

**KONTRIBUSI KEKUATAN LENGAN DAN KEKUATAN TUNGKAI TERHADAP
KEMAMPUAN SHOOTINGPADA PERMAINAN BOLA BASKET
SISWA SMAN 5 PALOPO**

Andi Fahmi Baso

*Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan/Pendidikan Jasmani,
Universitas Muhammadiyah Palopo*

[Andi Fahmi@gmail.com](mailto:Andi.Fahmi@gmail.com)

ABSTCRAT

The objectives of the study are: 1) To find out whether there is a contribution of arm strength to shooting ability in the basketball game of SMAN 5 Palopo students. 2) To find out if there is a contribution of limb strength to shooting ability in the basketball game of SMAN 5 Palopo students. 3) To find out whether there is a joint contribution of arm strength and leg strength to shooting ability in the basketball game of SMAN 5 Palopo students. The research method uses descriptive research with independent variables of arm strength and leg strength and variables tied to shooting ability. Thus, the population in this study is all basketball extracurricular students of SMPN 5 Palopo. Based on this proposal, the technique used in sampling is purposive sampling, which is a certain consideration technique by researchers. Since there are 20 students who participate in basketball extracurricular activities, all will be used as samples in the study. The results of this study concluded that: 1) There was a significant contribution of arm strength to the shooting ability in the basketball game of SMAN 5 Palopo students by 85.0%. 2) There is a significant contribution of limb strength to the shooting ability in the basketball game of SMAN 5 Palopo students by 54.7%. 3) There is a joint contribution in arm strength and leg strength to the shooting ability in the basketball game of SMAN 5 Palopo students by 88.7%.

Keywords : *Arm Strength, Leg Strength, Shooting Ability, Basketball*

PENDAHULUAN

Bola basket merupakan sebuah olahraga permainan yang menggunakan keterampilan fisik maupun kemantapan psikis. Hal ini karena dalam permainan bolabasket bola dimainkan dengan tangan dan panca indera dan juga dengan gerakan jalan, lari, lompat dan didukung dengan stamina. Sedangkan aspek psikis yaitu melibatkan bentuk semangat, konsentrasi emosional, *timing*, dan pengambilan keputusan. Oleh karena itu, permainan bolabasket membutuhkan, bukan hanya teknik saja, akan tetapi juga didukung oleh taktik dan strategi.

Dalam permainan bolabasket seorang pemain dituntut memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dengan segala usaha menggunakan keterampilan teknik dan taktik yang benar untuk memenangkan pertandingan. Hal ini karena dalam permainan bolabasket, bola dimainkan dengan tangan dan juga dengan gerakan jalan, lari, lompat dan didukung dengan stamina. Oleh karena itu, permainan bolabasket membutuhkan bukan hanya teknik saja, akan tetapi juga didukung oleh taktik dan strategi. Untuk dapat memenangkan sebuah pertandingan, maka setiap individu dalam sebuah tim harus memiliki kemampuan yang baik seperti teknik dasar, strategi, dan taktik yang baik. Salah satu teknik dasar yang sangat membantu dalam memberikan sumbangan

dalam permainan bolabasket adalah shooting.

Kekuatan lengan sangat penting dalam melakukan shooting bola basket. Lengan yang kuat memberikan stabilitas, kontrol, dan daya yang diperlukan untuk melempar bola dengan akurat dan kuat ke arah keranjang. Kekuatan tungkai memiliki peran penting dalam berbagai aspek permainan bola basket seperti melompat tinggi, bergerak cepat, melakukan serangan ke keranjang, melakukan shooting yang akurat dan efektif.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah pembelajaran yang berada di luar pembelajaran sekolah, kegiatan ini diadakan bagi siswa yang ingin belajar bola basket secara mendalam tentang keterampilan teknik dasar bola basket diantaranya dribble, passing dan shooting. Di SMAN 5 Palopo menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler bola basket yang bertujuan meningkatkan kesegaran jasmani, dan keterampilan siswa. Ekstrakurikuler olahraga bola basket merupakan salah satu sarana untuk membentuk kepribadian siswa, meningkatkan kebugaran jasmani siswa, serta sebagai wadah menyalurkan bakat dan minat untuk meraih sebuah prestasi.

