

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN DENGAN
KETEPATAN *SHOOTING* PADA ATLET PENGCAH
BOLA BASKET KABUPATEN ACEH SELATAN
TAHUN 2025**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan**

Oleh:

**Feni Hardian
21104010**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2025**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN DENGAN KETEPATAN SHOOTING PADA ATLET PENGCAH BOLA BASKET KABUPATEN ACEH SELATAN TAHUN 2025

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapkan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 10 April 2026

Tanda Tangan

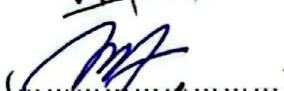
Pembimbing I : Dr. Didi Yudha Pranata, M.Pd
NIDN. 1313109001



Pembimbing II : Munzir, M.Pd
NIDN. 1301018301



Penguji I : Tawakal, M.Pd
NIDN. 1320119201



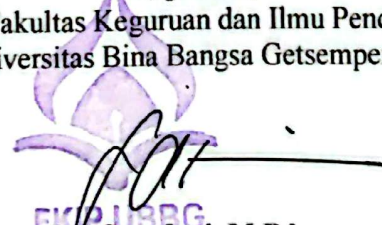
Penguji II : Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO
NIDN. 0126068005



Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani


Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO.
NIDN. 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


Dr. Svarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN DENGAN KETEPATAN SHOOTING PADA ATLET PENGCAH BOLA BASKET KABUPATEN ACEH SELATAN TAHUN 2025

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapkan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 10 April 2026

Pembimbing I,



Dr. Didi Yudha Pranata, M.Pd
NIDN. 1313109001

Pembimbing II



Munzir, M.Pd
NIDN. 1301018301

Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO
NIDN : 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul *Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dengan Ketepatan Shooting pada Atlet Pengcab Bola Basket Kabupaten Aceh Selatan Tahun 2025*, telah dipertahankan dalam ujian skripsi oleh Feni Hardian, NIM 21104010, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa Getsempena pada hari Jumat, 10 April 2026.

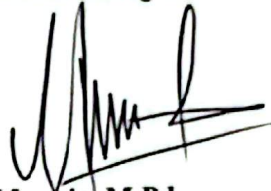
Menyetujui,

Pembimbing I



Dr. Didi Yudha Pranata, M.Pd
NIDN. 1313109001

Pembimbing II



Munzir, M.Pd
NIDN. 1301018301

Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



Irwandi S.Pd., M.Pd.AIFO
NIDN : 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Dr. Svarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya beridentitas di bawah ini:

Nama : Feni Hardian

NIM : 21104010

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari prodi atau Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 16 April 2026

Saya membuat pernyataan



Feni Hardian
NIM. 21104010

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Assalamu'alaikum, Wr. Wb..

Segala puji dan syukur penulis sampaikan kehadiran Allah SWT dan mengharapkan Ridho yang telah melimpahkan Rahmant-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **"Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dengan Ketepatan *Shooting* Pada Alet Pengcab Bola Basket Kabupaten Aceh Selatan Tahun 2025"**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Shalawat dan salam di hantarkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW. Mudah-mudahan kita semua mendapatkan syafa'at-Nya di Yaumil akhir.

Penulis tentu banyak mengalami hambatan sehingga tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak dalam penyelesaian skripsi ini. Untuk kesempatan ini, penulis ingin nmenyampaikan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Ibunda Nur Aini dan Ayahanda Sajidin selaku orang tua saya tercinta yang selalu memberikan motivasi, nasehat, cinta dan kasih sayang serta doa yang tentu takkan bisa penulis balas.
2. Prof. Dr. Hj. Lili Kasmini, S.Si., M.Si. selaku rector Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.

