
Hubungan Power Lengan, Power Tungkai, dan Keseimbangan Terhadap Hasil Three Point Shoot Pada Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 2 Pringsewu

Alfiah Pratama Umi Sarifah, Ziko Fajar Ramadha, Felinda Sari, Jovana Renaldy Gumay

Pendidikan Jasmani, Universitas Aisyah Pringsewu Jalan Raya A. Yani Nomor 1A, Tambak Rejo, Kecamatan Gadingrejo, Kabupaten Pringsewu, Provinsi Lampung.

Artikel

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between arm power, leg power, and balance with three-point shooting results in basketball extracurricular participants at SMA Negeri 2 Pringsewu. The subjects were basketball extracurricular students at SMA Negeri 2 Pringsewu. This quantitative study used a correlational approach. The sample size was 19 students, with total sampling used. Data collection used push-up, vertical jump, standing stork, and three-point shooting tests. Data analysis used the Pearson correlation test with product moment.

The results showed a significant relationship between arm power and three-point shooting results with a p-value of $0.000 < 0.05$ and an r-value of 0.969. There was also a significant relationship between leg power and three-point shooting results with a p-value of $0.000 < 0.05$ and an r-value of 0.986. There is also a significant relationship between balance and three-point shooting results with a p-value of $0.000 < 0.05$ and an r-value of 0.991. It can be concluded that there is a very strong and significant relationship between arm power, leg power, and balance with three-point shooting results.

Keywords: Arm Power, Leg Power, Balance, Three Point Shoot.

ABSTRACT

Corresponding Author:

Alfiah Pratama Umi Sarifah

Email:

alfiahpratama@gmail.com



This is an open access article under the [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *power* lengan, *power* tungkai, dan keseimbangan dengan hasil *three point shoot* pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Pringsewu. Subjek penelitian adalah siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Pringsewu. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Sampel penelitian sebanyak 19 siswa dengan pengambilan sampel nya dilakukan dengan total sampling. Pengumpulan data menggunakan tes *push up*, *vertical jump*, *standing stork*, dan tes *three point shoot*. Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson dilakukan dengan product moment.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *power* lengan dengan hasil *three point shoot* dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ dan nilai $r = 0,969$. Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dengan hasil *three point shoot* dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ dan nilai $r=0,986$. Serta terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan hasil *three point shoot* dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ dan nilai $r = 0,991$. Dapat disimpulkan terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara *power* lengan, *power* tungkai, dan keseimbangan dengan hasil *three point shoot*.

Kata kunci: Power Lengan, Power Tungkai, Keseimbangan, dan Three Point Shoot.

I. PENDAHULUAN

Menurut Nuruhidin et al. (2023) Olahraga di dunia saat ini sangat mengalami perkembangan dan percepatan secara dinamis berdampingan dengan ilmu pengetahuan dan teknologi informasi digital. Olahraga merupakan suatu kegiatan penting untuk melatih tubuh seseorang secara jasmani maupun rohani dan berguna untuk meningkatkan imunitas tubuh agar terjaga kesehatannya. Olahraga di gunakan sebagai sarana menuju kesehatan, sebagai sarana rekreasi dan juga sebagai prestasi. Dengan adanya prestasi olahraga yang baik, harga diri atau martabat dari suatu bangsa akan menjadi lebih baik di mata bangsa atau negara-negara lain (Sari et al., 2024). Olahraga merupakan kegiatan fisik yang bersifat *kompetitif* salah satu olahraga tersebut adalah permainan bola basket yang menuntut keterampilan teknik, kondisi fisik, serta kerja sama tim.

Permainan bola basket adalah olahraga yang menuntut kombinasi keterampilan teknis, kecepatan, ketepatan, kekuatan, dan daya tahan fisik yang tinggi (Irawati & Aziz, 2025). Di dalam olahraga bola basket, ada dua tim, masing-masing dengan lima pemain. Tujuan kompetisi antara kedua tim adalah untuk mencetak poin sebanyak mungkin dengan memasukkan bola ke dalam ring lawan (Fakhrul, 2024). Bola basket dapat dimainkan di dalam ruangan di lingkungan terbatas atau di luar di lapangan terbuka. Standar bola basket internasional mengatur empat babak permainan, masing-masing berlangsung selama 10 menit (4 x 10 menit), diselingi dengan waktu istirahat selama 10 menit (Fakhrul, 2024). Adapun teknik-teknik dasar bola basket yaitu menggiring bola (*Dribbling*), operan (*passing*), menembak (*shooting*), pivot. Shooting merupakan teknik yang sangat penting karena menjadi penentu dalam memperoleh angka pada pertandingan.