Dari hasil observasi dan wawancara dengan guru olahraga bahwa sebagian besar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMAN 5 Palopo saat latihan

atau pun pertandingan pada pelaksanaan shooting yang dilakukan tidak terarah dengan baik. Kurangnya kekuatan lengan pada saat melakukan shooting, bola yang didorong (shooting) tidak sampai di ring atau papan pantulan. Kurangnya kekuatan tungkai yang dimiliki oleh setiap siswa pada saat melakukan shooting, kemudian siswa tidak bisa mengkoordinasikan gerakan dengan baik pada saat melakukan shooting. Ada beberapa siswa yang terburu-buru pada saat melakukan shooting sehingga akurasi shooting yang dihasilkan tidak efektif. Solusi yang ditawarkan pada penelitian ini yaitu melakukan pengukuran kekuatan lengan dan kekuatan tungkai untuk memperoleh hasil kemampuan shooting.

KAJIAN TEORI

Olahraga bola basket merupakan olahraga tim yang memerlukan kekompakan tim dalam bermainan, yang dimainkan oleh 5 orang pemain dalam satu tim yang bertujuan untuk memasukan bola ke ring lawan sebanyak- banyaknya (E Saputra et al., 2020). Permainan bolabasket adalah permainan yang menggunakan bola besar, yang dimainkan dengan tangan dan bertujuan memasukan bola sebanyak mungkin ke (keranjang) lawan serta menahan lawan agar jarang memasukan bolabasket (keranjang) sendiri (Akbar & Boihaqi, 2020). Bola basket adalah permainan beregu dengan masing-masing

beranggotakan lima pemain yang dilakukan di lapangan yang berukuran panjang 28 meter dan lebar 15 meter (Kurniawati & Apreliani 2016).

Bola basket adalah permainan olahraga yang dilakukan secara beregu, terdiri atas dua tim yang beranggotakan masing-masing 5 orang pemain (Irham, 2015). Permainan bola basket merupakan permainan yang kompleks, artinya diperlukan keterampilan teknik dan pemahaman taktik yang menyeluruh dalam bermain (Malik & Rubiana 2019). Permainan bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggota masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan (Ardiansyah et al., 2021).

Permainan bola basket merupakan permainan yang dinamis dan atraktif terutama berkenaan dengan cara memainkan bola baik saat dribble, passing, lay- up maupun shooting. Beberapa teknik tersebut harus dikuasai oleh pemain basket karena dalam pertandingan bola basket, teknik inilah yang akan menunjang untuk mendapatkan kemenangan (Rizhardi, 2020). Olahraga bola basket merupakan olahraga tim yang memerlukan kekompakan tim dalam bermainan, yang dimainkan oleh 5 orang pemain dalam satu tim yang bertujuan untuk memasukan bola

ke ring lawan sebanyak- banyaknya (Saputra 2020).

Menembak (shooting) adalah salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seseorang untuk menjadi pemain basket. Menembakkan Bola (*shooting*) adalah usaha memasukkan bola ke keranjang diistilahkan dengan menembak, dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan dan lay up (Fadil 2018). Shooting merupakan teknik yang dipergunakan untuk mendapatkan sebuah poin dan teknik ini merupakan pelengkap dari semua teknik yang diajarkan dalam permainan bolabasket (Nurrochmah & Yusuf 2021).

