

Korelasi Panjang Tungkai, Panjang Lengan Dan *Self Efficacy* Terhadap Kemampuan *Free Throw* Bola Basket

Ayu Rizky Febriani ^{a,1,*}, Arfin Deri Listiandi ^{a,2}, Didik Rilastiyo Budi ^{a,3} Rohman Hidayat ^{a,4}, Rafi Burhansyah^{b,1}

^{a,1, 2,3,4} Universitas Jenderal Soedirman, Jl. Profesor DR. HR Boenyamin No.708, Purwokerto, Indonesia

^b SMP PGRI, Tambak Sogra-Sumbang, Banyumas, Indonesia

¹ ayu.rizky.febriani@unsoed.ac.id, ² arfinderilistiandi@unsoed.ac.id, ³ didik.rilastiyo.budi@unsoed.ac.id, ⁴ rohman.hidayat@unsoed.ac.id, ¹ rafiburhansyah@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history

Received 2023-12-31

Revised 2024-01-11

Accepted 2024-01-29

Keywords

Leg Length_1
Arm Length_2
Self Efficacy_3
Basketball_4
Free Throw_5

Kata kunci

Panjang Tungkai_1
Panjang Lengan_2
Self Efikasi_3
Bola Basket_4
Tembakan Bebas_5

ABSTRACT

The aim of this research is to determine the relationship between leg length, arm length and self-efficacy on shooting ability (free shooting). This research is correlational research with three independent variables and one dependent variable. Conducted to determine the relationship between leg length, arm length and self-efficacy of basketball players in the Student Activities Unit at Jenderal Soedirman University. The population in this study were male students at UKM Basketball, while the sample was determined using a purposive technique with a total of 12 male students. The results of the multiple regression test for Leg Length, Arm Length and self-efficacy on free shooting ability obtained a calculated f value of 4.684 while the f table value was 4.070. Based on these results (the calculated f value is greater than the table f value) it can be concluded that there is a significant relationship between leg length, arm length and self efficacy to ability shooting free throw. So players have high value of leg length, arm length and self efficacy will have an impact on accuracy shooting free throw.

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



Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui adanya hubungan panjang tungkai, panjang lengan dan efikasi diri terhadap kemampuan menembak (tembakan bebas). Penelitian ini merupakan penelitian kolerasional dengan tiga variable bebas dan satu variable terikat. Dilakukan untuk mengetahui hubungan panjang tungkai, panjang legan dan efikasi diri pemain bola basket Unit Kegiatan Mahasiswa di Universitas Jenderal Soedirman. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa putra UKM Bola Basket, sedangkan penentuan sampel menggunakan teknik total sampling dengan jumlah 12 mahasiswa putra. Hasil uji regresi berganda Panjang Tungkai, Panjang Lengan dan efikasi diri terhadap kemampuan tembakan bebas diperoleh nilai f hitung sebesar 4,684 sedangkan nilai f table sebesar 4,070. Berdasarkan hasil tersebut (nilai f hitung lebih besar dari nilai f tabel) dapat disimpulkan terdapat hubungan secara signifikan antara panjang tungkai, panjang lengan dan *self efficacy* terhadap kemampuan *shooting free throw*. Sehingga pemain dengan memiliki panjang tungkai, panjang lengan dan nilai *self efficacy* yang tinggi akan berdampak pada ketepatan bola masuk *shooting free throw*.

Artikel ini open akses sesuai dengan liseni [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



Olahraga merupakan kegiatan penting yang perlu dilakukan oleh masyarakat untuk mencapai tubuh yang sehat (Rahman, 2023). Terdapat beberapa cabang olahraga di dunia, salah satunya adalah permainan bola basket. Permainan bola basket merupakan salah satu permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim, setiap tim terdiri dari lima orang (Adii et al., 2023). Olahraga bola basket sangat digemari disegala karakter, mulai dari anak-anak hingga orang tua, baik laki-laki maupun perempuan, dari masyarakat perkotaan hingga pedesaan, banyak manfaat yang diperoleh dengan melakukan olahraga bola basket, terutama berupa pertumbuhan fisik, mental dan sosial yang baik (Fatahilah, 2018).

Menurut (Isnanto, 2019) bola basket termasuk dalam olahraga yang selalu berkembang dengan mengikuti perkembangan teknologi pada saat ini. Terdapat beberapa macam teknik dasar dalam permainan bola basket yang perlu dikuasai agar dapat bermain dengan baik, antara lain mengoper bola ke teman (*passing*), menangkap (*catching*), menggiring bola (*dribbling*), memasukan bola basket ke dalam ring (*shooting*), gerakan berporos dengan satu tumpuan (*pivot*). Semua teknik dasar memiliki keunggulannya masing-masing, namun teknik dasar memasukan bola ke dalam ring (*shooting*) adalah yang paling penting agar mendapatkan skor dalam pertandingan (Kosasih, 2008).

