

# KONTRIBUSI *POWER* OTOT LENGAN DAN FLEKSIBILITAS PERGELANGAN TANGAN TERHADAP *SHOOTING* BOLA BASKET DI GLADIATOR *PREMIER BASKETBALL ACADEMY*

Miftahul Huda<sup>1</sup>, Luh Putu Tuti Ariani<sup>2</sup>, Gede Eka Budi Darmawan<sup>3</sup> 

<sup>123</sup> Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia.

\*Korespondensi penulis: [mhuda8431@gmail.com](mailto:mhuda8431@gmail.com)

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis kontribusi *power* otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap *shooting* bola basket di Gladiator *Premier Basketball Academy*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey langsung ke lapangan. Populasi yang digunakan yakni berjumlah 20 orang laki-laki dengan rentang umur 14-16 tahun pada club Gladiator *Premier Basketball Academy*. Teknik pengumpulan data yakni dengan melakukan tes kekuatan *power* otot lengan menggunakan *ball medicine*, tes fleksibilitas pergelangan tangan menggunakan *goniometer* dan tes *shooting* sisi kanan dan kiri. Analisis data yang digunakan adalah analisis regresi berganda dengan program SPSS 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap *shooting* bola basket di Gladiator *Premier Basketball Academy* dengan hasil sumbangan efektif (SE) sebesar 28,97%, sedangkan untuk sumbangan *relative* (SR) sebesar 45,70% dan terdapat kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan terhadap *shooting* bola basket di Gladiator *Premier Basketball Academy* dengan hasil sumbangan efektif (SE) sebesar 34,50%, sedangkan untuk sumbangan *relative* (SR) sebesar 54,30%. Terdapat kontribusi yang lebih dominan yakni fleksibilitas pergelangan tangan dibandingkan dengan kontribusi *power* otot lengan terhadap *shooting* bola basket di Gladiator *Premier Basketball Academy*. Bagi pelatih khususnya bola basket yang akan melatih atletnya maka perlu diperhatikan komopenen-komponen fisik dan teknik yang sangat berpengaruh dalam proses *shooting* atlet, karena *shooting* merupakan kunci dari perolehan poin dalam pertandingan maka dalam memaksimalkan tembakan tersebut harus dilatih *power* otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan atlet.

**Kata kunci:** *Power* otot lengan, Fleksibilitas pergelangan tangan, *Shooting* bola basket.

## Abstrack

*This study analyzes the contribution of arm muscle power and wrist flexibility to basketball shooting at Gladiator Premier Basketball Academy. The method used in this research is a direct survey method to the field. The population used was 20 men with an age range of 14-16 years at the Gladiator Premier Basketball Academy club. The data collection techniques were arm muscle strength test using ball medicine, wrist flexibility test using a goniometer and right and left side shooting test. The data analysis used was multiple regression analysis with the SPSS 25 program. The results showed that there was a contribution of arm muscle power to basketball strokes at Gladiator Premier Basketball Academy with an effective contribution (SE) of 28.97%, while the relative contribution was 28.97%. (SR) is 45.70% and there is a contribution of wrist flexibility to the accuracy of shooting basketball at Gladiator Premier Basketball Academy with an effective contribution (SE) of 34.50%, while the relative contribution (SR) is 54.30%. There is a more dominant contribution, namely wrist flexibility compared to the contribution of arm muscle strength to the shooting basketball at Gladiator Premier Basketball Academy*

**Keyword:** *Arm muscle power, Wrist flexibility, Basketball shooting.*

### History:

Received:

Revised:

Accepted:

Published:

**Publisher:** Undiksha Press

**Licensed:** This work is licensed under

a Creative Commons Attribution 3.0 License



## Pendahuluan

Perkembangan olahraga bola basket di Indonesia menunjukkan peningkatan yang cukup pesat, dulu olahraga basket hanya dilakukan oleh orang-orang tertentu saja karena banyak aturan yang dinilai tidak dimengerti oleh masyarakat. Namun seiring perubahan zaman masyarakat mulai banyak gemar melakukan olahraga ini, baik di tingkat dewasa hingga saat ini banyak wadah untuk anak-anak untuk mempelajari olahraga bola basket ini. Selain itu perkembangan olahraga bola basket dapat terlihat semakin banyak dan seringnya diadakan pertandingan-pertandingan baik di tingkat kota, provinsi hingga ke tingkat nasional. Perkembangan bola basket saat ini memiliki kecenderungan yang meningkat, baik di bidang permasalahan, pembibitan dan pembinaan prestasi serta sudah mulai mengarah ke bidang industri, upaya PERBASI yang dirintis sejak tahun 1986, telah menghasilkan sejumlah prestasi yang cukup menggembirakan, terutama dikalangan pelajar.

Adapun hal yang mendukung prestasi dalam permainan bola basket salah satunya yakni faktor latihan. Dari segi faktor latihan tersebut terdapat beberapa hal yang harus dilatih seperti persiapan fisik, teknik, taktik dan mental guna untuk mendukung prestasi dalam permainan bola basket. Oleh karena itu untuk bisa bermain bola basket harus menguasai teknik bermain bola basket dan untuk dapat melakukan permainan bola basket, seseorang harus menguasai teknik-teknik dasar bermain bola basket dengan baik secara individu. Bola basket bukan permainan tim saja tetapi juga merupakan permainan yang membutuhkan keterampilan individual. Menurut Ramdhan (2019) menyatakan bahwa ada beberapa yang harus dikuasai oleh pemain bola basket, yaitu *shooting*, *dribbling*, *passing*, *lay-up*, *underring*. Akhmady (2021) menyatakan bahwa penguasaan teknik *shooting* atau menembakkan bola ke keranjang sangat perlu dikuasai oleh setiap pemain. Tim yang memiliki pemain yang menguasai teknik *shooting* dengan baik, maka cenderung memenangkan pertandingan. Hal ini disebabkan karena *shooting* dalam permainan bola basket merupakan teknik yang paling utama dan terpenting untuk dikuasai. Kalah dan menang suatu regu sangat tergantung dari jumlah memasukkan bola ke keranjang basket.

Berdasarkan hasil observasi penelitian yang dilakukan selama Praktek Kerja Lapangan (PKL) pada tanggal 14 Agustus 2021-7 November 2021 oleh peneliti kepada pelatih yang melatih Gladiator *Premier Basketball Academy*. Diperoleh informasi dari bapak Agus Sofyan bahwa latihan pada Gladiator *Premier Basketball Academy* dilakukan selama tiga kali dalam seminggu yakni pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu. Latihan bola basket pada Gladiator *Premier Basketball Academy* dilakukan di Gor Bhuwana Patra. Dari hasil pengamatan pada tanggal 12 Februari 2022 saat uji coba pertandingan dengan *club* daerah Busung Biu terlihat penguasaan teknik *shooting* yang dilakukan oleh atlet Gladiator *Premier Basketball Academy* masih belum baik terbukti saat dilakukannya *shooting* terkadang bola tidak sampai masuk ke *ring* lawan hal ini berkaitan dengan *power* otot lengan atlet yang kurang terlatih dan masih banyak siswa yang ketika melakukan *shooting* ke arah *ring* namun bola hasil *shooting* tidak akurat. Salah satu kelemahan Gladiator *Premier Basketball Academy* ialah kurangnya penguasaan *shooting* sisi samping sehingga bola yang ditembakkan ke ring terkadang tidak akurat selain itu pentingnya *shooting* sisi samping dalam permainan bola basket ialah karena kesempatan *shooting* sisi samping sangat sering terjadi dalam permainan bola basket. Maka dari itu peneliti memilih penelitian terkait *shooting* sisi samping pada Gladiator *Premier Basketball Academy*.