Salah satu teknik shooting yang memiliki nilai strategis tinggi adalah three point shoot. *Three point shoot* adalah teknik tembakan tiga angka. Tembakan ini biasanya hanya dilakukan di luar garis *three point*. Dalam melakukan tembakan *three point* dibutuhkan teknik yang halus dan berirama serta mekanisme tubuh yang baik. *Three point shoot* merupakan nilai tertinggi yang dapat diperoleh dalam permainan bola basket. perolehan poin bola basket hampir semua pemenang cabang olahraga ditentukan berdasarkan perolehan poin, tak terkecuali bola basket (Santoso & Sari, 2022).

Keberhasilan three point shoot dipengaruhi oleh beberapa faktor kondisi fisik, di antaranya power lengan, power tungkai, dan keseimbangan. kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban (Ramadhan et al., 2020). (Trinanda et al., 2023) daya ledak otot lengan adalah kemampuan untuk mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat. kekuatan otot lengan merupakan kemampuan kontraksi otot-otot lengan yang terlibat secara kuat tanpa mengalami kelelahan untuk mengupayakan kemampuannya *Power* lengan adalah kemampuan otot lengan yang kuat dan cepat dalam melempar bola. Untuk dapat menghasilkan lemparan yang keras, ayunan tangan harus dilakukan dengan kuat dan cepat, sehingga diperlukan daya ledak yang cukup (Ambia et al., 2023). Menurut (Tohari et al., 2022) Daya ledak adalah kemampuan suatu otot atau kelompok otot untuk mengatasi beban dalam satu gerakan penuh. *Power* otot tungkai adalah kemampuan anggota gerak bawah yang bertujuan memaksimalkan otot-otot tungkai dalam mengatasi tahanan beban latihan dengan kekuatan maksimal dan dalam waktu yang sesingkat mungkin (Sutimin et al., 2021). Sementara itu keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi, dengan berbagai gerakan (Armanjaya et al., 2023). Oleh itu keseimbangan adalah kemudahan seseorang untuk mengontrol dan mempertahankan posisi tubuh. Dikarenakan kelincahan ini harus dalam keadaan tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya jadi bermain anggar juga harus dalam keadaan seimbang (Rimasa & Sartono, 2020).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat diketahui bahwa kemampuan three point shoot dalam permainan bola basket dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik, seperti power lengan, power tungkai, dan keseimbangan. Ketiga komponen tersebut memiliki peranan penting dalam menunjang kekuatan, stabilitas, serta akurasi saat melakukan shooting.

II. METODE

Menurut Sugiono (2024) Metode Penelitian merupakan proses kegiatan dalam bentuk pengumpulan data, analisis dan memberikan interpretasi yang terkait dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini metode penelitian yang akan digunakan adalah metode kuantitatif dengan

pendekatan korelasi. Metode deskriptif korelasi yaitu studi yang bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya (Rachman et al., 2023). Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Pringsewu, yang berlokasi di Jl. KH. Ghalib No. 30, Pringsewu, Kabupaten Pringsewu, Provinsi Lampung, yang akan dilaksanakan pada bulan Januari 2026. Lokasi ini dipilih karena sekolah tersebut memiliki kegiatan ekstrakurikuler bola basket yang aktif, serta siswa yang mengikuti kegiatan tersebut menjadi objek yang sesuai untuk penelitian tentang faktor-faktor fisik yang mempengaruhi hasil tembakan *three point shoot*.

Menurut Wardani (2021:137-138) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini 19 orang tim basket ekstrakurikuler dalam penelitian ini SMA NEGERI 2 Pringsewu.

Pendapat Sugiono (2022:136) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan penelitian tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya keterbatasan dana, tenaga dan waktu maka penelitian dapat menggunakan sampel yang di ambil dari populasi itu. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh anggota ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Pringsewu. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, yaitu seluruh populasi dijadikan sampel penelitian karena jumlah anggota ekstrakurikuler masih memungkinkan untuk diteliti secara keseluruhan. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu siswa yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket.