3. Dr. Syarfuni, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan.
4. Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO. Selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penulisan ini.
5. Dr. Didi Yudha Pranata, M.Pd. selaku pembimbing I dan Munzir, M.Pd. selaku dosen pembimbing II yang sabar memberikan bimbingan dan arahan sejak permulaan sampai dengan selesainya skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan.
7. Terimakasih juga kepada rekan-rekan dan seluruh Mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani, terutama angkatan 2021 yang telah memberikan saran dan bantuan moral yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari akan segala keterbatasan dan kekurangan dari isi maupun tulisan skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak masih dapat diterima dengan senang hati. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran di masa depan.

Banda Aceh, 2025
Penulis

Feni Hardian

ABSTRAK

Feni Hardian, 2025. Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dengan Ketepatan *Shooting* Pada Atlet Pengcab Bola Basket Kabupaten Aceh Selatan Tahun 2025. Skripsi, Prodi Pendidikan Jasmani. FKIP Universitas Bina Bangsa Getsempena. Pembimbing I Dr. Didi Yudha Pranata, M.Pd., Pembimbing II Munzir, M.Pd.

Penelitian yang berjudul “Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dengan Ketepatan *Shooting* Pada Atlet Pengcab Bola Basket Kabupaten Aceh Selatan Tahun 2025”. Cabang olahraga bola basket merupakan salah satu cabang olahraga prestasi dari berbagai cabang olahraga yang membutuhkan daya ledak otot lengan yang baik. Agar memiliki keterampilan *Shooting* yang baik atlet tersebut dituntut untuk memiliki keadaan fisik yang baik dan juga teknik yang dapat menunjang dalam bermain sehingga permainan dapat dikuasai dengan maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak otot lengan dengan ketepatan *shooting* pada atlet pengcab bola basket Kabupaten Aceh Selatan Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pengcab bola basket Kabupaten Aceh Selatan Tahun 2025 yang berjumlah 20 orang, sedangkan pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui tes dan pengukuran dengan menggunakan tes: (1) tes daya ledak otot lengan diukur dengan tes *Two Hand Medicine Ball Put*, (2) tes *shooting* bola basket diukur dengan menggunakan tes memasukkan bola kedalam keranjang basket selama 60 detik. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan daya ledak otot lengan dengan ketepatan *shooting* pada atlet pengcab bola basket Kabupaten Aceh Selatan Tahun 2025 ($r_{xy} = 0,42$), dibuktikan dengan hasil uji hipotesis bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($1,94 > 1,734$). Maka hubungan daya ledak otot lengan mempunyai hubungan yang signifikan dengan ketepatan *shooting* Atlet Pengcab Bola Basket Kabupaten Aceh Selatan Tahun 2025 dapat diterima kebenarannya.

Kata kunci: daya ledak, otot lengan, ketepatan *shooting*.

ABSTRACT

Feni Hardian, 2025. The Relationship Between Arm Muscle Explosive Power and Shooting Accuracy in Athletes of the South Aceh Regency Basketball Branch (Pencab) in 2025. Thesis, Physical Education Study Program. FKIP Bina Bangsa Getsempena University. Advisor I: Dr. Didi Yudha Pranata, M.Pd., Advisor II: Munzir, M.Pd.

This research titled "The Relationship Between Arm Muscle Explosive Power and Shooting Accuracy in Athletes of the South Aceh Regency Basketball Branch (Pencab) in 2025" examines basketball, a prestigious sport that requires strong arm muscle explosive power. To achieve good shooting skills, athletes must possess excellent physical condition and supportive techniques to maximize game control. This study aims to determine the relationship between arm muscle explosive power and shooting accuracy among Pencab basketball athletes in South Aceh Regency in 2025. The research employs a quantitative method with a correlational design. The population consists of all 20 Pencab basketball athletes in South Aceh Regency in 2025, with the sample selected using total sampling technique. Data collection was conducted through tests and measurements: (1) arm muscle explosive power measured using the Two-Hand Medicine Ball Put test, and (2) basketball shooting accuracy measured by the test of putting the ball into the basket within 60 seconds. The results indicate a significant relationship between arm muscle explosive power and shooting accuracy among Pencab basketball athletes in South Aceh Regency in 2025 ($r_{xy} = 0.42$), as evidenced by the hypothesis test where $t_{\text{calculated}} > t_{\text{table}}$ ($1.94 > 1.734$). Thus, the relationship between arm muscle explosive power and shooting accuracy is confirmed to be significant.