Selain teknik, kondisi fisik juga sangat berpengaruh terhadap hasil *shooting*. Widiastuti (2015:107) mengemukakan bahwa *power* adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga. Bisa disebutkan suatu kecepatan kontraksi yang tinggi. *Power* otot lengan bisa disebut suatu kemampuan untuk menerapkan kekuatan dalam suatu waktu yang singkat dimana otot lengan memberikan momentum sebaik mungkin pada tubuh untuk membawa jarak yang diinginkan.

Selain *power* otot lengan, fleksibilitas pergelangan tangan juga memiliki kontribusi pada *shooting*. Komponen biomotor fleksibilitas merupakan salah satu unsur yang penting dalam rangka pembinaan olahraga prestasi sebab tingkat kualitas fleksibilitas seseorang akan berpengaruh terhadap komponen-komponen biomotor lainnya.

Permainan bola basket merupakan permainan bola besar yang di mainkan oleh dua regu atau tim, dimana masing-masing tim berjumlah lima orang tujuan permainan bola basket adalah mencetak poin sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan (*ring*) lawan, lapangan bola basket berbentuk persegi panjang dengan panjang lapangan 28 meter, lebar lapangan 15 meter, untuk tinggi ring basket 2,75 meter.

Agar dapat bermain bola basket ini dibutuhkan beberapa teknik dasar yang harus dikuasai agar pemain bola basket dapat berlangsung dengan baik. Teknik-teknik yang terdapat dalam permainan bola basket salah satunya ialah teknik *shooting*. *Shooting* merupakan sasaran akhir setiap bermain. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilannya dalam *shooting*. Terdapat beberapa teknik *shooting* dalam permainan bola basket yakni *Lay-Up*, *Under the basket shoot*, *Hook Shoot*, *Jump Shoot*, *Shooting Sisi Samping*. Adapun beberapa komponen biomotorik yang dominan mendukung permainan bola basket yakni daya tahan, stamina, kelincah dan kekuatan.

*Power* otot lengan adalah kemampuan otot-otot lengan yang kuat dan cepat dalam melakukan *shooting*. Sumber tenaga yang diperlukan terutama diperoleh dari kekuatan otot-otot yang ada pada lengan. Oleh karena itu, *power* yang baik sangat diperlukan untuk menghasilkan tembakan yang baik yaitu saat mendorong bola sehingga selain tepat sesuai arah sasaran, bola juga sampai ke tujuan (tidak terjadi *air ball*) yaitu bola jatuh sebelum menyentuh keranjang lawan.

Fleksibilitas pergelangan tangan merupakan kemampuan sendi pergelangan tangan dalam bergerak (dalam hal ini adalah gerajan saat melakukan tembakan atau mendorong bola). Dalam permainan bola basket, fleksibilitas pergelangan tangan ini biasanya digunakan untuk melakukan *passing*, *catching*, *dribbling* dan *shooting*. Namun dalam penelitian ini tes fleksibilitas pergelangan tangan digunakan untuk mengukur fleksibilitas pergelangan tangan atlet dalam melakukan *shooting*.

Berdasarkan uraian tersebut tentunya setiap komponen kondisi fisik memberikan kontribusi yang berbeda. Sesuai dengan kemampuan peneliti halnya meliputi *power* otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap *shooting*. Untuk mengetahui kontribusi *power* otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap *shooting* dalam permainan bola basket peneliti melakukan penelitian pada pemain *Gladiator Premier Basketball Academy*. Hasil penelitian ini peneliti laporkan dengan judul “Kontribusi *Power* Otot Lengan dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap *Shooting* Bola Basket di *Gladiator Premier Basketball Academy*”.

Adapun hipotesis penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut yakni:

H<sub>1</sub> : Terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap ketepatan *shooting* bola basket di *Gladiator Premier Basketball Academy*.

