



## Pengaruh Kekuatan, Koordinasi Mata Tangan dan Percaya Diri Terhadap Hasil Shooting Free Throw Atlet Bola Basket Palembang

Adityo Agustiawan

Universitas Mitra Karya, Bekasi, Jawa Barat, Indonesia

### Info Artikel

#### Sejarah Artikel:

Diterima September 2020

Disetujui November 2020

Dipublikasikan Desember 2020

*Keywords: Kekuatan, Koordinasi Mata Tangan, Percaya Diri, Hasil Shooting Free Throw*

### Abstrak

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh antara kekuatan, koordinasi mata tangan, dan percaya diri terhadap hasil *shooting free throw* pada atlet bola basket kota Palembang. Sampel menggunakan 30 atlet bola basket di kota Palembang. Teknik pengumpulan data melalui tes. Analisis data dilakukan secara kuantitatif. Hasil penelitian sebagai berikut: 1) ada pengaruh positif dan signifikan antara kekuatan terhadap hasil *shooting free throw* yang ditunjukkan oleh hasil analisis regresi sebesar 0,047 dan korelasi pada = 0,365, 2) ada pengaruh positif dan signifikan antara koordinasi mata tangan terhadap hasil *shooting free throw* yang ditunjukkan oleh hasil analisis regresi sebesar 0,004 dan korelasi pada = 0,515, 3) ada pengaruh positif dan signifikan antara percaya diri terhadap hasil *shooting free throw* yang ditunjukkan oleh hasil analisis regresi sebesar 0,012 dan korelasi pada = 0,451.

### Abstract

*The research objective was to determine the effect of strength, hand eye coordination, and self-confidence on the results of shooting free throws at Palembang city basketball athletes. The sample used 30 basketball athletes in the city of Palembang. Data collection techniques through tests. The data analysis was done quantitatively. The research results are as follows; (1) there is a positive and significant effect between strength on shooting free throw results as shown by the results of regression analysis of 0.047 and a correlation at = 0.365, (2) there is a positive and significant effect between hand eye coordination on shooting free throw results as indicated by the results. regression analysis of 0.004 and correlation at = 0.515, (3) there is a positive and significant influence between self-confidence on the results of shooting free throws as indicated by the results of regression analysis of 0.012 and correlation at = 0.451.*

## PENDAHULUAN

Permainan bolabasket yang perlu dikuasai oleh setiap pemain bolabasket adalah teknik dan taktik dua bagian khusus yang harus diolah para pemain bolabasket. Latihan teknik merupakan bagian dari olahraga yang dalam pelaksanaannya memerlukan ketangkasan. Kemahiran atau penguasaan teknik dasar akan menjadikan seorang atlet memiliki keterampilan yang handal dalam suatu cabang olahraga khususnya olahraga permainan bolabasket. Salah satu teknik dasar dalam permainan bolabasket yang penting untuk dikuasai oleh setiap atlet adalah *shooting free throw*. *Shooting free throw* adalah tembakan yang diberikan kepada seorang pemain karena melakukan suatu pelanggaran. Tembakan *free throw* sering kali terabaikan padahal sangat penting membantu poin dengan tembakan *free throw* ketika timnya ketinggalan angka dalam suatu pertandingan bola basket. Maka dari itu jika semua atlet bola basket memiliki keterampilan *free throw* yang baik maka sangat memungkinkan untuk memenangkan suatu pertandingan. Untuk mendapatkan hasil *free throw* yang baik dibutuhkan kemampuan fisik yang baik, kemampuan dasar menembak bolabasket dengan baik, dan kepercayaan diri atlet pada saat melakukan *shooting free throw*.

Melakukan *shooting free throw* dibutuhkan kemampuan otot lengan. Oleh karena itu pemberian beban dalam latihan harus disesuaikan dengan karakteristik gerakakan melakukan *shooting free throw*.