Tujuan permainan bola basket adalah untuk mencari angka atau nilai yang sebanyak-banyaknya dengan cara memasukan bola basket kedalam ring atau keranjang lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai (Oliver, 2007). *Shooting* dalam permainan bola basket adalah usaha memasukan bola ke dalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih poin. Untuk dapat memasukan bola ke dalam ring lawan tidak sekedar menembak bola basket secara sembarangan, dibutuhkan teknik cara *shooting* bola basket yang benar.

Menurut Hardianto (2017) dalam permainan bola basket tembakan *free throw* adalah hadiah yang diberikan oleh wasit kepada pemain untuk mencetak angka pada posisi tepat dibelakang garis *free throw*, pembagian *free throw* biasanya diberikn apabila pemain lawan melakukan pelanggaran didaerah terlarang. Unsur ini sangat menentukan kemenangan oleh banyaknya bola yang masuk ke dalam ring basket.. Menurut (Priatno, 2014) agar dapat berhasil dalam melakukan tembakan perlu dilakukan teknik-teknik yang baik dan benar. Gerakan dengan teknik yang baik akan menimbulkan efisiensi kerja dan berkat latihan yang teratur akan mendapatkan efektifitas yang baik pula (Yuliandra & Fahrizqi, 2019). Pada dasarnya gerakan yang efisien adalah gerakan yang benar tanpa adanya kehilangan tenaga yang sia-sia.

Pemain UKM bola basket Universitas Jederal Soedirman seringkali mengalami *missed point* saat melakukan *free throw*. Jumlah kesempatan melakukan *free throw* pada

umumnya sebanyak 2x *shooting* hanya 1 yang masuk bahkan 0 poin saat diberikan kesempatan oleh wasit untuk melakukan *free throw*. Faktor yang menyebabkan tidak masuknya bola *free throw* beberapa diantaranya adalah panjang tungkai, panjang lengan (Pardomuan et al., 2017), konsep diri, motivasi berprestasi (Mulyana, 2013) agar tingkat ketepatan atau keterampilan melakukan *free throw* dapat menghasilkan bola masuk dan mendapatkan point. Pada tembakan bebas (*free throw*) beberapa pakar menggambarkan bahwa kadang dalam pertandingan bola basket sebuah tim dapat kalah dan menang hanya karena keberhasilan atau kegagalan dari tembakan *free throw* (Arianto, 2013).

Berdasarkan hasil pengamatan saat pelaksanaan latihan bola basket di lapangan bola basket Universitas Jenderal Soedirman, kemampuan dan ketepatan *free throw* pemain bola basket belum cukup baik dalam menguasai teknik tersebut. Diketahui dari jumlah 24 *free throw* yang dilakukan, hanya 11 yang masuk ke dalam ring. Karena kemampuan pemain dalam melakukan *free throw* tersebut masing-masing anak berbeda, teknik *free throw* tidak dapat dianggap remeh, maka teknik *free throw* harus dilaksanakan dengan baik agar keterampilan dan akurasi *free throw* seseorang bisa dilakukan secara maksimal. Faktor latihan rutin memang diperlukan untuk menunjang keterampilan bermain bola basket, namun faktor penting lainnya seperti unsur fisik dan mental dalam melakukan kemampuan *free throw* perlu untuk diperhatikan (Rosmi & Sugiyanto, 2015), sehingga perlu dilakukan sebuah riset mengenai: "Korelasi panjang tungkai, panjang lengan dan *self efficacy* terhadap kemampuan *free throw* unit kegiatan mahasiswa bola basket Universitas Jenderal Soedirman".

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan tiga variabel bebas dan satu variabel terikat. Dilakukan untuk mengetahui hubungan panjang tungkai, panjang lengan dan efikasi diri pemain bola basket Unit Kegiatan Mahasiswa di Universitas Jenderal Soedirman. Jumlah sampel 12 atlet putra dilakukan dengan menggunakan teknik total sampling. Instrumen dalam penelitian ini meliputi pita meteran untuk mengukur panjang tungkai dan panjang lengan, serta kuesioner untuk mengetahui *self efficacy* para pemain dengan cara memilih opsi sesuai dengan profil diri (dengan menggunakan skala likert).

Menghitung kriteria pada panjang tungkai, panjang lengan, kuesioner menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) sebagai berikut:

a) Rumus PAN Panjang Tungkai

>Mean + 1 SD: kategori panjang

(Mean – 1 SD)-(Mean+1 SD): kategori sedang

<Mean - 1 SD: kategori pendek

b) Rumus PAN Panjang Lengan

>Mean + 1 SD: kategori panjang

(Mean – 1 SD)-(Mean+1 SD): kategori sedang

<Mean - 1 SD: kategori pendek

c) Rumus PAN kuesioner dengan skala Likert

Mean + 1,5 SD ke atas: sangat baik

Mean + 0,5 SD ke atas: baik

Mean – 0,5 SD ke atas: sedang

Mean – 1,5 SD ke atas: rendah (Sugiyono 2016).

