

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN PERSEPSI
KINESTETIK TERHADAP KEMAMPUAN *THREE POINT SHOOT* PADA
MAHASISWA KOP BASKET PUTRI UNJ**



**YAYAN SIHOMBING
1602617091**

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2023**

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN PERSEPSI KINESTETIK
TERHADAP KEMAMPUAN THREE POINT SHOOT PADA MAHASISWA KOP
BASKET PUTRI UNJ**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot lengan dan persepsi kinestetik terhadap *Three Point Shoot* mahasiswa KOP basket putri UNJ. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif asosiatif dengan teknik studi korelasi. Teknik pengambilan data pada penelitian ini adalah dengan Instrumen Penelitian Total Sampling. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa KOP basket putri UNJ. Instrumen pada penelitian menggunakan *shuffleboard distance perception test*, *two hand medicine ball throw*, dan *The dynamic 60 second Three Point Shooting test*. Data yang terkumpul akan diproses dalam bentuk presentase. Hasil olah data menunjukkan bahwa 1.) Terdapat hubungan yang berarti atau signifikan antara Persepsi Kinestetik terhadap *Three Point Shoot* pada tim bola basket putri Universitas Negeri Jakarta dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = 4,570 + -0,131X_1$ koefisien korelasi $r_{y_1} = -0,520$ Dan koefesideterminasi ($r_{y_1}^2$) = 0,282 Yang berarti variabel Persepsi Kinestetik memberikan sumbangan terhadap *Three Point Shoot* 28,2%. 2.) Terdapat hubungan yang berarti atau signifikan antara Daya Ledak Otot Lengan terhadap *Three Point Shoot* pada tim bola basket putri Universitas Negeri Jakarta dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = -1,241 + -2,085X_2$, koefisien korelasi $r_{y_2} = 0,511$ Dan koefisien determinasi ($r_{y_2}^2$) = 0,286 Yang berarti variabel Daya Ledak Otot Lengan memberikan sumbangan terhadap *Three Point Shoot* sebesar 28,6%. 3.) Terdapat hubungan yang berarti atau signifikan antara Persepsi Kinestetik dan Daya Ledak Otot Lengan terhadap *Three Point Shoot* pada tim bola basket putri Universitas Negeri Jakarta dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = 0,731 + 0,100X_1 + -1,579 X_2$, koefisien korelasi $r_{y_{1-2}} = 0,699$ dan koefisien determinasi ($R_{y_{1,2}}^2$) = 0,405 yang berarti variabel Persepsi Kinestetik dan Daya Ledak Otot Lengan memberikan sumbangan terhadap *Three Point Shoot* sebesar 40,5%.

Kata Kunci : *three point shoot*, daya ledak otot lengan, persepsi kinestetik



**THE RELATIONSHIP BETWEEN ARM MUSCLE EXPLOSION AND
KINESTHETIC PERCEPTION TO THREE POINT SHOOT ABILITY IN KOP
STUDENT UNJ WOMEN'S BASKETBALL**

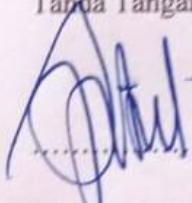
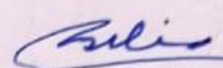
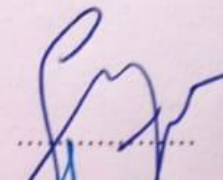
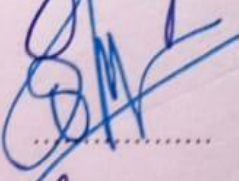
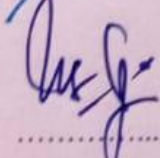
ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between arm muscle power and kinesthetic perception of the Three Point Shoot of UNJ women's basketball KOP students. The research method used is associative quantitative research with correlation study techniques. The data collection technique in this study was the Total Sampling Research Instrument. The population of this study was all female basketball students at UNJ. The instruments in this study used the shuffleboard distance perception test, two hand medicine ball throw, and The dynamic 60 second Three Point Shooting test. The collected data will be processed in the form of a percentage. The results of data processing show that 1.) There is a significant relationship between Kinesthetic Perception of Three Point Shoot on the Jakarta State University women's basketball team with the equation of the linear line $\hat{Y} = 4.570 + -0.131X_1$ correlation coefficient $ry_1 = -0.520$ and the coefficient of determination $(ry_1^2) = 0.282$ which means that the Kinesthetic Perception variable contributes to the Three Point Shoot 28.2%. 2.) There is a significant relationship between Arm Muscle Power and Three Point Shoot on the Jakarta State University women's basketball team with the equation of the linear line $\hat{Y} = -1.241 + -2.085X_2$, the correlation coefficient $ry_2 = 0.511$ and the coefficient of determination $(ry_2^2) = 0.286$ which means that the Arm Muscle Power variable contributes to a Three Point Shoot of 28.6%. 3.) There is a significant relationship between Kinesthetic Perception and Arm Muscle Power to Three Point Shoot on the Jakarta State University women's basketball team with the linear equation $\hat{Y} = 0.731 + 0.100X_1 + -1.579 X_2$, correlation coefficient $ry_{1-2} = 0.699$ and the coefficient of determination $(Ry_{1.2})^2 = 0.405$ which means that the Kinesthetic Perception and Arm Muscle Power variables contribute to the Three Point Shoot by 40.5%.