Skor dalam permainan bola basket didapat ketika bola yang kita giring dapat dimasukkan ke dalam keranjang basket lawan dan cara yang tepat adalah dengan teknik shooting (Lukyani & Agustina 2020). Shooting adalah keterampilan dasar yang perlu dikuasai pemain (Ferdila Oktaviasari, Galih Dwi Pradipta, 2020). Teknik shooting adalah sebuah gerakan yang di mana seorang pemain menembakkan permainan bola ke arah keranjang tim lawan (Hasyim & Haris, 2021).

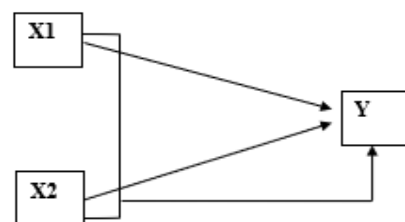
Shooting merupakan salah satu teknik dasar dalam bola basket digunakan para pemain bola basket karena menembak dapat memberikan peluang besar bola masuk ke ring basket apa bila dilakukan dengan teknik shooting yang benar.

Tembakan atau shooting adalah suatu usaha gerakan terakhir untuk mendapatkan angka dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan (Argha & Aba 2021).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Penelitian ini adalah penelitian bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi kekuatan lengan dan kekuatan tungkai terhadap kemampuan shooting pada permainan bola basket siswa SMAN 5 Palopo.

Dengan demikian model desain penelitian yang digunakan secara sederhana dapat di lihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 3.1 Desain penelitian Sumber: Sugiyono (2015:13)

Keterangan :

X1 = Kekuatan Lengan

X2 = Kekuatan Tungkai

Y = Kemampuan Shooting

Data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistik deskriptif maupun inferensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk

mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi total nilai, range, rata-rata, standar deviasi, nilai minimum dan nilai maksimum dan lain-lain Analisis secara inferensial digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian terhadap menggunakan uji normalitas, uji korelasi dan regresi. Jadi, keseluruhan analisis data statistik yang digunakan pada umumnya menggunakan analisis komputer pada program SPSS versi 23.00 terhadap taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian data kekuatan lengan dan kekuatan tungkai terhadap kemampuan shooting pada permainan bola basket siswa SMAN 5 Palopo akan dianalisis dengan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian setiap variabel. Sedangkan statistik inferensial dimaksudkan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Namun sebelum dilakukan analisis untuk menguji hipotesis dilakukan pengujian persyaratan analisis dengan uji normalitas data.

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap data kekuatan lengan dan kekuatan tungkai terhadap kemampuan

shooting pada permainan bola basket siswa SMAN 5 Palopo. Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata, standar deviasi, varians, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan data kekuatan lengan dan kekuatan tungkai terhadap kemampuan shooting pada permainan bola basket siswa SMAN 5 Palopo. Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.1.

✚ Tabel 4.1 Hasil Analisis Deskriptif Data

	Kekuatan Lengan	Kekuatan Tungkai	Kemampuan Shooting
Sampel	20	20	20
Nilai Rata-Rata	23,85	31,90	12,95
Nilai Tengah	21,50	31,00	12,00
Modus	18	40	12
Simpangan Baku	8,456	9,113	4,123
Minimum	11	17	6
Maximum	41	46	21
Nilai Total	477	638	259

Dari tabel 4.1 di atas yang merupakan gambaran data kekuatan lengan dan kekuatan tungkai terhadap kemampuan shooting pada permainan bola basket siswa SMAN 5 Palopo dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Data kekuatan lengan, banyaknya sampel (N) sebanyak 20 diperoleh nilai rata-rata 23,85, nilai tengah 21,50, modus 18, standar deviasi 8,456, nilai minimum 11, nilai maksimum 41 dan nilai total 477.
2. Data kekuatan tungkai, banyaknya sampel (N) sebanyak 20 diperoleh nilai

rata-rata 31,90, nilai tengah 31,00, modus 40, standar deviasi 9,113, nilai minimum 17, nilai maksimum 46 dan nilai total 638.