Dalam penelitian ini dilakukan uji pra syarat dan uji hipotesis, menurut (Sugiyono, 2018) kegiatan analisis dilakukan untuk memecahkan suatu masalah dalam penelitian, uji analisis dalam penelitian ini meliputi:

- 1) Uji Normalitas, kriteria pengambilan keputusan dalam uji normalitas dengan nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan penyebaran data normal dalam satu variabel dan sebaliknya.
- 2) Uji linieritas pengambilan keputusan uji linieritas apabila diperoleh nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 (*sig.* > 0,05) dapat disimpulkan data tersebut menunjukkan hubungan yang linier antara variabel bebas dengan terikat dan sebaliknya.
- 3) Uji korelasi, besaran koefisien korelasi adalah -1 s/d 1. Uji yang digunakan menggunakan: *Product moment* digunakan dalam menguji suatu hubungan antar 2 variabel yaitu variabel dependen dengan variabel Independen dan uji korelasi ganda untuk menguji dua variabel independen (variabel bebas) atau lebih dengan satu variabel dependen (variabel terikat) secara bersamaan.
- 4) Uji Regresi adalah analisis lanjutan dari korelasi yang menguji sejauh mana pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen setelah diketahui ada hubungan antara variabel tersebut menggunakan uji regresi ganda, yaitu regresi untuk menghitung variabel independen yang lebih dari satu terhadap satu variabel dependen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berikut merupakan deskripsi data penelitian yang telah diperoleh pada atlet bola basket unit kegiatan mahasiswa bola basket Universitas Jenderal Soedirman :

1. Panjang Tungkai

Tabel 1. Panjang Tungkai

<i>Descriptive Statistics</i>					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Panjang Tungkai	12	88 cm	103 cm	92,25 cm	4,595
Valid N (listwise)	12				

Hasil analisis yang dilakukan pada tabel 1 variabel panjang tungkai dari sampel berjumlah 12 sampel, menunjukkan bahwa nilai terkecil sebesar 88 cm, nilai terbesar 103 cm dan memperoleh hasil rata-rata sebanyak 12 sampel memperoleh hasil sebesar 92,25 cm.

Tabel 2. Kategori panjang tungkai

No.	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	X>97	Panjang	1	8%
2	88-97	Sedang	11	92%
3	X<88	Pendek	0	0%

Berikut adalah diagram panjang tungkai pada atlet bola basket unit kegiatan mahasiswa bola basket Universitas Jenderal Soedirman :



Gambar 1. Presentase Panjang Tungkai

Dari tabel 2 hasil penghitungan panjang tungkai menggunakan pengkategorian PAN menunjukkan bahwa terdapat 1 sampel termasuk pada kategori panjang, 11 sampel kategori sedang.

2. Panjang Lengan

Pengukuran panjang lengan dari sampel berjumlah 12, tes yang dilakukan yaitu dengan mengukur jarak dari *acromion* sampai ujung jari tengah dengan posisi anatomi pada lantai yang datar. Berikut deskriptif dari pengukuran panjang lengan 12 sampel :

Tabel 3. Deskriptif Statistik Panjang Lengan

<i>Descriptive Statistics</i>					
-------------------------------	--	--	--	--	--

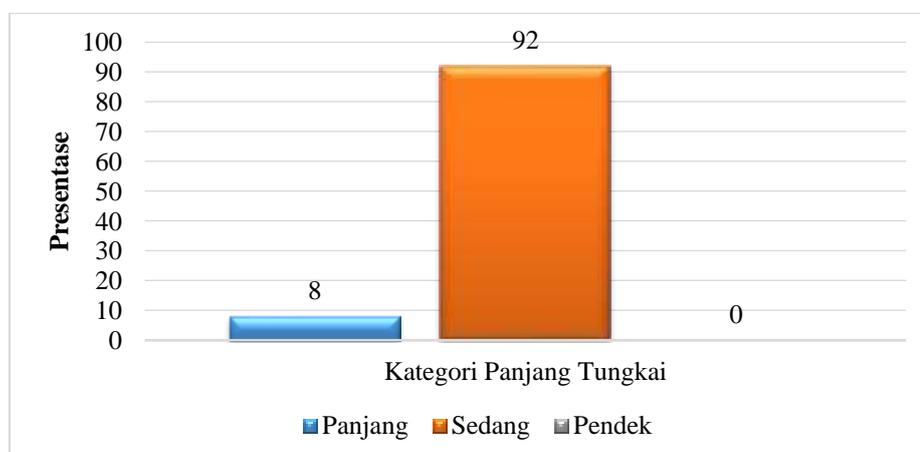
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Panjang Lengan	12	56	65	58,958	2,5447
Valid N (listwise)	12				