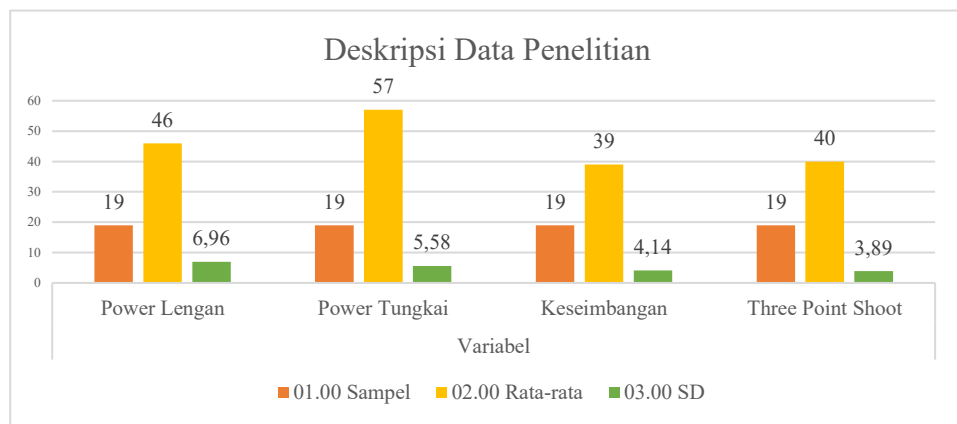
Tes ini digunakan untuk mengetahui kemampuan fisik bagi peserta ekstrakurikuler bola basket di SMAN 2 Pringsewu. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji data dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif. Dimana hasil dari data penelitian ini di hitung dalam jumlah proses berapa peserta yang dalam kategori sempurna, baik sekali, baik, cukup, dan kurang.

Populasinya adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2013). Populasi dalam penelitian ini ada adalah peserta ekstrakurikuler bola basket di SMAN 2 Pringsewu yang berjumlah 20 siswa. Teknik pengambilan sampel yang sesuai dengan kondisi diatas adalah menggunakan teknik pengambilan *Total sampling* (Sugiyono, 2015) (Kusumawati, 2015). Dalam *Total Sampling* mengambil sampel secara keseluruhan populasi yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMAN 2 Pringsewu sebanyak 20 orang.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, diperoleh data mengenai hubungan power lengan, power tungkai, keseimbangan, serta hasil three point shoot pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Pringsewu. Penelitian ini melibatkan 19 sampel penelitian yang dilaksanakan pada 5 februari 2026. Dari hasil pengambilan data yang telah dilakukan, diperoleh gambaran kemampuan masing-masing variabel penelitian yang selanjutnya dianalisis untuk mengetahui hubungan terhadap hasil three point shoot.. Hasil penelitian dapat dilihat pada uraian berikut.

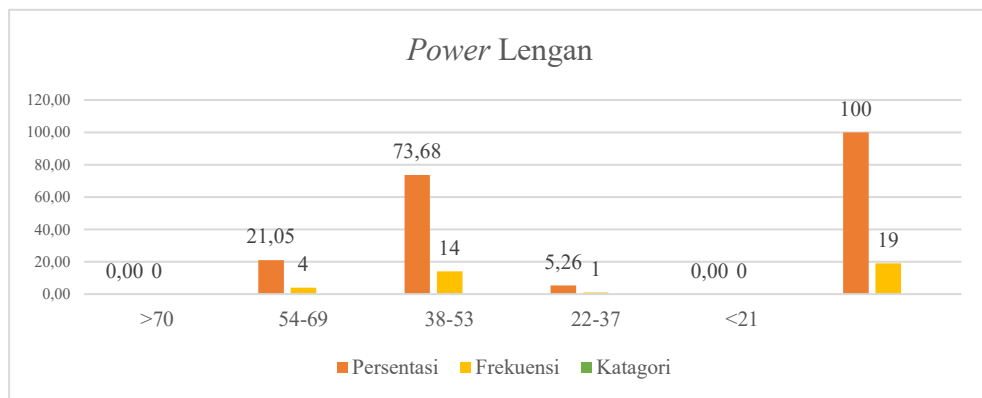
1. Deskripsi Data Penelitian



Gambar 1 Histogram Presentase Hasil Three Point Shoot

Berdasarkan gambar deskripsi data penelitian diketahui bahwa jumlah sampel sebanyak 19 peserta. Variabel power lengan memiliki rata-rata 46 dengan standar deviasi 6,96, power tungkai rata-rata 57 dengan standar deviasi 5,58, keseimbangan rata-rata 39 dengan standar deviasi 4,14, dan three point shoot rata-rata 40 dengan standar deviasi 3,89.