3. Data kemampuan shooting, banyaknya sampel (N) sebanyak 20 diperoleh nilai rata-rata 12,95, nilai tengah 12,00, modus 12, standar deviasi 4,123, nilai minimum 6, nilai maksimum 21 dan nilai total 259.

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan dalam penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal. Untuk mengetahui sebaran data kekuatan lengan dan kekuatan tungkai terhadap kemampuan shooting pada permainan bola basket siswa SMAN 5 Palopo, maka dilakukan uji normalitas data, dapat dilihat pada tabel 4.2.

Tabel 4.2. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	N	Shapiro-Wilk	Sig.	α	Ket
Kekuatan Lengan	20	0,958	0,508	0,05	Normal
Kekuatan Tungkai	20	0,923	0,115	0,05	Normal
Kemampuan Shooting	20	0,957	0,488	0,05	Normal

Berdasarkan tabel 4.2 di atas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan alat uji kenormalan distribusi data yang digunakan, yakni:

1. Data kekuatan lengan dengan nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,958 dan tingkat signifikan sebesar 0,508 lebih besar dari α 0,05, maka bisa dikatakan distribusi kekuatan lengan adalah mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
2. Data kekuatan tungkai dengan nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,923 dan tingkat signifikan sebesar 0,115 lebih besar dari α 0,05, maka bisa dikatakan distribusi kekuatan tungkai adalah mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
3. Data kemampuan shooting dengan nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,957 dan tingkat signifikan sebesar 0,488 lebih besar dari α 0,05, maka bisa dikatakan distribusi kemampuan shooting adalah mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Linearitas adalah sifat hubungan yang linear antar variabel, artinya setiap perubahan yang terjadi pada satu variabel akan diikuti perubahan dengan besaran yang sejajar pada variabel lainnya. Perubahan pada variabel bebas akan diikuti dengan perubahan pada variabel terikat.

Uji linearitas digunakan untuk memastikan linear tidaknya sebaran data. Dalam pengujian linearitas berlaku ketentuan, jika nilai F tidak signifikan atau lebih besar dari 0,05 maka hubungan antar variabel dinyatakan linear.

Tabel 4.3 Ringkasan Uji Linearitas Data

No.	Variabel	Defiation From Linearity	Sig	Kesimpulan
1.	Kekuatan Lengan (X ₁) Kemampuan <u>Shooting</u> (Y)	1,890	0,249	Linear
2.	Koordinasi Mata-Tangan (X ₂) Kemampuan <u>Shooting</u> (Y)	0,578	0,800	Linear

Berdasarkan data hasil uji linearitas pada tabel di atas diperoleh nilai F (*defiation from linearity*) antara variabel kekuatan lengan (X₁) dengan kemampuan shooting (Y) sebesar 1,890 pada signifikansi 0,249. Nilai F (*defiation from linearity*) antara variabel kekuatan tungkai (X₂) dengan kemampuan shooting (Y) sebesar 0,578 pada signifikansi 0,800. Hal tersebut menunjukkan bahwa Nilai F tidak signifikan maka hubungan antar variabel dinyatakan linear.

Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini ada empat hipotesis yang akan diuji. Pengujian hipotesis tersebut akan dilakukan satu persatu sesuai dengan urutannya pada perumusan hipotesis. Di samping dilakukan pengujian hipotesis, juga akan diberikan kesimpulan singkat tentang hasil pengujian tersebut.

1. Ada kontribusi kekuatan lengan terhadap kemampuan shooting pada permainan bola basket siswa SMAN 5 Palopo

Hipotesis statistik yang akan diuji :

$$H_0 : \beta_{yx_1} = 0$$

$$H_1 : \beta_{yx_1} \neq 0$$

Hasil pengujian :

Dari hasil analisis regresi kekuatan lengan terhadap kemampuan shooting, diperoleh nilai standart koefisien beta (β) sebesar 0.922 dan nilai $t = 10,118$ ($\text{sig} = 0.000$). Berdasarkan nilai tersebut dapat dinyatakan bahwa ada kontribusi yang positif dan signifikan kekuatan lengan terhadap kemampuan shooting. Hal ini memiliki makna bahwa setiap peningkatan kekuatan lengan siswa akan diikuti pula dengan peningkatan kemampuan shooting. Besarnya koefisien determinan varians (r^2) sebesar 0.850 yang memiliki makna bahwa kekuatan lengan memiliki kontribusi terhadap kemampuan shooting sebesar 85,0% dan sisanya sebesar 15% dipengaruhi oleh faktor lain.