H<sub>2</sub> : Terdapat kontribusi fleksibilitas pergelangan terhadap ketepatan *shooting* bola basket di *Gladiator Premier Basketball Academy*.

H<sub>3</sub> : Terdapat kontribusi *power* otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap ketepatan *shooting* bola basket di *Gladiator Premier Basketball Academy*.

## **Metode Penelitian**

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini yakni seluruh atlet *Gladiator Premier Basketball Academy* yang berjumlah 20 orang. Data yang diperoleh dalam penelitian ini dengan melakukan metode survey langsung ke lapangan dengan teknik pengumpulan data dan melakukan tes pengukuran. Pengumpulan data yang dilakukan yakni dengan melakukan

tes kekuatan *power* otot lengan, tes fleksibilitas pergelangan tangan dan tes *shooting* sisi kanan dan kiri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi antara *power* otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap *shooting* yang dilakukan oleh atlet *Gladiator Premier Basketball Academy*.

Data yang digunakan dalam penelitian ini ialah dengan melakukan tes *two-hand medicine put ball* untuk memperoleh hasil dari tes *power* otot lengan yang dilakukan dengan 3 kali percobaan guna mendapatkan hasil terbaik. Tes goniometer untuk mengetahui fleksibilitas pergelangan tangan atlet yang dilakukan dengan 3 kali percobaan guna mendapatkan hasil terbaik dan tes memasukkan bola basket ke *ring* dari sisi kanan dan kiri sebanyak 10 kali dari sisi kanan dan 10 kali dari sisi kiri untuk mengetahui hasil dari tes *shooting* atlet *Gladiator Premier Basketball Academy*.

Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji statistic deskriptif dan uji analisis regresi berganda dengan program SPSS versi 25. Uji analisis regresi berganda terdiri dari (1) uji normalitas, (2) uji linieritas, (3) uji koefisien diterminasi, (4) uji hipotesis. Untuk mencari besaran kontribusi masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat dengan menggunakan rumus sumbangan efektif (SE) dan sumbangan relatif (SR).

$$\text{Sumbangan Efektif : SE(X)\%} = \text{BetaX} \times r_{xy} \times 100\%$$

$$\text{Sumbangan Relatif : SR(X)\%} = \frac{\text{SE(X)\%}}{\text{R square}}$$

## Hasil dan Pembahasan

### a. Deskripsi Data Hasil *Power* Otot Lengan

**Tabel 1**  
**Hasil Statistik Deskriptif Variabel *Power* Otot Lengan (X<sub>1</sub>)**

Minimum	5,10
Maksimum	6,70
Modus	6,00
Median	5,90
Mean	5,90

Hasil perhitungan data statistik deskriptif pada variabel *power* otot lengan (X<sub>1</sub>) pada 20 subyek penelitian yang dilakukan dengan tes *two-hand medicine ball put* maka dihasilkan nilai terkecil atau minimum yakni 5,10 meter, nilai terbesar atau maksimum yang diperoleh sebesar 6,70 meter, modus atau nilai yang sering muncul diperoleh sebesar 6,00 meter, nilai mediannya sebesar 5,90 meter dan nilai rata-rata (*mean*) yang diperoleh sebesar 5,90 meter yang didapatkan dengan menjumlahkan seluruh nilai perolehan atlet lalu dibagi dengan jumlah atlet.

**Tabel 2**  
**Korelasi Variabel *Power* Otot Lengan dengan *Shooting***

Correlations			
		<i>Power</i> Otot Lengan (X1)	<i>Shooting</i> (Y)
<i>Power</i> Otot Lengan (X1)	Pearson Correlation	1	,693
	Sig. (2-tailed)		,001
	N	20	20

<i>Shooting</i> (Y)	Pearson Correlation	,693	1
	Sig. (2-tailed)	,001	
	N	20	20

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat nilai  $r = 0,693$ , nilai  $r$  tabel =  $0,422$ . Karena  $0,693 > 0,422$ , artinya terdapat hubungan antara variabel *power* otot lengan ( $X_1$ ) dan *shooting* (Y). Koefisien korelasi antara variabel  $X_1$  dan Y sebesar  $0,693$ , hal tersebut menyatakan bahwa hubungan antara *power* otot lengan dengan *shooting* termasuk dalam kategori kuat.

