

**PENGARUH DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, KOORDINASI
MATA TANGAN DAN PERCAYA DIRI TERHADAP
KETERAMPILAN *JUMP SHOOT* DALAM OLAHRAGA
BOLA BASKET**



**ARY ISNANTO PAMBUDI
7216158115**

Tesis yang Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Untuk Mendapatkan Gelar Magister Pendidikan

**PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2020**

PENGARUH DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, KOORDINASI MATA TANGAN DAN PERCAYA DIRI TERHADAP KETERAMPILAN JUMP SHOOT BOLA BASKET DI TIM BASKET RASOEK (RAYA SUKATANI) BEKASI

ARY ISNANTO PAMBUDI

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang adanya pengaruh daya ledak otot tungkai, koordinasi mata tangan, dan percaya diri terhadap keterampilan Jump Shoot Bola Basket Pada Anggota Tim Basket Rasoek (Raya Sukatani) Bekasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif metode survei. Subjek dalam penelitian adalah anggota laki-laki Tim Basket Rasoek (Raya Sukatani) Bekasi yang aktif latihan dengan jumlah keseluruhan 80 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik Total Sampling. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis diketahui terdapat pengaruh langsung antara variabel daya ledak otot tungkai (X_1) terhadap keterampilan Jump Shoot (Y) sebesar 4,54 %. Pengaruh langsung antara Koordinasi Mata Tangan (X_2) terhadap keterampilan Jump Shoot (Y) sebesar 5,24%. Pengaruh langsung antara variabel Percaya Diri (X_3) terhadap keterampilan Jump Shoot (Y) sebesar 4,88%. Pengaruh langsung antara variabel daya ledak otot tungkai (X_1) terhadap Percaya Diri (X_3) sebesar 4,54 %. Pengaruh langsung antara Koordinasi Mata Tangan (X_2) terhadap Percaya Diri (X_3) sebesar 7,45 %. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh langsung antara daya ledak otot tungkai (X_1), koordinasi mata tangan (X_2), dan Percaya Diri (X_3) terhadap keterampilan jump shoot (Y) anggota tim basket Rasoek (Raya Sukatani).).

Kata Kunci: Bola Basket, Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Tangan, Percaya Diri

EFFECT OF EXPLOSIVE MUSCLE EXPLOSION, EYE COORDINATION AND SELF-CONFIDENCE ON JUMP SHOOT SKILL BASKETBALL SKILLS IN RASOEK BASKET TEAM (RAYA SUKATANI) BEKASI

ARY ISNANTO PAMBUDI

ABSTRACT

This study aims to obtain information about the influence of leg muscle explosive power, hand eye coordination, and self-confidence in Basketball Jump Shoot skills for Rasoek (Raya Sukatani) Basketball Team Members in Bekasi. This research uses a quantitative approach to the survey method. Subjects in the study were members of the Bekasi Rasoek (Raya Sukatani) Basketball Team who were actively training with a total of 80 people. Sampling is done using the Total Sampling technique. Based on the results of hypothesis testing it is known that there is a direct influence between the leg muscle explosive variable (X1) on Jump Shoot (Y) skills of 4.54%. The direct effect between Hand Eye Coordination (X2) on Jump Shoot (Y) skills was 5.24%. The direct effect between the Confidence (X3) variable on Jump Shoot (Y) skills was 4.88%. The direct effect between the leg muscle power (X1) variable on Confidence (X3) is 4,54%. The direct effect between Hand Eye Coordination (X2) on Confidence (X3) was 7.45%. Thus it can be concluded that there is a direct influence between leg muscle explosive power (X1), hand eye coordination (X2), and Confidence (X3) on jump shoot skills (Y) members of Rasoek basketball team (Raya Sukatani).).

Keywords: Basketball, Leg Muscle Explosion Power, Hand Eye Coordination, Confidence

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd
Tanggal.....16-11-2019.....

Dr. Yasep Setiakarna Wijaya, M.Kes
Tanggal.....19-11-2019.....

Nama

Tanda tangan

Tanggal

Prof. Dr. Nadiroh, M.Pd
(Direktur)¹

4-2-2020

Dr. Taufik Rihatno
(Koordinator Prodi)

2-1-2020

Nama : Ary Isnanto Pambudi

No Reg: 7216158115

Tanggal Lulus : 26 Februari 2020

1. Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

2. Koordinator Prodi Pendidikan Olahraga S2 Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister dari Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan Tesis yang saya kutip dan hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian Tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan dan perundangan yang berlaku.