Penunjang lain dalam melakukan *shooting free throw* adalah adanya koordinasi yang baik dari semua unsur gerakan. Koordinasi merupakan kemampuan melakukan gerakan yang saling melengkapi antara satu dengan yang lain, sehingga akan menghasilkan suatu gerakan yang sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Koordinasi dalam bola basket pada saat melakukan *shooting free throw* adalah koordinasi mata-tangan, karena koordinasi ini adalah keterpaduan antara penglihatan dengan gerakan tangan. Jadi, koordinasi yang baik dan ditunjang dengan kepercayaan diri atlet yang bagus merupakan keterkaitan saat melakukan *shooting free throw*. Selain koordinasi mata-tangan maka pelatih harus memperhatikan faktor psikologis atlet. Seorang pelatih harus mampu membangkitkan rasa percaya diri atlet. Rasa percaya diri dan konstrentasi berkaitan satu sama lainnya. Pelatih perlu membangun percaya diri atlet pada saat melakukan tembakan *free throw*. Jika atlet sering dicemooh secara bertahap akan mengalami kurang rasa percaya diri sehingga rasa percaya dirinya tidak akan tumbuh. Untuk itu atlet perlu diberi latihan dan penguatan agar percaya diri dalam menghadapi situasi di lapangan.

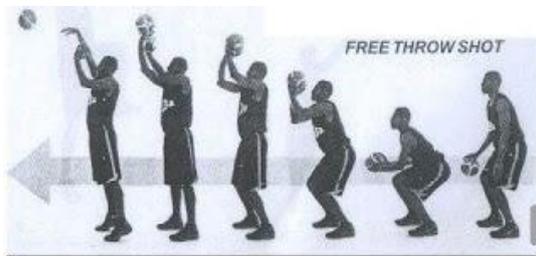
Penelitian memberi dampak pada kemajuan ilmu pengetahuan. Hal ini juga terjadi pada bidang olahraga prestasi namun beberapa literatur juga membahas bahwa penelitian membawa kemajuan pada bidang olahraga pendidikan misalnya 1) pada

pendidikan anak usia dini sudah dikembangkan program aktivitas fisik kinestetik melalui bermain (Taroreh dan Wijaya, 2020:6), 2) pada sekolah dasar permainan tradisional dikembangkan menjadi bahan pembelajaran (Taroreh dan Satria, 2020:9) seperti pembelajaran Atletik melalui pendekatan permainan tradisional Sumatera Selatan (Musiandi dan Taroreh, 2020: 36).

Berdasarkan kajian aspek dominan diantaranya adalah pengaruh kekuatan otot lengan, koordinasi mata-tangan, dan kepercayaan diri dengan latar belakang kondisi seperti demikian, oleh karena itu tertarik pada penelitian pengaruh kekuatan otot lengan, koordinasi mata-tangan dan percaya diri terhadap hasil *shooting free throw* atlet bolabasket kota Palembang.

### **Shooting Free throw**

Lemparan bebas atau *free throw* diperoleh ketika pemain bertahan melakukan kesalahan (*foul*) kepada pemain penyerang saat melakukan percobaan untuk mencetak angka melalui *lay up* atau *shoot*. *Free throw* juga diperoleh ketika tim telah terkena *team foul*.



**Gambar 1. Free Throw Shot**

Wissel (2012:83) menyatakan menembak atau *shooting* adalah *successful free-throw shooting requires confidence, a*

*routine, relaxation, rhythm, and concentratrati*on. Pernyataan di atas menjelaskan dalam melakukan tembakan sukses lemparan bebas menembak membutuhkan kepercayaan diri, rutinitas, relaksasi, ritme, dan konsentrasi. Saat melakukan *shooting* atlet harus mempunyai kepercayaan diri dan konsentrasi penuh agar tembakan yang dihasilkan masuk dengan sempurna ke ring. Senada dengan Oliver (2004:30) menjelaskan melalui *free throw*, para penembak dibelakang garis yang baik memfokuskan pandangan mereka pada sasaran (ring) sebelum, selama, dan sesudah melakukan *shooting*. Dalam melakukan tembakan bebas atlet harus berfokus pada dapan dangan menuju ring selama atlet melakukan tembakan agar tembakan yang dilakukan tepat pada sasaran (*ring*).

Pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *free throw* adalah suatu gerakan yang dilakukan seorang pemain basket dalam melakukan *shooting* bebas dengan memfokuskan pandangan pada sasaran (ring), sebelum dan sesudah melakukan *shooting* dengan indikator sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, kelenturan pergelangan tangan dan jari tangan.