#### b. Deskripsi Data Hasil Fleksibilitas Pergelangan Tangan ( $X_2$ )

**Tabel 3**

**Hasil Statistik Deskriptif Variabel Fleksibilitas Pergelangan Tangan ( $X_2$ )**

Minimum	60
Maksimum	90
Modus	60
Median	75
Mean	75

Hasil perhitungan data deskriptif statistik pada variabel fleksibilitas pergelangan tangan ( $X_2$ ) pada 20 subyek penelitian yang dilakukan dengan tes goniometer maka dihasilkan nilai terkecil atau minimum yakni  $60^\circ$ , nilai terbesar atau maksimum yang diperoleh sebesar  $90^\circ$ , modus atau nilai yang sering muncul diperoleh sebesar  $60^\circ$ , nilai mediannya sebesar  $75^\circ$  dan nilai rata-rata (*mean*) yang diperoleh sebesar  $75^\circ$  meter yang didapatkan dengan menjumlahkan seluruh nilai perolehan atlet lalu dibagi dengan jumlah atlet.

**Tabel 4**

**Korelasi Variabel Fleksibilitas Pergelangan Tangan dengan *Shooting***

Correlations			
		Fleksibilitas Pergelangan Tangan ( $X_2$ )	<i>Shooting</i> (Y)
Fleksibilitas Pergelangan Tangan ( $X_2$ )	Pearson Correlation	1	,719**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	20	20
<i>Shooting</i> (Y)	Pearson Correlation	,719**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	20	20

Berdasarkan tabel 4.4 dinyatakan nilai  $r = 0,719$ , nilai  $r$  tabel =  $0,422$ . Karena  $0,719 > 0,422$ , artinya terdapat hubungan antara variabel fleksibilitas pergelangan tangan ( $X_2$ ) dengan *shooting* (Y). Koefisien korelasi antara variabel variabel fleksibilitas pergelangan tangan ( $X_2$ ) dengan *shooting* (Y) sebesar  $0,719$ , hal tersebut menyatakan bahwa hubungan antara fleksibilitas pergelangan tangan dengan *shooting* termasuk dalam kategori kuat.

c. Deskripsi Data *Shooting* (Y)

**Tabel 5**  
**Hasil Statistik Deskriptif Variabel *Shooting* (Y)**

Minimum	6
Maksimum	14
Modus	7
Median	8
Mean	8,7

Hasil perhitungan data deskriptif statistik pada variabel *shooting* (Y) pada 20 subyek penelitian yang dilakukan dengan tes *shooting* maka dihasilkan nilai terkecil atau minimum yakni 6, nilai terbesar atau maksimum yang diperoleh sebesar 14, modus atau nilai yang sering muncul diperoleh sebesar 7, nilai mediannya sebesar 8 dan nilai rata-rata (*mean*) yang diperoleh sebesar 8,7 yang didapatkan dengan menjumlahkan seluruh nilai perolehan atlet lalu dibagi dengan jumlah atlet.

**Tabel 6**  
**Korelasi Berganda Variabel *Power* Otot Lengan (X<sub>1</sub>), Fleksibilitas Pergelangan Tangan (X<sub>2</sub>) dan *Shooting*(Y)**

<i>Model Summary</i>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,796	,633	,590	1,349

Berdasarkan tabel 4.6 dapat dilihat bahwa nilai  $r = 0,796$ , nilai  $r$  tabel = 0,422. Artinya terdapat korelasi *power* otot lengan (X<sub>1</sub>), fleksibilitas pergelangan tangan (X<sub>2</sub>) dan *shooting* (Y) karena nilai  $r$  lebih besar dari pada nilai  $r$  tabel.

