknik *total sampling*. Untuk mendapatkan data yang valid peneliti melakukan tes dari semua variabel yaitu: tes kekuatan otot lengan, tes koordinasi mata tangan dan tes kemampuan *Three Point* shoot. Teknik analisis statistik yang digunakan adalah menggunakan uji t. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara Kekuatan Otot Lengan dengan *Three Point* Shoot, dengan persamaan garis linier  $\hat{Y} = -0,779 + 0,126X_1$  koefisien korelasi  $r_{y_1} = 0,521$  Dan koefisien determinasi  $(r_{y_1}^2) = 0,271$  Yang berarti variabel Kekuatan Otot Lengan memberikan sumbangan terhadap *Three Point* Shoot 27,1%. 2) terdapat hubungan yang berarti antara Koordinasi Mata Tangan dengan *Three Point* Shoot, dengan persamaan garis linier  $\hat{Y} = 0,193 + 0,187X_2$ , koefisien korelasi  $r_{y_2} = 0,596$  Dan koefisien determinasi  $(r_{y_2}^2) = 0,356$  Yang berarti variabel Koordinasi Mata Tangan memberikan sumbangan dengan *Three Point* Shoot sebesar 35,6%. 3) terdapat hubungan yang berarti antara Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan dengan *Three Point* Shoot, dengan persamaan garis linier  $\hat{Y} = -1,419 + -0,087X_1 + 0,148 X_2$ , koefisien korelasi  $r_{y_1-2} = 0,684$ .

**Kata Kunci** : kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan, basket

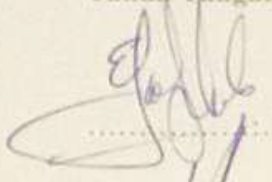
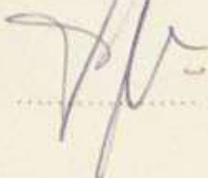
**THE RELATIONSHIP OF ARM MUSCLE STRENGTH AND EYE  
COORDINATION WITH THREE POINT SHOOT RESULT IN JUNIOR  
PERFORMANCE TEAM TEAM ATHLETES (HTJP) BASKETBALL GROUP  
16 YEARS AGE**




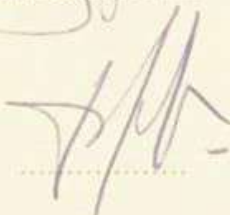

**ABSTRACT**

*The ability of Three Point has supporting factors such as the ability of physical condition. Three Points become an important ability to get the highest points in the game. The purpose of this study was to determine whether or not there was a relationship between arm muscle strength and three point shoot ability, whether or not there was a relationship between hand eye coordination and three point shoot ability, and whether or not there was a relationship between arm muscle strength and hand eye coordination with three point shoot abilities. The research data was collected on June 18, 2022, which took place at the Bulungan Sports Center. The research method used is quantitative research methods with correlation studies. This research is correlational, namely to find out how big the relationship between variables. The population in this study were all 17 players of Hoops Team Junior Performance HTJP Basketball, with a sample of 15 people using total sampling technique. To get valid data, the researcher conducted tests on all variables, namely: arm muscle strength test, hand eye coordination test and Three Point shoot ability test. The statistical analysis technique used is the t test. The results of data analysis show that there is a significant relationship between Arm Muscle Strength and Three Point Shoot, with a linear line equation =  $-0.779 + 0.126X_1$  correlation coefficient  $r_{y_1} = 0.521$  and coefficient of determination ( $r_{y_1}^2$ ) = 0.271 which means that the arm muscle strength variable contributes to Three Point Shoot 27.1%. 2) there is a significant relationship between Eye-Hand Coordination with Three Point Shoot, with a linear line equation =  $0.193 + 0.187X_2$ , correlation coefficient  $r_{y_2} = 0.596$  And coefficient of determination ( $r_{y_2}^2$ ) = 0.356 which shows the contribution of Eye-Hand Coordination variable with Three Point Shoot is 35.6%. 3) there is a significant relationship between Muscle Strength and Eye-Hand Coordination with Three Point Shoot, with linear equation =  $-1.419 + -0.087X_1 + 0.148 X_2$ , correlation coefficient  $r_{y_{1-2}} = 0.684$ .*

**Keywords:** *arm muscle strength, hand eye coordination, Basketball*

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b>		
(Eko Juli Fitrianto, S.Or, M.Kes, AIFO) NIP. 198107312006041001		16/8.22
<b>Pembimbing II</b>		
(Agung Robianto, S.Pd, M.Or) NIP. 198804132019031015		18/8.22

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. (Dr. Sudradjat Wiradihardja, M. Pd.) NIP. 195908091987031001	Ketua		19/8.22
2. (dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N) NIP. 198504192015041002	Sekertaris		16/8.22
3. (Eko Juli Fitrianto, S.Or, M.Kes, AIFO) NIP. 198107312006041001	Anggota		16/8.22
4. (Agung Robianto, S.Pd, M.Or) NIP. 198804132019031015	Anggota		18/8.22
5. (Dr. Aan Wasan, M.Si) NIP. 197112192005011001	Anggota		18/8.22

**Tanggal Lulus : 3 Agustus 2022**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 18 Juli 2022

Yang membuat pernyataan,



FERNANDO RASMANA  
1603617058



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Fernando Rasmana  
NIM : 1603617058  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Alamat email : rasmanafernando@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

“Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Hasil Tembakan *Three Point Shoot* Pada Atlet Putra *Hoops Team Junior Performance (HTJP) Basketball* Kelompok Usia 16 Tahun”

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 25 Agustus 2022  
Penulis

( Fernando Rasmana )

## KATA PENGANTAR

Puji serta syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Yang telah memberikan berkat dan rahmatnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul “Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Hasil Tembakan *THREE POINT SHOOT* PADA Atlet Putra *Hoops Team Junior Performance (HTJP) Basketball* Kelompok Usia 16 Tahun” disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh sebab itu, peneliti ucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Bapak **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes.** selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan, Bapak **Eko Juli Fitranto, S.Or, M.Kes, AIFO,** selaku Dosen Pembimbing 1, Bapak **Agung Robianto, S.Or, M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing 2, Bapak **Dr. Aan Wasan, M.Si** selaku Pembimbing Akademik, Pihak HTJP yang telah banyak membantu dalam usaha meporelah data yang diperlukan, Kedua Orang Tua dan Keluarga yang telah memberikan dukungan material maupun dan moral.

Akhir kata, peneliti berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 18 Juli 2022



Fernando Rasmana

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Kegunaan Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK .....</b>	<b>9</b>
A. Deskripsi Konseptual.....	9
1. Hakikat Bola Basket.....	9
2. Hakikat <i>Three Point Shoot</i> .....	23
3. Hakikat Kekuatan Otot Lengan .....	29
4. Hakikat Koordinasi Mata Tangan.....	36
B. Penelitian Yang Relevan.....	38
C. Kerangka Berfikir .....	40
D. Hipotesis Penelitian .....	42
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>44</b>
A. Tujuan penelitian .....	44
B. Tempat dan waktu penelitian .....	44
C. Metode Penelitian .....	44
D. Populasi dan Sampel.....	45
E. Instrumen Penelitian .....	46



F. Teknik Pengambilan Data.....	49
G. Teknik Analisis Data .....	50
H. Hipotesis Statistika .....	53
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>55</b>
A. Deskripsi Data .....	55
B. Pengujian Hipotesis .....	59
C. Pembahasan.....	62
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>64</b>
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran .....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>66</b>
<b>LAMPIRAN - LAMPIRAN.....</b>	<b>68</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Chest pass .....	11
Gambar 2. 2 <i>Bounce Pass</i> .....	11
Gambar 2. 3 <i>Overhead pass</i> .....	12
Gambar 2. 4 <i>One Hand Push Pass</i> .....	13
Gambar 2. 5 <i>Hand Off Pass</i> .....	13
Gambar 2. 6 <i>Hook Pass</i> .....	14
Gambar 2. 7 <i>Behind the back pass</i> .....	14
Gambar 2. 8 <i>Crossover Dribble</i> .....	16
Gambar 2. 9 <i>Head and Shoulders</i> .....	17
Gambar 2. 10 <i>Between The Legs</i> .....	18
Gambar 2. 11 Lay Up Shoot.....	19
Gambar 2. 12 One Hand Shoot.....	20
Gambar 2. 13 Jump Shoot.....	20
Gambar 2. 14 <i>Free Throw</i> .....	21
Gambar 2. 15 Fase Persiapan <i>Three Point shoot</i> .....	26
Gambar 2. 16 Fase Pelaksanaan <i>Three Point shoot</i> .....	27
Gambar 2. 17 Fase <i>Follow ThroughThree Point shoot</i> .....	28
Gambar 2. 18 Otot Lengan .....	35
Gambar 3. 1 Konstelasi Penelitian.....	45
Gambar 3. 2 Ilustrasi Tes Shooting <i>Three Point</i> .....	49
Gambar 4. 1 Grafik histogram data Kekuatan Otot Lengan ( $X_1$ ).....	56
Gambar 4. 2 Grafik Histogram Koordinasi Mata Tangan ( $X_2$ ).....	58
Gambar 4. 3 Grafik Histogram <i>Three Point Shoot</i> (Y).....	59

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Usia Latihan Sampel.....	46
Tabel 3. 2 Format Pengukuran Kekuatan Otot Lengan .....	47
Tabel 3. 3 Norma Penskoran Kekuatan Otot Lengan Putra .....	47
Tabel 3. 5 Intrepretasi perhiungan korelasi .....	52
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Penelitian.....	55
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan ( $X_1$ ).....	56
Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi Koordinasi Mata Tangan ( $X_2$ ) .....	57
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi <i>Three Point Shoot</i> (Y) .....	58
Tabel 4. 5 Uji keberartian koefesien korelasi ( $X_1$ ) terhadap (Y).....	60
Tabel 4. 6 Uji keberartian koefesien korelasi ( $X_2$ ) terhadap (Y).....	61
Tabel 4. 7 Uji keberartian koefesien korelasi Ganda .....	62

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Data Tes Penelitian .....	68
Lampiran 2 Perhitungan Deskripsi Data .....	69
Lampiran 3 Data Mentah Hasil Tes .....	73
Lampiran 4 Menghitung T Skor .....	74
Lampiran 5 Data Sesudah T skor.....	75
Lampiran 6 Mencari Persamaan Regresi .....	76
Lampiran 7 Mencari Koefisien korelasi dan Uji keberartian korelasi .....	84
Lampiran 8 Surat Menyurat .....	89
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian.....	91
Lampiran 10 Hasil Turnitin.....	91
Lampiran 11 Riwayat Hidup.....	98