### **Kekuatan**

Miller & Herkimer (2012:39) berpendapat “*a solid strength base is needed in order to begin power training because maximum strength is important at the very beginning of the exercises to get the weight (or the body) moving. The greater the*

*athlete's strength, the faster this initial motion will be. Less force and more speed are then required to continue and finish the movement.*" Hal tersebut menjelaskan sebuah basis kekuatan yang solid diperlukan untuk memulai pelatihan tenaga karena kekuatan maksimum penting di awal latihan untuk mendapatkan berat (atau tubuh) bergerak. Semakin besar kekuatan atlet, semakin cepat gerak awal ini. Kurang kekuatan dan kecepatan yang lebih kemudian diminta untuk melanjutkan dan menyelesaikan gerakan. Pendapat lain dikemukakan Bompa (2009:261) bahwa kekuatan berkaitan erat dengan kerja otot. *"Strength can be defined as the maximal force or torque (retational force) a muscle or muscle group can generate. Strength is better defined as the ability of the neuromuscular system to produce force against an external resistance. Contemporary literature suggests that high levels of muscular strength are significantly related to sport performance."* Kekuatan didefinisikan sebagai kerja maksimal kekuatan atau momen (retational kekuatan) yang dihasilkan otot atau sekelompok otot. Selain itu kekuatan didefinisikan sebagai kemampuan sistem neuromuscular menghasilkan gaya melawan tahanan eksternal. Kekuatan otot yang baik akan menambah penampilan seorang atlet. Senada Sukadiyanto (2011:91) menyatakan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan.

Menurut Lubis (2013:68) kekuatan adalah kemampuan sistem neuromuskular dalam menghasilkan gaya/kekuatan untuk melawan tahanan dari luar. Seorang pemain bolabasket yang ingin berprestasi tentunya diperlukan kekuatan tubuh yang maksimal, hal ini disebabkan karena permainan bolabasket adalah permainan yang memerlukan waktu cepat dan dalam waktu 4x10 menit, seorang pemain harus dapat bergerak dilapangan yang tidak begitu luas tanpa berhenti. Dengan demikian bagi pemain bolabasket yang tidak memiliki kekuatan akan kelelahan tampaknya akan kurang konsentrasi dan kurangnya percaya diri pada saat melakukan *shooting free throw*, sehingga tidak bisa menguasai permainan dengan baik di lapangan. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah kemampuan fisik seseorang dalam mempergunakan otot untuk menerima beban suatu bekerja. Tenaga yang dipakai untuk mengubah keadaan gerak atau bentuk dari suatu benda.

### **Koordinasi Mata Tangan**

Mike (2015:25) menyatakan mengembangkan konsentrasi mirip dengan mengembangkan keterampilan koordinasi kompleks menembak dan penanganan bola. Kesadaran adalah kuncinya! mengembangkan dan koordinasi pemurnian membutuhkan umpan balik dari rasa kesadaran tubuh. Jelas bahwa kebugaraan tubuh menjadi faktor yang penting dalam atlet mengembangkan koordinasi dalam bolabasket. Selain

kebugaran konstansi sangat penting dalam permainan basket, atlet memproses perintah di otak kemudian memberikan perintah pada sensori motorik. Senada dengan pernyataan Ivancevic (2011:37) berpendapat koordinasi otak kecil gerakan yang baik dengan cara berikut. Pertama menerima informasi tentang gerakan dimaksudkan dari korteks sensorik dan motorik. Kemudian mengirimkan informasi kembali ke korteks motorik tentang arah yang diperlukan, kekuatan, dan durasi gerakan ini. Itu bertindak seperti pengendali lalu lintas udara yang mengumpulkan jumlah yang luar biasa informasi setiap saat karena itu, untuk menjamin efisiensi gerakan yaitu bahwa semua gerakan yang cepat, tepat, dan koordinasi dengan baik, sistem saraf harus terus-menerus menerima informasi sensorik dari luar. Senada pendapat Tangkudung (2012:72) koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam berbagai tingkat kesukaran dengan sangat cepat, efisien dan akurat dan penuh ketepatan. Dari pendapat para pakar di atas, maka yang dimaksud koordinasi mata tangan dalam penelitian ini adalah kemampuan untuk menggerakkan anggota tubuhnya dalam keterampilan *shooting free throw* pada permainan bolabasket melalui ayunan tangan dan penglihatan dengan kepercayaan diri yang baik, efisien dan akurat.