2. Ada kontribusi kekuatan tungkai terhadap kemampuan shooting pada permainan bola basket siswa SMAN 5 Palopo

Hipotesis statistik yang akan diuji :

$$H_0 : \beta_{yx_2} = 0$$

$$H_1 : \beta_{yx_2} \neq 0$$

Hasil pengujian :

Dari hasil analisis regresi kekuatan tungkai terhadap kemampuan shooting, diperoleh nilai standart koefisien beta (β) sebesar 0.740 dan nilai $t = 4,661$ ($\text{sig} = 0.000$). Berdasarkan nilai tersebut dapat dinyatakan bahwa ada kontribusi yang positif dan signifikan kekuatan tungkai terhadap kemampuan shooting. Hal ini memiliki makna bahwa setiap peningkatan kekuatan tungkai siswa akan diikuti pula dengan peningkatan kemampuan shooting.

Besarnya koefisien determinan varians (r^2) sebesar 0.547 yang memiliki makna bahwa kekuatan tungkai memiliki kontribusi terhadap kemampuan shooting sebesar 54,7% dan sisanya sebesar 45,3% dipengaruhi oleh faktor lain.

3. Ada kontribusi secara bersama-sama kekuatan lengan dan kekuatan tungkai terhadap kemampuan shooting pada permainan bola basket siswa SMAN 5 Palopo.

Hipotesis statistik yang akan diuji :

$$H_0 : \beta_{y_{x1.2}} = 0$$

$$H_1 : \beta_{y_{x1.2}} \neq 0$$

Hasil pengujian :

Dari hasil analisis regresi kekuatan lengan dan kekuatan tungkai terhadap kemampuan shooting, diperoleh nilai standart koefisien beta (β) untuk kekuatan lengan sebesar 0.762 dan nilai $t = 7,142$ ($\text{sig} = 0.000$), nilai standart koefisien beta (β) kekuatan tungkai sebesar 0.249 dan nilai $t = 2,334$ ($\text{sig} = 0.032$). Sedangkan koefisien determinasi secara bersama = 0.887. Berdasarkan nilai tersebut dapat dinyatakan bahwa terdapat kontribusi yang positif dan signifikan kekuatan lengan dan kekuatan tungkai terhadap kemampuan shooting. Hal ini memiliki makna bahwa setiap peningkatan kekuatan lengan dan kekuatan tungkai siswa akan diikuti pula dengan peningkatan kemampuan shooting.

Pembahasan

Berdasarkan deskripsi hasil analisis data dan pengujian hipotesis penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dijelaskan kontribusi secara bersama-sama kekuatan lengan dan kekuatan tungkai terhadap kemampuan shooting pada permainan bola basket siswa SMAN 5 Palopo.

1. Ada kontribusi kekuatan lengan terhadap kemampuan shooting pada permainan bola basket siswa SMAN 5 Palopo, dari hasil pengujian hipotesis

pertama ditemukan bahwa kekuatan lengan memiliki kontribusi terhadap kemampuan shooting pada permainan bola basket siswa SMAN 5 Palopo. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 85,0%. Peningkatan kekuatan lengan dalam permainan bolabasket dapat meningkatkan kemampuan jarak shooting (under basket). Seperti diketahui bersama bahwa salah satu faktor yang memengaruhi keberhasilan sebuah shooting dalam permainan bola basket adalah jarak tembakan itu sendiri, meskipun diketahui kemampuan teknik seseorang akan memengaruhi efektivitas maupun hasil yang diperoleh dalam suatu usaha seperti shooting. Pada dasarnya kekuatan tungkai digunakan untuk melakukan lompatan saat melakukan shooting. Selain itu tungkai berfungsi untuk menahan beban tubuhnya dan juga pengaruh gravitasi bumi sehingga menjadi beban ganda yang harus diterima tungkai tersebut. Untuk itu otot tungkai dituntut untuk memiliki power.