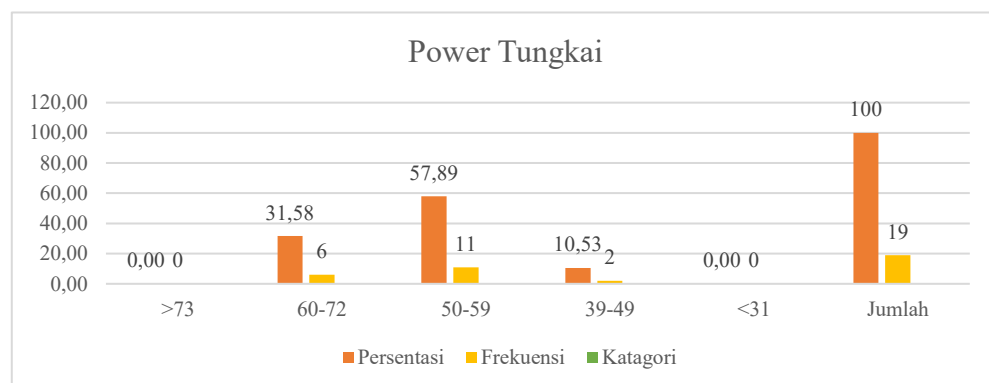
2. Hasil Tes Pengukuran Power Lengan



Gambar 2 Deskripsi Frekuensi Power Lengan

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi, diketahui bahwa pada kategori baik sekali (nilai >70) tidak terdapat responden atau 0%. Pada kategori baik (54–69) terdapat 4 responden dengan persentase 21,05%. Selanjutnya pada kategori cukup (38–53) terdapat 14 responden dengan persentase 73,68%. Pada kategori kurang (22–37) terdapat 1 responden dengan persentase 5,26%. Sedangkan pada kategori sangat kurang (<21) tidak terdapat responden atau 0%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori cukup yang hasil persentasinya 73,68%, sehingga dapat dikatakan bahwa kemampuan *Push Up* responden dalam penelitian ini secara umum berada pada kategori cukup.

3. Hasil Tes Pengukuran Power Tungkai

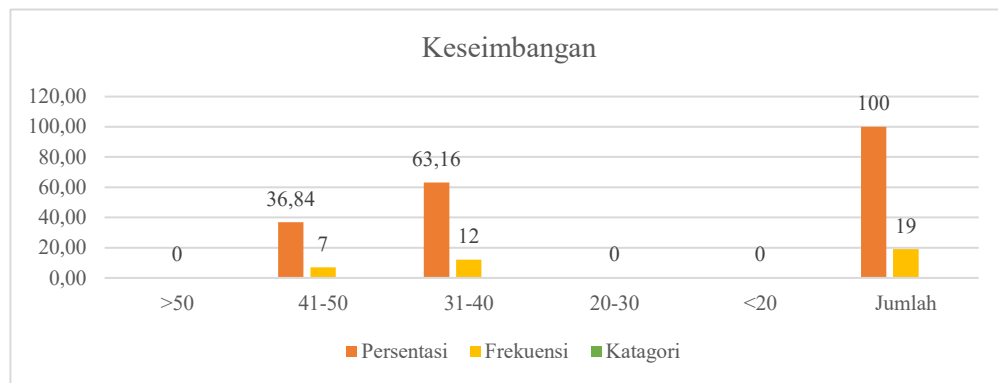


Gambar 3 Deskripsi Frekuensi Power Tungkai

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi *vertical jump*, dapat dilihat bahwa kemampuan *power* tungkai siswa berada pada beberapa kategori. Pada kategori baik sekali (>73) tidak ada siswa yang mencapai nilai tersebut. Pada kategori baik (60–72) terdapat 6 siswa dengan persentase 31,58%. Pada kategori sedang (50–59) terdapat 11

siswa dan menjadi jumlah terbanyak dengan persentase 57,89%, pada kategori buruk (39–49) terdapat 2 siswa dengan peresentasi 10,53%, sedangkan pada kategori buruk sekali (<31) tidak terdapat siswa. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa secara umum kemampuan *vertical jump* siswa dalam penelitian ini berada pada kategori sedang yang persentasinya 57,89%.