### **Percaya Diri**

Menurut Keith F. Bell (2011:187) Percaya diri adalah awalan untuk performa yang baik, ketika anda percaya diri, anda akan

lebih sering melakukan sesuatu dengan baik ketika atlet memiliki kepercayaan diri dalam melakukan *shooting*, maka hasil yang didapat akan baik pula. Rasa percaya diri itu lahir dari kesadaran bahwa ketika seseorang memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang akan dia lakukan senada dengan David Lawrence Preston (2007:7)

*“People who lack confidence and self-belief always underachieve. They’re less adventurous and less likely to get the most out of life. They”’re more prone to a variety of stress related problems, including anxiety, eating disorders and mental health problems. Low self-esteem is the fundamental cause of most family breakups, poor parenting and relationship problems. In addition, much crime is associated with drug abuse, unemployment, poverty and aimlessness, all of which are related to low self-esteem.*

Dapat disimpulkan berdasarkan teori diatas bahwa percaya diri akan berpengaruh terhadap keyakinan dari dalam diri sendiri. Pengaruh dari kurangnya percaya diri akan mengakibatkan stress, kecemasan dan gangguan mental pada diri sendiri terutama pada individu yang punya percaya diri rendah. Kepercayaan diri adalah perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan, dan keterampilan untuk melakukan dan menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses.

### **METODOLOGI PENELITIAN**

Kadir (2015:243) model *path analysis* digunakan untuk menganalisis pola hubungan antara variabel dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh langsung maupun tidak

langsung seperangkat variabel bebas (eksogen) terhadap variabel terikat (endogen). Variabel yang dikaji terdiri dari empat variabel yang terdiri dari tiga variabel eksogen (bebas) dan satu variabel endogen (terikat). Variabel eksogen terdiri dari Kekuatan ( $X_1$ ), koordinasi mata tangan ( $X_2$ ) dan percaya diri ( $X_3$ ). Variabel endogen (terikat) terdiri dari hasil *shooting free throw* atlet bolabasket kota Palembang (Y). Sampel menggunakan 30 atlet bola basket di kota Palembang. Teknik pengumpulan data melalui tes. Analisis data dilakukan secara kuantitatif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kajian dalam penelitian ini untuk mengetahui: 1) pengaruh langsung kekuatan terhadap kemampuan hasil *shooting free throw*, 2) pengaruh langsung koordinasi mata tangan terhadap kemampuan hasil *shooting free throw*, 3) pengaruh langsung percaya diri terhadap kemampuan hasil *shooting free throw*.

**Tabel 1. Deskripsi Data**

No.	Deskripsi Data	Kekuatan	Koordinasi mata tangan	Percaya diri	Hasil <i>shooting free throw</i>
1	Jumlah sampel	30	30	30	30
2	Nilai Minimum	39	7	92	5
3	Nilai Maksimum	55	18	133	10
4	Rentang	16	11	41	5
5	Mean	45,567	12,967	108,567	7,6
6	Standar Deviasi	4,7538	3,0112	10,7725	1,4797
7	Varians	22,599	9,068	116,047	2,190

### Pengujian Persyaratan Analisis

Syarat analisis jalur (*path analysis*) adalah estimasi antara variabel eksogen terhadap variabel endogen, dengan demikian persyaratan yang berlaku pada analisis regresi dengan sendirinya juga berlaku pada

persyaratan analisis jalur. Persyaratan yang harus dipenuhi dalam analisis jalur adalah bahwa sampel penelitian berasal dari populasi yang berdistribusi normal, varian data homogen. Berkaitan dengan hal tersebut, sebelum dilakukan pengujian terhadap kedua persyaratan yang berlaku dalam analisis jalur tersebut. Pengujian analisis yang dilakukan adalah: 1) Uji Normalitas, 2) Uji Homogenitas, 3) Uji Signifikansi dan linieritas Regresi

### Uji Normalitas

Sebelum melakukan pengujian hipotesis berdasarkan hasil pengolahan data yang diperoleh, peneliti terlebih dulu menguji normalitas dan homogenitas. Berdasarkan data sebanyak 30 item data yang diuji dari 30 responden yang di data, diketahui bahwa data yang terkumpul bersumber dari varian yang sama dan terdistribusi dengan normal tersaji pada tabel 2 berikut ini:

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas**

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	X1	X2	X3	Y	
N	30	30	30	30	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	46.5667	12.9667	108.5667	7.5000
	Std. Deviation	4.75382	3.01128	10.77252	1.47975
Most Differences	Extreme Absolute	.079	.110	.098	.132
	Positive	.079	.110	.098	.132
	Negative	-.073	-.084	-.062	-.132
Test Statistic	.079	.110	.098	.132	
Asymp. Sig. (2-tailed)	.200 <sup>c,d</sup>	.200 <sup>c,d</sup>	.200 <sup>c,d</sup>	.191 <sup>c</sup>	