2. Ada kontribusi kekuatan tungkai terhadap kemampuan shooting pada permainan bola basket siswa SMAN 5 Palopo, dari hasil pengujian hipotesis pertama ditemukan bahwa kekuatan tungkai memiliki kontribusi terhadap kekuatan tungkai terhadap kemampuan

shooting pada permainan bola basket siswa SMAN 5 Palopo. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 54,7%. Peningkatan kekuatan tungkai dalam permainan bolabasket dapat meningkatkan kemampuan jarak shooting (under basket). bahwa lengan memiliki peran utama dalam melakukan lemparan bola ke arah ring. Keadaan ini dikarenakan kemampuan shooting diharapkan memiliki ketepatan dan kecepatan dalam melakukan lemparan sehingga laju bola bisa semakin baik dan memiliki sedikit kemungkinan meleset (tidak tepat sasaran). Jadi kekuatan tungkai sangat dibutuhkan dalam melakukan kemampuan shooting dalam permainan bola basket.

3. Ada kontribusi secara bersama-sama kekuatan lengan dan kekuatan tungkai terhadap kemampuan shooting pada permainan bola basket siswa SMAN 5 Palopo. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 88,7%. Hal ini dapat disimpulkan bahwa kemampuan shooting harus perlu memperhatikan kualitas kekuatan lengan dan kekuatan tungkai sehingga program latihan bola basket harus memberikan latihan yang mampu meningkatkan otot lengan dan otot tungkai. Oleh karena itu peningkatan kualitas kekuatan lengan

dan kekuatan tungkai harus menjadi hal yang utama dalam perbaikan kemampuan shooting. Power otot tungkai memiliki fungsi untuk menjadi tumpuan utama dalam melakukan pergerakan dalam permainan secara umum maupun secara khusus dalam memengaruhi kemampuan shooting. Shooting memerlukan faktor ketepatan lemparan yang baik. Posisi tumpuan pemain juga dapat memengaruhi ketepatan lemparan. Oleh karena itu setiap pemain harus memiliki kekuatan otot tungkai yang baik. Selain itu posisi bola pada tangan juga ikut memengaruhi, sehingga hasil lemparan terakhir ditentukan oleh kualitas kekuatan otot lengan. Lemparan bola harus mampu mengarah tepat ke arah ring sehingga sedikit faktor penyebab melesetnya lemparan. Dalam permainan bola basket shooting merupakan faktor yang vital dalam mencetak poin. Hal ini karena shooting merupakan satu-satunya cara yang selalu dilakukan untuk mencetak poin agar mampu memenangkan pertandingan. Proses latihan pun harus memperhatikan kemampuan shooting agar setiap atlet memiliki bekal bermain yang maksimal sehingga pemain mampu memberikan kontribusi baik dalam permainan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Ada kontribusi yang signifikan kekuatan lengan terhadap kemampuan shooting pada permainan bola basket siswa SMAN 5 Palopo sebesar 85,0%.
2. Ada kontribusi yang signifikan kekuatan tungkai terhadap kemampuan shooting pada permainan bola basket siswa SMAN 5 Palopo sebesar 54,7%.
3. Ada kontribusi secara bersama-sama secara kekuatan lengan dan kekuatan tungkai terhadap kemampuan shooting pada permainan bola basket siswa SMAN 5 Palopo sebesar 88,7%.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini di kemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada guru atau semua pihak yang membina olahraga bola basket agar dapat mengetahui dan memahami tentang pentingnya unsur fisik seperti kekuatan lengan dan kekuatan tungkai, dan kemampuan shooting bola basket.
2. Untuk para siswa, kiranya dapat memahami pentingnya unsur fisik seperti kekuatan lengan dan kekuatan tungkai dan kemampuan shooting bola basket dalam peningkatan prestasi dalam olahraga bola basket.
3. Diharapkan penelitian ini mendapat kajian lebih lanjut agar dapat lebih memberikan kontribusi terhadap dunia