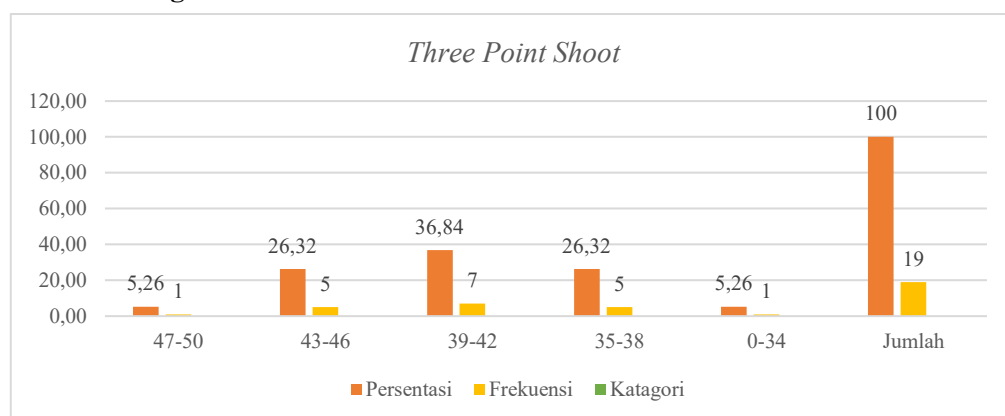
4. Hasil Tes Pengukuran Keseimbangan



Gambar 4 Deskripsi *Frekuensi* Keseimbangan

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tersebut, dapat dilihat bahwa hasil tes siswa berada pada beberapa kategori. Pada kategori baik sekali (>50) tidak terdapat siswa. Pada kategori baik (41–50) terdapat 7 siswa dan menjadi jumlah terbanyak dengan persentase 36,84%. Selanjutnya pada kategori sedang (31–40) terdapat 12 siswa dengan persentase 63,16%. Sementara itu, pada kategori buruk (20–30) dan buruk sekali (<20) tidak terdapat siswa. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa secara umum hasil tes siswa dalam penelitian ini berada pada kategori sedang dengan persentase 63,16%.

5. Hasil Tes Pengukuran Three Point Shoot



Gambar 4 Deskripsi Frekuensi Three Point Shoot

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tersebut, dapat dilihat bahwa hasil tes siswa berada pada beberapa kategori. Pada kategori sangat baik (47-50) terdapat 1 siswa dengan persentasi 5,26%. Pada kategori baik (43-46) terdapat 5 siswa dengan persentase 26,32%. Selanjutnya pada kategori cukup (39-42) terdapat 7 siswa dan menjadi jumlah terbanyak dengan persentase 36,84%. Pada kategori kurang (35-38) terdapat 5 siswa dengan persentase 26,32%, sedangkan pada kategori sangat kurang (0-34) terdapat 1 siswa dengan persentasi 5,26%. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa secara umum hasil tes siswa dalam penelitian ini berada pada kategori cukup dengan persentase 36,84 .

6. Uji Normalitas

Tabel 1
 Hasil Output Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Push_Up</i>	.082	19	.200*	.966	19	.685
<i>Vertical_Jump</i>	.088	19	.200*	.978	19	.922
<i>Standing_Stroke</i>	.102	19	.200*	.970	19	.772
<i>Three_Point_Shoot</i>	.088	19	.200*	.967	19	.717

Dari tabel diatas,menunjukkan bahwa nilai signifikansi semua variabel adalah lebih besar dari 0.05 jadi data-data berdistribusi normal.

7. Uji Linearitas

Tabel 2
 Hasil Output Uji Linearitas

Variabel	ANOVA Table		
	Between Groups	F	Sig.
Push Up-Three Point Shoot	Linearity	315,434	,000
	Deviation from Linearity	1,303	,409
Vertical Jump-Three Point Shoot	Linearity	1094,387	,000
	Deviation from Linearity	2,121	,209
Standing Stork-Three Point Shoot	Linearity	1012,984	,000
	Deviation from Linearity	1,045	,519

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada bagian *Deviation from Linearity* seluruh variabel lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data memiliki hubungan yang linear.

8. Uji Korelasi

Tabel 3
 Uji Korelasi

		Correlation			
		Push_ Up	Vertical_Jump	Standing_Stroke	Three_Point_Shoot
Push_Up	Pearson Correlation	1	.976	.969	.969
	Sig (1-tailed)		.000	.000	.000
	N	19	19	19	19
Vertical_Jump	Pearson Correlation	.976	1	.994	.986
	Sig (1-tailed)	.000		.000	.000
	N	19	19	19	19
Standing_Stroke	Pearson Correlation	.969	.994	1	.991
	Sig (1-tailed)	.000	.000		.000
	N	19	19	19	19
Three_Point_Shoot	Pearson Correlation	.969	.986	.991	1
	Sig (1-tailed)	.000	.000	.000	
	N	19	19	19	19