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Dari hasil pengujian tabel di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa, apakah populasi yang diamati berdistribusi normal atau tidak. Dalam hasil pengujian pada tabel di atas pada variabel kekuatan push up ( $X_1$ ) memiliki nilai signifikansi sebesar  $0,200 > 0,05$  sehingga

dapat disimpulkan bahwa uji normalitas  $X_1$  berdistribusi normal. Koordinasi mata tangan ( $X_2$ ) memiliki nilai signifikansi sebesar  $0,200 > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa uji normalitas  $X_2$  berdistribusi normal. Percaya diri ( $X_3$ ) memiliki nilai signifikansi sebesar  $0,200 > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa uji normalitas  $X_3$  berdistribusi normal. *Shooting free throw* ( $Y$ ) memiliki nilai signifikansi sebesar  $0,191 > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa uji normalitas  $Y$  berdistribusi normal.

### Uji Homogenitas

Dalam pengujian ini pada variabel kekuatan memiliki nilai signifikansi sebesar 0,336, koordinasi mata tangan memiliki nilai signifikansi sebesar 0,570, percaya diri memiliki nilai signifikansi sebesar 0,416. tersaji pada tabel 3 berikut ini.

**Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas**

Test of Homogeneity of Variances				
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kekuatan ( $X_1$ )	1,253	9	15	,336
Koordinasi mata tangan ( $X_2$ )	0,854	8	18	,570
Percaya diri ( $X_3$ )	1,042	5	24	,416

Berdasarkan table 3 tersebut terlihat pada kolom Sig. dimana setiap variabel bebas yang diuji bernilai  $> 0,05$ . Maka seluruh variabel dalam penelitian ini dapat dikatakan homogen.

### Uji Signifikasi dan Linieritas Regresi

#### a. Uji Linieritas Regresi Dan Uji Signifikasi Regresi Kekuatan ( $X_1$ ) Atas Hasil *Shooting Free Throw* ( $Y$ )

**Tabel 4. Linieritas Regresi Dan Uji Signifikansi Regresi Kekuatan ( $X_1$ ) Atas Hasil *Shooting Free Throw* ( $Y$ )**

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Shooting Free Throw * Kekuatan	Between Groups	38.333	14	2.738	1.632	.179
	Linearity	8.469	1	8.469	5.048	.040
	Deviation from Linearity	29.864	13	2.297	1.369	.278
	Within Groups	25.167	15	1.678		
	Total	63.500	29			

ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	8.469	1	8.469	4.309	.047
	Residual	55.031	28	1.965		
	Total	63.500	29			

a. *Dependent Variable: Shooting Free Throw (Y)*

b. *Predictors: (Constant), Kekuatan (X1)*

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X2	Between Groups	40.833	11	3.712	2.948	.020
	Linearity	16.817	1	16.817	13.354	.002
	Deviation from Linearity	24.017	10	2.402	1.907	.112
	Within Groups	22.667	18	1.259		
	Total	63.500	29			

Data diatas diketahui bahwa harga  $F$  (uji linieritas) sebesar 1.369. dimana dk penyebut 15 dan dk pembilang 13 maka nilai  $F$  tabel diperoleh nilai sebesar 2,45. Jika dibandingkan nilai  $F_{hitung}$  ternyata lebih kecil dari  $F_{tabel}$  sehingga dapat disimpulkan bahwa uji linieritas regresi  $X_1$  terhadap  $Y$  berdistribusi Linier. Sedangkan uji signifikasi regresi diperoleh harga  $f$  sebesar 4,309 dimana dk penyebut 28 dk pembilang 1 maka nilai  $F_{tabel}$  diperoleh nilai sebesar 4,20. Jika dibandingkan nilai  $F_{hitung}$  ternyata lebih besar dari  $F_{tabel}$  sehingga dapat disimpulkan bahwa uji signifikasi regresi  $X_1$  terhadap  $Y$  berdistribusi cukup berarti.

**b. Uji Signifikansi dan Linieritas Regresi Koordinasi Mata Tangan ( $X_2$ ) Atas Hasil Shooting Free Throw (Y)**

Untuk uji linieritas dan uji signifikansi ditunjukkan oleh data pada tabel 5 berikut ini.