Keywords: explosive power, arm muscles, shooting accuracy.

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	i
ABSTRAK	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Definisi Istilah	5
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	8
2.1 Hakikat Daya Ledak (Power)	8
2.1.1 Pengertian Daya Ledak	8
2.1.2 Daya Ledak Otot Lengan.....	10
2.2 Hakikat Ketepatan Shooting	12
2.3 Hakikat Bola Basket	14
2.3.1 Pengertian Bola Basket.....	14
2.3.2 Sejarah Bola Basket	15
2.3.3 Ukuran Lapangan Bola Basket	16
2.3.4 Teknik Dasar Bola Basket	17
2.4 Hakikat Latihan	26
2.5 Kajian Penelitian yang Relevan.....	31
2.6 Hipotesis Penelitian	36
BAB III METODE PENELITIAN	38
3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian	38
3.1.1 Pendekatan Penelitian	38
3.1.2 Jenis Penelitian	38
3.2 Rancangan Penelitian	38
3.3 Populasi dan Sampel.....	39
3.3.1 Populasi	39

3.3.2 Sampel	40
3.4 Identifikasi Variabel	42
3.5 Teknik Pengumpulan Data	42
3.6 Teknik Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
4.1 Hasil Penelitian	48
4.2 Analisis Data	49
4.2.1 Perhitungan Nilai Rata-rata	49
4.2.2 Perhitungan Nilai Standar Deviasi	50
4.2.3 Perhitungan Uji Normalitas	53
4.2.4 Perhitungan Nilai T-Score	54
4.2.5 Perhitungan Analisis Korelasi	55
4.3 Pembahasan	59
BAB V PENUTUP	62
5.1 Kesimpulan	62
5.2 Saran	62
DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Populasi Penelitian.....	39
Tabel 3.2 Sampel Penelitian	41
Tabel 4.1 Rekapitulasi Data Mentah Hasil Penelitian	48
Tabel 4.2 Tabel Penolong Perhitungan Nilai Standar Deviasi Daya Ledak Otot Lengan.....	50
Tabel 4.3 Tabel Penolong Perhitungan Nilai Standar Deviasi <i>Shooting</i> ...	52
Tabel 4.4 Uji Normalitas.....	54
Tabel 4.5 Rekapitulasi Data Mentah dan <i>T-Score</i>	54
Tabel 4.6 Tabel Penolong untuk Analisis Korelasi.....	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Bola Basket.....	17
Gambar 2.2 <i>Chest Pass</i>	18
Gambar 2.3 <i>Overhead Pass</i>	19
Gambar 2.4 <i>Bounce Pass</i>	19
Gambar 2.5 <i>Baseball Pass</i>	20
Gambar 2.6 <i>Dribble</i>	21
Gambar 2.7 <i>Set Shot</i>	22
Gambar 2.8 <i>Lay Up</i>	23
Gambar 2.9 <i>Jump Shot</i>	23
Gambar 2.10 <i>Hook Shot</i>	24
Gambar 2.11 <i>Pivot</i>	24
Gambar 2.12 <i>Rebound</i>	25
Gambar 2.13 <i>Free Throw</i>	26
Gambar 3.1 <i>Two Hand Medicine Ball Put tes</i>	43

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Pedoman Pengumpulan Data	67
Lampiran 2 Formulir Tes	74
Lampiran 3 Susunan Panitia Pengumpulan Data	75
Lampiran 4 SK Dosen Pembimbing	76
Lampiran 5 Surat Izin Melaksanakan Penelitian	77
Lampiran 6 Surat Balasan Izin Penelitian KONI Aceh Selatan	78
Lampiran 7 Surat Balasan Penelitian Pengcab PERBASI Aceh Selatan ...	79
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian	80