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) pada seluruh variabel lebih < 0,05 sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara power lengan, power tungkai, dan keseimbangan terhadap hasil three point shoot. Selain itu, nilai koefisien korelasi yang diperoleh berada pada kategori sangat kuat, sehingga dapat disimpulkan bahwa ketiga variabel tersebut memiliki hubungan yang sangat kuat terhadap hasil three point shoot.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa power lengan, power tungkai, dan keseimbangan masing-masing memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil *three point shoot* dengan nilai signifikansi ($p < 0,05$), sehingga H_1 , H_2 , dan H_3 diterima serta H_0 ditolak. Secara bersama-sama, ketiga variabel tersebut juga menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap hasil *three point shoot*, sehingga H_4 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa power lengan, power tungkai, dan keseimbangan merupakan faktor penting yang berperan dalam menunjang kemampuan *three point shoot*, sehingga peningkatannya perlu dilakukan melalui latihan kondisi fisik yang terprogram dan seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambia, F., Zahara, Z., Ifwandi, I., & Rinaldy, A. (2023). Hubungan Power Otot Lengan Terhadap Kemampuan Lempar Lembing. *Jurnal Penjaskesrek*, 10(2), 64–75. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v10i2.2201>
- Armanjaya, S., Nuruhidin, A., Ramadhan, Z. F., Trinanda, A., Sari, F., & Alexander, A. (2023). Pengaruh Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Kecepatan Dribbling Universitas Aisyah Pringsewu Tim Sepak Bola. 4(2), 286–296.
- Fakhrul, A. (2024). Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Bola Basket. 4(2), 715–728.
- Irawati, A. F., & Aziz, M. I. M. (2025). Pengaruh Keseimbangan Kekuatan Tubuh Bagian Atas dan Bawah terhadap Akurasi Lemparan Tiga Poin dan Lemparan Bebas pada Pemain Bola Basket Perguruan Tinggi. 5(2), 277–293.
- Nuruhidin, A., Prasetyo, A., Sari, F., Setiyadi, R., & Saviola, F. (2023). Sosialisasi Cabang Olahraga Petanque Pada Mahasiswa Di Universitas Aisyah Pringsewu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4, 122–127.
- Rachman, F., Mahardika, N. A., & Nuruhidin, A. (2023). Fleksibilitas, Panjang Tungkai, Terhadap Kemampuan Dribble Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 4(1), 282–289. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v4i1.75>
- Ramadhan, Z. F., Surisman, & Jubaedi, A. (2020). Hubungan Kecepatan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Mahasiswa UKM Sepak Bola Universitas Lampung. *Sport Science And Education Journal*, 13–21.
- Rimasa, D., & Sartono, H. (2020). Kontribusi Kelincahan dan Keseimbangan terhadap Hasil Serangan Teknik Ballestra pada Olahraga Anggar Jenis Senjata Sabel. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 12(1), 39–44. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v12i1.24012>
- Santoso, A. P., & Sari, P. S. (2022). Pembinaan Prestasi Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Methodist 2 Palembang. 3(2).
- Sari, F., Prasetyo, A., & Rachman, F. (2024). Pengaruh Latihan Plyometric Box Jump, Hurdle
-
- Alfiah Pratama Umi Sarifah:** Hubungan Power Lengan, Power Tungkai, dan Keseimbangan Dengan Hasil Three Point Shoot Pada Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 2 Pringsewu

- Hopping Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Team Bola Voli Sekolah Menengah Atas. *JURNAL STAMINA*, 7(1), 1–9.
- Sugiono. (2022). *Metode Penelitian dan Perkembangan*. ALFABETA.
- Sugiono. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif*. ALFABETA.
- Sutimin, Muhamad Syafei, Didik Rilastiyo Budi, Kusnandar, Topo Suhartoyo, & Panuwun Joko Nurcahyo. (2021). Plyometric Double Leg Tuck Jump: Pengaruhnya Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Bola Voli. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 2(1), 112–119. <https://doi.org/10.46838/spr.v2i1.92>
- Tohari, Y., Cahyani, A., Dinata, M., Jubaedi, A., Utama, D. D. P., & Armanjaya, S. (2022). *Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Olahraga Sepak Bola*. 7(1).
- Trinanda, A., Septiana, M. D., Pratama, O. S. Y., Armanjaya, S., & Triyanto. (2023). *Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Chest Pass Dalam Permainan Bola Basket*. 3(2), 1–8.
- Wardani, T. S. (2021). *Metode Penelitian Farmasi*. PUSTAKABARUPRESS.