Jakarta, Agustus 2019



ARY ISNANTO PAMBUDI



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 : ARY ISNANTO PAMBUDI
NIM : 7216158115
Fakultas/Prodi : PASCA SARJANA PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat email : ary.isnanto20@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 :

PENGARUH DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, KOORDINASI MATA TANGAN
DAN PERCAYA DIRI TERHADAP KETERAMPILAN JUMP SHOOT DALAM
OLAHRAGA BOLA BASKET

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, April 2020

Penulis

(ARY ISNANTO PAMBUDI)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Ucapan syukur dan terimakasih penulis sampaikan kehadiran Maha Kuasa Allah SWT, atas pertolongan dan Hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan tesis dengan judul: Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Tangan dan Percaya Diri Terhadap Keterampilan Jump Shoot dalam Bola Basket.

Tesis ini ditulis dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dalam bidang Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (UNJ).

Penulis menyadari bahwa tesis ini dapat diselesaikan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis berterimakasih kepada semua pihak yang secara langsung dan tidak langsung memberikan kontribusi dalam penyelesaian tesis ini. Secara khusus pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada : Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing I dan Dr.Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes sebagai Dosen Pembimbing II yang telah membimbing dan mengarahkan penulis selama penyusunan tesis ini dari awal hingga tesis ini dapat diselesaikan.

Peneliti juga berterimakasih kepada Rektor Universitas Negeri Jakarta, Prof. Dr. Komarudin, M.Si, Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta Prof. Dr. Nadiroh, M.Pd, beserta jajarannya yang telah berupaya meningkatkan situasi kondusif pada program pascasarjana UNJ. Tidak lupa penulis berterimakasih kepada Koordinator Program Studi Pascasarjana Magister Pendidikan Olahraga Dr.Ramdan Pelana, M.Or beserta jajaran Program Studi Pendidikan Olahraga. Demikian juga penulis menyampaikan terimakasih kepada seluruh dosen dan staf administrasi PPs UNJ, termasuk rekan-rekan mahasiswa.

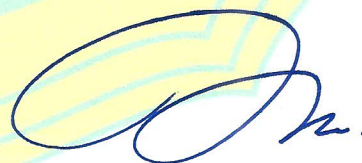
Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Kepala SMA Negeri 2 Sukatani, Drs. H. Ato Sunaryo, M.Pd. Seluruh jajaran Tata Usaha yang telah memberikan izin serta restu kepada penulis untuk mengikuti studi program Magister Pendidikan Olahraga di PPs Universitas Negeri Jakarta.

Demikian pula penulis sampaikan terima kasih kepada yang terhormat rekan-rekan guru SMA Negeri 2 Sukatani, SMA Negeri 1 Sukatani, SMA Negeri 1 Sukakarya serta peserta ekstarakurikuler Bola Basket yang tergabung dalam satu tim basket di wilayah kerja MGMP Kabupaten Bekasi Bagian Utara, dengan nama tim Raya Sukatani (Rasoek), yang dipimpin oleh Bapak Asep Saefullah, dimana penulis sampaikan ucapan terimakasih pula yang telah membantu proses penelitian ini.

Terimakasih pula penulis sampaikan kepada Orang Tua dan Mertua serta seluruh Keluarga Kakak dan Adik yang telah banyak memberikan bantuan moril maupun material serta dukungan doa.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada istri tercinta Dian Susanti, Amd.Keb serta putraku yang tercinta Razan Muhammad Arsakha, yang dengan setia dan penuh kesabaran mendorong penulis untuk menyelesaikan tesis ini. Harapan penulis Tesis ini dapat memberi sumbangsih dalam pendidikan Indonesia.

Jakarta, Agustus 2019



ARY ISNANTO PAMBUDI

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	iii
LEMBAR PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORETIK	
A. Deskripsi konseptual	7
1 Keterampilan <i>Jump Shoot</i>	7
a. Cara memegang bola	9
b. Pelaksanaan <i>Jump Shoot</i>	10
2 Daya ledak otot tungkai	13
3 Koordinasi mata tangan	18
4 Percaya diri	20
B. Penelitian yang relevan	25
C. Kerangka teoretik	26

1 Pengaruh Langsung Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap hasil tembakan <i>jump shoot</i> dalam bola basket	26
2 Pengaruh Langsung Koordinasi Mata Tangan Terhadap hasil tembakan <i>jump shoot</i> dalam bola basket	27
3 Pengaruh Langsung Percaya Diri Terhadap hasil tembakan <i>jump shoot</i> dalam bola basket	27
4 Pengaruh langsung daya ledak otot tungkai terhadap percaya diri..	28
5 Pengaruh langsung koordinasi mata tangan terhadap rasa percaya diri	29
D. Hipotesis Penelitian	30