Dalam tabel 4.6 juga diperoleh nilai *R Square* sebesar 0,633 yang artinya bahwa korelasi *power* otot lengan (X<sub>1</sub>) dan fleksibilitas pergelangan tangan (X<sub>2</sub>) secara bersama-sama memberikan sumbangan kepada *shooting* (Y) sebesar 63,3%. Koefisien korelasi antara variabel *power* otot lengan (X<sub>1</sub>), fleksibilitas pergelangan tangan (X<sub>2</sub>) dan *shooting* (Y) sebesar 0,796 dimana hal ini berarti *power* otot lengan (X<sub>1</sub>), fleksibilitas pergelangan tangan (X<sub>2</sub>) pada *shooting* (Y) termasuk dalam kategori kuat.

**Tabel 7**  
**Hasil Uji Normalitas**

	<i>Tests of Normality</i>					
	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Power</i> Otot Lengan (X <sub>1</sub> )	,122	20	,200*	,949	20	,350
Fleksibilitas Pergelangan Tangan (X <sub>2</sub> )	,169	20	,139	,863	20	,059
<i>Shooting</i> (Y)	,180	20	,088	,919	20	,095

Pada uji normalitas data yang dilakukan dalam penelitian ini yakni dengan menggunakan taraf signifikan 5% maka variabel kekuatan *power* otot lengan memiliki nilai signifikan 0,200, variabel fleksibilitas pergelangan tangan memiliki nilai signifikan 0,139 dan variabel *shooting* memiliki signifikan 0,088 yang artinya data dari masing-masing variabel

tersebut berdistribusi normal, hal ini dapat dilihat dari semua hasil variabel yang menunjukkan nilai lebih besar dari 0,05.

**Tabel 8**  
**Hasil Uji Linearitas Power Otot Lengan (X<sub>1</sub>) dengan Shooting (Y)**

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Ketepatan Shooting * Power Otot Lengan	Between Groups	(Combined)	72,033	12	6,003	3,454	,054
		Linearity	40,456	1	40,456	23,276	,002
		Deviation from Linearity	31,578	11	2,871	1,652	,259
	Within Groups		12,167	7	1,738		
	Total		84,200	19			

Berdasarkan tabel 4.8 diperoleh bahwa nilai sig. *deviation from linearity* sebesar  $0,259 > 0,05$ , artinya bahwa data *power* otot lengan dan *shooting* memiliki hubungan yang linier.

**Tabel 9**  
**Hasil Uji Linearitas Fleksibilitas Pergelangan Tangan (X<sub>2</sub>) dengan Shooting (Y)**

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Ketepatan Shooting * Fleksibilitas Pergelangan Tangan	Between Groups	(Combined)	50,200	3	16,733	7,875	,002
		Linearity	43,560	1	43,560	20,499	,000
		Deviation from Linearity	6,640	2	3,320	1,562	,240
	Within Groups		34,000	16	2,125		
	Total		84,200	19			

Berdasarkan tabel 4.9 diperoleh bahwa nilai sig. *deviation from linearity* sebesar  $0,240 > 0,05$ , artinya bahwa data fleksibilitas pergelangan tangan dan ketepatan *shooting* memiliki hubungan yang linear.

Berdasarkan hasil analisis data nilai koefisien determinan diperoleh sebesar 63,3% yang artinya bahwa kontribusi *power* otot lengan (X<sub>1</sub>) dan fleksibilitas pergelangan tangan (X<sub>2</sub>) bersama-sama memberikan sumbangan terhadap *shooting* (Y) sebesar 63,3%, sedangkan sisanya 36,7% yakni kontribusi variabel lain diluar penelitian yang dilakukan.