Keywords: *three point shoot , arm muscle Power, perception kinesthetic*

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		16 / 23
Dr. Iman Sulaiman, M.Pd. NIP. 196306271988031001		/ 02
Pembimbing II		22 / 23
Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd. NIP. 198112182010121002		/ 02

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Nur Fitranto, S.Pd., M.pd. NIP. 198506182015041002	Ketua		17 / 23 / 02
2. Lita Mulia, S.Pd., M.Pd. NIP. 0030128607	Sekretaris		16 / 23 / 02
3. Dr. Iman Sulaiman, M.Pd. NIP. 196306271988031001	Anggota		16 / 23 / 02
4. Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd. NIP. 198112182010121002	Anggota		22 / 23 / 02
5. Dr. Bambang Sujiono Soemoredjo, M.Pd. NIP. 195902251986031003	Anggota		8 / 23 / 02

Tanggal Lulus :

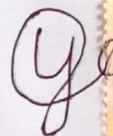
PERNYATAAN ORISINALITAS

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 di perguruan 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 di kemudian 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, 20 Januari 2023

Yang membuat pernyataan,



YAYAN SIHOMBING

1602617091



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: 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 : Yayan Sihombing
NIM : 1602617091
Fakultas/Prodi : FIK / Pendidikan KePelatihan olahraga
Alamat email : yayan.sihombing@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 DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN PERSEPSI KINESTETIK TERHADAP KEMAMPUAN THREE POINT SHOOT MAHASISWA KOP BASKET PUTRI UNJ”

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, 22 Februari 2023

Penulis

(Yayan Sihombing)

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 Daya Ledak Otot Lengan dan Persepsi Kinestetik terhadap Kemampuan *Three Point Shoot* pada Mahasiswa KOP Basket Putri UNJ”

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan bimbingan dari berbagai pihak, sangat 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. Tirta Apriyanto, S.Pd. M.Si. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Bapak Dr. Iman Sulaiman, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 1, Bapak Dr. Bayu Nugraha, S.Pd.M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 2, Bapak Dr. Bambang Sujiono Soemoredjo, M.Pd. selaku Penasehat Akademik, jajaran pelatih ka Aklili selaku head coach, ka Elia, ka Raisya, Qisma, Fathan serta mahasiswa KOP basket putri UNJ yang telah membantu dalam usaha meporelah data yang diperlukan, Kedua Orang Tua dan Keluarga yang telah memberikan dukungan material maupun moral.

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, 20 Januari 2023

Y.S

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	8
DAFTAR GAMBAR	10
DAFTAR TABEL	11
DAFTAR LAMPIRAN	12
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Pembatasan Masalah	Error! Bookmark not defined.
D. Perumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
E. Kegunaan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN TEORETIK	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi Konseptual	Error! Bookmark not defined.
1. Hakikat Bola Basket.....	Error! Bookmark not defined.
2. Hakikat <i>Three Point Shoot</i>	Error! Bookmark not defined.
3. Hakikat Daya Ledak Otot Lengan	Error! Bookmark not defined.
4. Hakikat Persepsi Kinestetik	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Berpikir.....	Error! Bookmark not defined.
C. Hipotesis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Tujuan penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Tempat dan waktu penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Metode Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Populasi dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
E. Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.

- F. Teknik Pengambilan Data.....**Error! Bookmark not defined.**
- G. Teknik Analisis Data**Error! Bookmark not defined.**
- H. Hipotesis Statistika**Error! Bookmark not defined.**

BAB IV HASIL PENELITIANError! Bookmark not defined.

- A. Deskripsi Data**Error! Bookmark not defined.**
- B. Pengujian Hipotesis**Error! Bookmark not defined.**
- C. Pembahasan**Error! Bookmark not defined.**

BAB V KESIMPULAN DAN SARANError! Bookmark not defined.

- A. Kesimpulan.....**Error! Bookmark not defined.**
- B. Saran**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR PUSTAKA.....Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1. Fase Persiapan *Three Point Shoot*.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. Fase Pelaksanaan *Three point shoot***Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 3. Fase *Follow Through**Three Point Shoot* .**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4. Otot Lengan Bagian Atas**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 5. Otot Lengan Bagian Bawah**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 6. Konstelasi Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 7. *Two Hand Medicine Ball Throw***Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 8. Ilustrasi Tes *Shooting Three point***Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 9. Grafik histogram data Persepsi Kinestetik (X_1)**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 10. Grafik Histogram Daya Ledak Otot Lengan (X_2)**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 11. Grafik Histogram *Three Point Shoot* (Y)**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR TABEL

- Tabel 1. Form Penilaian *Two Hand Medicine Ball Throw***Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 2. Tabel *Scoring Shuffleboard Distance Perception Test***Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. Norma *Shuffleboard Distance Perception Test***Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. Instrumen Penilaian Norma Tes *Three Point Shoot***Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 5. Intrepretasi perhiungan korelasi**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 6. Deskripsi Data Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 7. Distribusi Frekuensi Persepsi Kinestetik (X_1)**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 8. Distribusi frekuensi Daya Ledak Otot Lengan (X_2)**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 9. Distribusi Frekuensi *Three Point Shoot* (Y)**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 10. Uji keberartian koefesien korelasi (X_1) terhadap (Y)**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 11. Uji keberartian koefesien korelasi (X_2) terhadap (Y)**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 12. Uji keberartian koefesien korelasi Ganda .**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Data Tes Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Perhitungan Deskripsi Data.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Data Mentah Hasil Tes	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Persamaan Regresi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Surat Pengantar Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Surat Validasi Instrumen	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Surat Balasan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.