**Tabel 5. Linieritas Regresi Dan Uji Signifikansi Regresi Koordinasi Mata Tangan ( $X_2$ ) Atas Hasil Shooting Free Throw (Y)**

ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	16.817	1	16.817	10.086	.004 <sup>b</sup>
	Residual	46.683	28	1.667		
	Total	63.500	29			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X2

Dari data di atas diketahui bahwa harga F (uji linieritas) sebesar 1.907 dimana dk penyebut 18 dan dk pembilang 10 maka nilai F tabel diperoleh nilai sebesar 2,41. Jika dibandingkan nilai  $F_{hitung}$  ternyata lebih kecil dari  $F_{tabel}$  sehingga dapat disimpulkan bahwa uji linieritas regresi  $X_2$  terhadap Y berdistribusi Linier. Sedangkan uji signifikansi regresi diperoleh harga F sebesar 10,086. Dimana dk penyebut 28 dk pembilang 1 maka nilai  $F_{tabel}$  diperoleh nilai sebesar 4,20. Jika dibandingkan nilai  $F_{hitung}$  ternyata lebih besar dari  $F_{tabel}$  sehingga dapat disimpulkan bahwa uji signifikansi regresi  $X_2$  terhadap Y berdistribusi cukup berarti.

**c. Uji Linieritas Regresi Uji Signifikansi Regresi Percaya Diri ( $X_3$ ) Atas Shooting Fre Throw (Y)**

Untuk uji linieritas dan uji signifikansi ditunjukkan oleh data data pada tabel 6 berikut ini:

**Tabel 6. Linieritas Regresi Uji Signifikansi Regresi Dan Percaya Diri ( $X_3$ ) Atas Hasil Shooting Free Throw (Y)**

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Shooting Free Throw * Percaya diri	Between Groups	48.333	23	2.101	.831	.660
	Linearity	12.918	1	12.918	5.110	.064
	Deviation from Linearity	35.416	22	1.610	.637	.797
	Within Groups	15.167	6	2.528		
	Total	63.500	29			

ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	12.918	1	12.918	7.151	.012
	Residual	50.582	28	1.807		
	Total	63.500	29			

a. Dependent Variable: Shooting Free Throw (Y)

b. Predictors: (Constant), Percaya diri (X3)

Data di atas diketahui bahwa harga F (uji linieritas) sebesar 0.637 dimana dk penyebut 6 dan dk pembilang 22 maka nilai F tabel diperoleh nilai sebesar 2.55. Jika dibandingkan nilai  $F_{hitung}$  ternyata lebih kecil dari  $F_{tabel}$  sehingga dapat disimpulkan bahwa uji linieritas regresi  $X_3$  terhadap Y berdistribusi Linier. Sedangkan uji signifikansi regresi diperoleh harga F sebesar 7.151. Dimana dk penyebut 28 dk pembilang 1 maka nilai  $F_{tabel}$  diperoleh nilai sebesar 4,20. Jika dibandingkan nilai  $F_{hitung}$  ternyata lebih besar dari  $F_{tabel}$  sehingga dapat disimpulkan bahwa uji signifikansi regresi  $X_3$  terhadap Y berdistribusi cukup berarti.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**1. Pengaruh Langsung Kekuatan ( $X_1$ ) Terhadap Hasil Shooting Free Throw (Y)**

Dari hasil perhitungan analisis jalur, pengaruh langsung kekuatan ( $X_1$ ) terhadap

hasil *shooting free throw* (Y), nilai koefisien jalur sebesar 0,365 dimana koefisien  $t_{hitung}$  sebesar 2,076 sedangkan nilai  $t_{tabel}$  pada  $dk = 28$  untuk  $\alpha = 0,05$  sebesar 1,70 oleh karena itu nilai koefisien  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada nilai  $t_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima dengan demikian kekuatan ( $X_1$ ) berpengaruh secara langsung positif terhadap hasil *shooting free throw* (Y) dapat diterima. Hasil analisis memberikan temuan bahwa kekuatan berpengaruh secara langsung terhadap hasil *shooting free throw*. Berdasarkan temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil *shooting free throw* dipengaruhi secara langsung oleh kekuatan.