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Metode Penelitian	32
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	33
E. Teknik Pengumpulan Data	35
1 Instrumen Kemampuan <i>Jump Shoot</i> (Y)	36
a. Definisi Konseptual	36
b. Definisi Operasional	36
c. Kisi-Kisi Instrumen	37
d. Jenis Instrumen	42
e. Pengujian Validasi Instrumen dan Reliabilitas	43
2 Instrumen Daya Ledak Otot Tungkai (X_1)	43
a. Definisi Konseptual	43
b. Definisi Operasional	44
c. Kisi-Kisi Instrumen	44
d. Jenis Instrumen	45
3 Instrumen Koordinasi Mata Tangan (X_2)	46
a. Definisi Konseptual	46

b. Definisi Operasional	46
c. Kisi-Kisi Instrumen	46
d. Jenis Instrumen	46
4 Instrumen Percaya Diri (X_3)	48
a. Definisi Konseptual	48
b. Definisi Operasional	49
c. Kisi-Kisi Instrumen	49
d. Jenis Instrumen	50
e. Pengujian Validitas dan reliabilitas	50
F. Teknik Analisa Data	52
1 Uji persaratan analisis	52
2 Uji linearitas regresi dan Uji signifikasi regresi	52
3 Analisis Jalur	52
a. Pengujian Model	53
b. Pengujian Hipotesis	54
G. Hipotesis Statistika	54

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	56
1. Hasil Keterampilan <i>Jump Shoot</i>	57
2. Daya Ledak Otot Tungkai	58
3. Koordinasi Mata Tangan	60
4. Percaya Diri	62
B. Pengujian Persyaratan Analisis	64
1. Pengujian Normalitas	65
2. Pengujian Homogenitas	67
3. Uji Linearitas Regresi dan Uji Signifikasi Regresi	70
C. Pengujian Hipotesis	72
1. Bentuk diagram koefisien jalur Model-1	72
2. Bentuk diagram koefisien jalur Model-2	75

3. Hasil Path Analisis.....	80
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	81
E. Keterbatasan Penelitian	83

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	85
B. Implikasi	86
1. Implikasi penelitian	86
2. Implikasi teoritis	87
3. Implikasi Praktis.....	89
C. Saran	90

DAFTAR PUSTAKA	92
-----------------------------	-----------



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Latihan power, kekuatan dan daya tahan otot	15
2. Kisi-kisi Instrumen proses <i>jump shoot</i>	37
3. Daftar nama-nama ahli didalam cabang olahraga bola basket.....	43
4. Kisi-kisi Koordinasi Mata Tangan	46
5. Kisi-kisi instrumen percaya diri	49
6. Rangkuman hasil penelitian	56
7. Daftar distribusi frekuensi keterampilan <i>jump shoot</i> (Y).....	57
8. Daftar distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai (X_1).....	59
9. Daftar distribusi frekuensi koordinasi mata tangan (X_2).....	61
10. Daftar distribusi frekuensi percaya diri (X_3).....	63
11. Hasil Pengujian Normalitas Data	66
12. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas.....	69
13. Model-1 summary	73
14. Model-1 Anova	74
15. Model-1 Coefficients.....	74
16. Model-2 Summary.....	76
17. Model-2 Anova	77
18. Model-2 Coefficients.....	77
19. Ringkasan Hasil Pengujian.....	79

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Cara memegang bola.....	9
2. Cara memegang bola basket.....	10
3. Gerakan saat melakukan <i>jump shoot</i>	11
4. Fleksor plantar pada pergelangan kaki.....	14
5. Struktur Otot	17
6. <i>Multiple level confidence in sport</i>	24
7. Konstelasi kausal antar variabel x_1 , x_2 , x_3 , dan Y	33
8. Lapangan basket untuk tes <i>jump shoot</i>	42
9. <i>Vertical Jump</i>	45
10. Tes Koordinasi Tangan	48
11. Konstelasi kausal antar variabel x_1 , x_2 , x_3 , dan Y	53
12. Histogram Skor Hasil Keterampilan <i>jump shoot</i>	58
13. Histogram Skor Hasil Daya Ledak Otot Tungkai.....	60
14. Histogram skor koordinasi Mata Tangan.....	62
15. Histogram percaya diri.....	64
16. Hipotesis struktur model 1	73
17. Hipotesis struktur model 2	76
18. Konstelasi hubungan struktural antar variabel penelitian.....	79

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Tahapan Kegiatann Penelitian.....	99
2. Surat Ijin Penelitian.....	100
3. Surat Keterangan Sudah Melaksanakan Penelitian.....	101
4. Hasil Uji Coba Instrumen.....	102
5. Data Mentah Penelitian.....	140
6. Uji Normalitas Struktur-1	155
7. Uji Normalitas Struktur-2	158
8. Uji Homogenitas	161
9. Uji linearitas Regresi dan Signifikansi Regresi	176
10. Dokumentasi Penelitian	179