**Tabel 11**  
**Hasil Analisis Linier Berganda**

Coefficients						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-8,244	3,669		-2,247	,038
	Kekuatan Power Otot Lengan	1,755	,759	,417	2,312	,034

	Fleksibilitas Pergelangan Tangan	,088	,033	,478	2,656	,017
--	----------------------------------	------	------	------	-------	------

Hasil uji hipotesis pertama diperoleh nilai  $r = 0,693$ , sedangkan nilai  $r$  tabel =  $0,422$ . Dapat disimpulkan bahwa *power* otot lengan berpengaruh kuat terhadap *shooting* bola basket. *Power* otot lengan memiliki sumbangan efektif (SE) sebesar 28,90% terhadap *shooting* bola basket, sedangkan untuk sumbangan *relative* (SR) sebesar 45,70% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lainnya.

Hasil uji hipotesis kedua diperoleh nilai  $r = 0,719$ , sedangkan nilai  $r$  tabel =  $0,422$ . Dapat disimpulkan bahwa fleksibilitas pergelangan tangan berpengaruh kuat terhadap *shooting* bola basket. Fleksibilitas pergelangan tangan memiliki sumbangan efektif (SE) sebesar 34,40% terhadap *shooting* bola basket, sedangkan untuk sumbangan *relative* (SR) sebesar 54,30% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lainnya.

Hasil uji hipotesis ketiga dapat dilihat dari hasil perbandingan uji kontribusi *relative* (SR) antara *power* otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap *shooting* bola basket. Dapat disimpulkan bahwa fleksibilitas pergelangan tangan merupakan komponen yang lebih dominan terhadap *shooting* bola basket dengan kontribusi sebesar 54,30% terhadap *shooting* bola basket di Gladiator *Premier Basketball Academy*.

### Simpulan

1. Terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap *shooting* pada olahraga bola basket di Gladiator *Premier Basketball Academy* dengan hasil sumbangan efektif (SE) sebesar 28,97%, sedangkan untuk sumbangan *relative* (SR) sebesar 45,70% . dan
2. Terdapat kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan terhadap *shooting* bola basket di Gladiator *Premier Basketball Academy* dengan hasil sumbangan efektif (SE) sebesar 34,50%, sedangkan untuk sumbangan *relative* (SR) sebesar 54,30%
3. Terdapat kontribusi yang lebih dominan yakni fleksibilitas pergelangan tangan dibandingkan dengan kontribusi *power* otot lengan terhadap *shooting* bola basket di Gladiator *Premier Basketball Academy*.

Adapun saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, khususnya pelatih bola basket yang akan melatih atletnya maka perlu diperhatikan komponen komponen fisik yang sangat berpengaruh dalam proses *shooting* atlet, hal ini karena *shooting* merupakan kunci dari perolehan poin dalam pertandingan maka dalam memaksimalkan tembakan tersebut harus dilatih *power* otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan atlet tersebut.
2. Bagi atlet, dalam meningkatkan prestasi yang ingin diraih kita harus memperhatikan dan memaksimalkan latihan maupun program yang diberikan oleh pelatih, terkhusus dalam meningkatkan *shooting* yang baik maka lebih memperhatikan dan melatih beberapa kondisi fisik yang mendukung keterampilan bermain.
3. Bagi peneliti selanjutnya, besar harapan peneliti untuk penelitian selanjutnya agar dikembangkan dan disempurnakan dalam melakukan penelitian kontribusi *power* otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap olahraga bola basket di Gladiator *Premier Basketball Academy*

### Daftar Pustaka

- Akhmady, A. L., & Muhammad, S. (2021). "Kontribusi Fleksibilitas Pergelangan Tangan, Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Shooting Bolabasket". *JURNAL PENDAS (Pendidikan Sekolah Dasar)*, 3(1), 11-15.



- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Danny Kosasih. (2008). *Fundamental Basketball First Step To win*.
- Darmawan Eka Budi & Kanca. 2011. *TP. Kepelatihan Bola Basket*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Dewi, NPWK, Dharmadi, MA, & Ariani, LPT. (2021). Hubungan *Power Otot Lengan Dan Kekuatan Menggenggam Terhadap Pukulan Forehand Tenis Lapangan Pada Atlet Sadar Tenis Club*. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha* , 12 (2).
- Fadel Anugerah, A.K.M.A.L. (2019). *Kontribusi Power Otot Tungkai, Panjang Lengan dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan terhadap Keterampilan Lay Up Shoot dalam Permainan Bola Basket (Studi Deskriptif pada Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 1 Banjar)*. *Doctoral Dissertation*, Universitas Siliwangi.
- Gennio, O., Irawan, R., Donie, D., & Mardela, R. (2020). Dimensi Pendukung untuk Meningkatkan Kemampuan *Free Throw* Bola Basket. *Jurnal Patriot*, 2 (4), 1061-1075.
- Hambali, I., Kanca, I. N., & Muliarta, I. W. (2015). Pengaruh Pelatihan *Pull-Up Dan Push-Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Madrasah Aliyah Negeri Patas Tahun 2014*. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha*, 3(1).
- Harsono, (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Indrawan, Budi. Et.al, (2015). *Permainan Bola Basket*. Tasikmalaya : PJKR FKIP Universitas Siliwangi Tasikmalaya
- Iqbal, Khairul. Dkk. 2015. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Jump Shoot Dalam Permainan Bolabasket Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Syiah Kuala*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Unsyiah*. Vo. 1. No. 2.
- Ismaryati. 2011. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Lubay, Haqim, Lukmannul (2013). *Pembelajaran Permainan Bola Basket* Bandung: CV. Bintang WarliArtika.
- Mailani, Dina. Dkk. 2016. *Perbedaan Pengaruh Latihan Lempar Bolabasket Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan*. *Jurnal Pendidikan Jasmani*. Vol. 26 No. 2.
- M Miftahudin, Ari Sutisyana, Andika Prabowo. (2021). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan Passing Atas Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMPN 63 Bengkulu Utara*. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* Vol 2 no 1.
- Muhajir. (2006). *Olahraga dan Kesehatan untuk SMA Kelas X*. Jakarta: Erlangga.
- Nidhom Khoeron. (2017). *Buku Pintar Basket*. Jakarta: Anugrah
- Nuril Ahmadi. (2007). *Permainan Bolabasket*. Solo: Era Intermedia.
- Oliver, Jon. 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung. Human Kinetics.
- Ramdhan, M. S., & Wismanadi, H. (2019). *Kontribusi Kelentukan Pergelangan Tangan Kekuatan Dan Power Otot Lengan Terhadap Keterampilan Shooting Freethrow*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Vol. 7 No. 2.
- Saichudin dan Munawar, Sayyid, A.R. 2019. *Buku Ajar Bola Basket*. Malang: Wineka Media.
- Santoso, S. 2011. *Mastering SPSS Versi 19*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Setiadi. 2007. *Anatomi dan Fisiologi Manusia*. Yogyakarta: Ghara Ilmu.
- Sudjtmiko, W. (2014). *“Korelasi Antara Power Tungkai, Power Lengan, Dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Hasil Tembakan Bebas Cabang Olahraga Bola*

- Basket Studi Deskriptif Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Smkn 1 Cimahi*". (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Syahputra, A. W. (2018). *Kontribusi Power Otot Lengan Terhadap Hasil Shooting Under Ring Bolabasket Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rengat* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Warsidi, Edi, (2010). *Olahraga Menggunakan Bola Besar*. Bandung: Yudhistira
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Worthy, D.A. 2009. *Choking and Exelling at The Free Throw Line. The International Journal of Creativity & Problem Solving*. 19(1): 53-58.Y
- Yamani, A. I. (2017). *Hubungan Power Otot Lengan dan Kekuatan Pergelangan Tangan terhadap Hasil Tembakan dari Samping Badan (Side Shoot)*. Jurnal Olahraga, Vol. 3 No. 2.