## **2. Pengaruh Langsung Koordinasi Mata Tangan ( $X_2$ ) Terhadap Hasil Shooting Free Throw (Y)**

Dari hasil perhitungan analisis jalur, pengaruh langsung koordinasi mata tangan ( $X_2$ ) terhadap hasil *shooting free throw* (Y), nilai koefisien jalur sebesar 0,515 dimana koefisien  $t_{hitung}$  sebesar 3,176 sedangkan nilai  $t_{tabel}$  pada  $dk = 28$  untuk  $\alpha = 0,05$  sebesar 1,70 oleh karena itu nilai koefisien  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada nilai  $t_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima dengan demikian koordinasi mata tangan ( $X_2$ ) berpengaruh secara langsung positif terhadap hasil *shooting free throw* (Y) dapat diterima. Hasil analisis memberikan temuan bahwa koordinasi mata tangan berpengaruh secara langsung terhadap hasil *shooting free throw*. Berdasarkan temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil

*shooting free throw* dipengaruhi secara langsung oleh koordinasi mata tangan.

## **3. Pengaruh Langsung Percaya Diri ( $X_3$ ) Terhadap Hasil Shooting Free Throw (Y)**

Dari hasil perhitungan analisis jalur, pengaruh langsung percaya diri ( $X_3$ ) terhadap hasil *shooting free throw* (Y), nilai koefisien jalur sebesar 0,451 dimana koefisien  $t_{hitung}$  sebesar 2,674 sedangkan nilai  $t_{tabel}$  pada  $dk = 28$  untuk  $\alpha = 0,05$  sebesar 1,70 oleh karena itu nilai koefisien  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada nilai  $t_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima dengan demikian percaya diri ( $X_3$ ) berpengaruh secara langsung positif terhadap hasil *shooting free throw* (Y) dapat diterima. Hasil analisis memberikan temuan bahwa percaya diri berpengaruh secara langsung terhadap hasil *shooting free throw*. Berdasarkan temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil *shooting free throw* dipengaruhi secara langsung oleh percaya diri.

## **KESIMPULAN**

Adapun kesimpulan sebagai berikut: (1) Terdapat pengaruh langsung antara kekuatan terhadap hasil *shooting free throw*. (2) Terdapat pengaruh langsung antara koordinasi mata tangan terhadap hasil *shooting free throw*. (3) Terdapat pengaruh langsung antara percaya diri terhadap hasil *shooting free throw*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O. (2009). *Theory and methodology of training*, Canada: Human Kinetics.
- David Lawrence Preston. (2007). *365 Step to Self Confidence*, United Kingdom: Mc. GrawHill Companies Inc.
- Ivancevic, Tijana T. (2011). *Complex Sports Biodynamics*. Berlin: Springer.
- Kadir. (2015). *Statistikan Terapan*, Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Keith F. Bell. (2011). *Berpikir Juara*, Jakarta: Satlak Prima Utama Muda.
- Lubis, Johansyah, (2013). *Penyusunan Program Latihan*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mike, Jay, (2015). *Basketball Fundamentals: A Complete Mental Training Guide*. New York: Wiley Pubshing Inc.
- Miller, Ingrid Loos, Jim Herkimer. (2012). *Functional Strength for Triathletes: Exercises for Top Performance*. United Kingdom: Ironman.
- Musiandi, T., & Taroreh, B. (2020). Pengembangan Pembelajaran Atletik Melalui Pendekatan Permainan Tradisional Sumatera Selatan. *Jurnal Olympia*, 2(1), 29-37. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v2i1.885>
- Oliver, Jon. (2004). *Dasar-dasar Bolabasket*, Bandung: Pakar Raya.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*, Bandung: Lubuk Agung.
- Tangkudung, James. (2012). *Kepelatihan Olahraga*, Jakarta: Cerdas Jaya.
- Taroreh, B. S., & Satria, M. H. (2020). Implementasi Permainan Cba Pada Pembelajaran Atletik Sebagai Solusi Alternatif Melestarikan Permainan Tradisional di Sumatera Selatan. *JURNAL CURERE*, 4(1), 9–16. <https://doi.org/10.36764/jc.v4i1.348>
- Taroreh, B. S., & Wijaya, M. A. (2020). Program Aktivitas Fisik Manipulatif Berbasis Kinestetik Untuk Anak Usia 6 Tahun. *Jurnal Penjakora*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i1.24258>.
- Wissel, Hal. (2012). *Basketball Steps to Success*. United Kingdom: Human Kinetics.