ilmu keolahragaan dan pengembangan prestasi olahraga, khususnya olahraga bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Aldiansyah, Boihaqi. 2020. "Analisis Keterampilan Lay up Bola Basket Siswa Kelas SMA Negeri 4 Banda Aceh Tahun Pelajaran 2019/2020." *Serambi Konstruktivis* 21(1): 1–9.
- Angriani, R. M., Prabowo, A., Permadi, A., Raibowo, S., & Rizky, O. B. (2023). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Shooting Free Throw Pada Atlet Basket Putri Tunas Rejang Lebong. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 141–151. <https://doi.org/10.33369/Gymnastics.V4i1.22884>.
- Ardiansyah E, Septiyanto Yuda, Firman Danil, Ridwan Fadilah Abdul, Rusli. 2021. "profil tingkat keterampilan dasar bola basket siswa ekstrakurikuler." *Holistic Journal of Sport Education (HJSE)* 1(1): 13–18.
- Ferdila Oktaviasari, Galih Dwi Pradipta, Maftukhin Hudah. 2020. "Pengaruh Latihan Jump Shoot Dan Bank Shoot Terhadap Keterampilan Shooting Pemain Klub Mranggen Selection Basketball." *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)* 1(1): 63–70.
- Halim, Ichsan, Nur. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Hasyim Andi Hasriadi, Haris Iyyan Nurdiyan. 2021. "Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan Shooting Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Sma Kartika Xx-I Makassar The Relationship Of Hands Eye Coordination And Arm Muscle Strength To Shooting Ability In Basketball Games In Kartika Xx-I Makassar Sma Students J." *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan* 9(2).
- Malik, A. A., & Rubiana, I. (2019). Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket: Studi Deskriptif Pada Mahasiswa. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(2), 79–84. <https://doi.org/10.37058/sport.v3i2.1238>.
- Nurrochmah, Siti, and Erwin Achmad Yusuf. 2021. "Survei Keterampilan Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bolabasket Pemain Putra Junior Kabupaten Ponorogo Tahun 2020." *Sport Science and Health* 3(7): 451–66.
- Noor, Juliansyah. 2012. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Oliver, J., Jamaliah Abdul Majid, Maliah Sulaiman, Suhaiza Zailani, Mohd Rizaimy Shaharudin, Bernard Saw, Chi Ling Wu, et al. 2015. "Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Otot Perut Terhadap Akurasi Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal Sma Muhammadiyah 2 Yogyakarta" 16 (1994): 1–27. [http://eprints.ums.ac.id/37501/6/BAB II.pdf](http://eprints.ums.ac.id/37501/6/BAB%20II.pdf).
- Rahmadani, A. (2016). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Keterampilan Lay Up Shoot Bolabasket. *Journal Sport Area*, 1–9.

- Rizhardi, Rury. 2020. "Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Hasil Dribbling Bola Basket Pada Siswa Eksrakurikuler SMAYADIKA LUBUK LINGGAU." *Wahana Didaktika* 18(1): 7–14.
- Saputra, T Wibowo, A Banat. 2020. "Survei Tingkat Keterampilan Lay Up Siswa Pada Permainan Bola Basket Di SMP Negeri 2 Seluma." 21(2): 25–31.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan: Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Surtiyo. 2014. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs*. Sawo Raya: PT Bumi Aksara.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Winarno. 2013. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM PRESS).