Hasil analisis yang dilakukan pada tabel 3 variabel panjang lengan dari sampel berjumlah 12 sampel, menunjukkan bahwa bahwa nilai terkecil sebesar 56, nilai terbesar 65 dan memperoleh hasil rata-rata sebanyak 12 sampel memperoleh hasil sebesar 58,958. Adapun pengkategorian dari variabel panjang lengan menggunakan PAN dengan 3 kategori, sebagai berikut:

Tabel 4. Kategori panjang lengan

No.	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	$X > 62$	Panjang	1	8%
2	57-62	Sedang	9	75%
3	$X < 57$	Pendek	2	17%

Berikut adalah diagram panjang lengan pada atlet bola basket unit kegiatan mahasiswa bola basket Universitas Jenderal Soedirman :



Gambar 2. Presentase Panjang Lengan

Dari tabel 4 hasil penghitungan panjang lengan menggunakan pengkategorian PAN menunjukkan bahwa terdapat 1 sampel termasuk pada kategori panjang, 9 sampel kategori sedang, 2 sampel kategori pendek.

3. Self Efficacy

Self Efficacy dari sampel berjumlah 12, tes yang dilakukan yaitu dengan mengukur tingkat kepercayaan atlet dalam melakukan *shooting free throw* menggunakan kuesioner. Berikut deskriptif dari pengukuran *self efficacy* 12 sampel :

Tabel 5. Deskriptif Statistik *Self Efficacy*

<i>Descriptive Statistics</i>	
-------------------------------	--

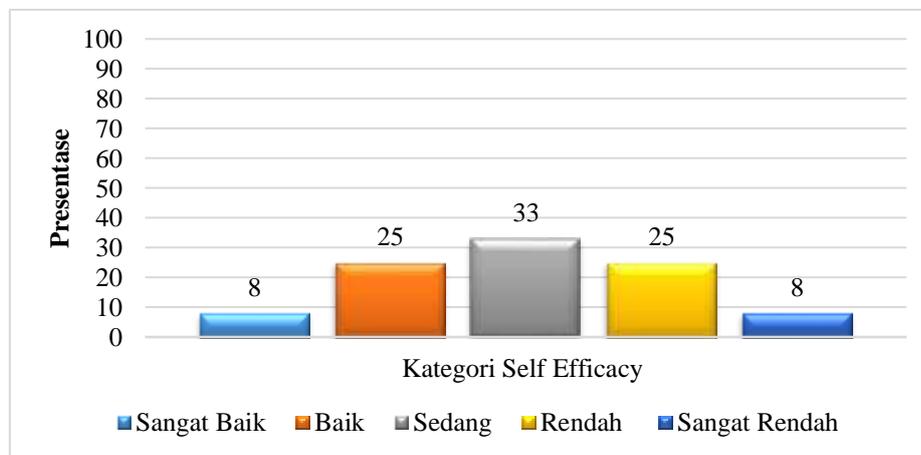
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Self Efficacy	12	46	60	52,75	4,003
Valid N (listwise)	12				

Hasil analisis yang dilakukan pada tabel 5 variabel *self efficacy* dari sampel berjumlah 12 sampel, menunjukkan bahwa bahwa nilai terkecil sebesar 46, nilai terbesar 60 dan memperoleh hasil rata-rata sebanyak 12 sampel memperoleh hasil sebesar 52,75. Adapun pengkategorian dari variabel *self efficacy* menggunakan PAN dengan 5 kategori, sebagai berikut:

Tabel 6. Kategori *Self Efficacy*

No.	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	X > 58	Sangat Baik	1	8%
2	55-57	Baik	3	25%
3	51-54	Sedang	4	33%
4	47-50	Rendah	3	25%
5	X < 47	Sangat Rendah	1	8%

Berikut adalah diagram *Self Efficacy* pada atlet bola basket unit kegiatan mahasiswa bola basket Universitas Jenderal Soedirman :



Gambar 3. Presentase *Self Efficacy*

Dari tabel 6 hasil penghitungan *self efficacy* menggunakan pengkategorian PAN menunjukkan bahwa terdapat 1 sampel kategori sangat baik, 3 sampel kategori baik, 4 sampel pada kategori sedang, 3 sampel pada kategori rendah, dan 1 sampel pada kategori sangat rendah.

4. Kemampuan *Free Throw*

Menentukan kemampuan *Free Throw* yang dimiliki oleh 15 sampel, maka dilakukan tes menggunakan tes *shooting free throw* dengan diambil banyaknya bola yang masuk ke dalam ring. Berikut hasil yang diperoleh:

Tabel 7. Deskriptif Statistik Kemampuan *free Throw*

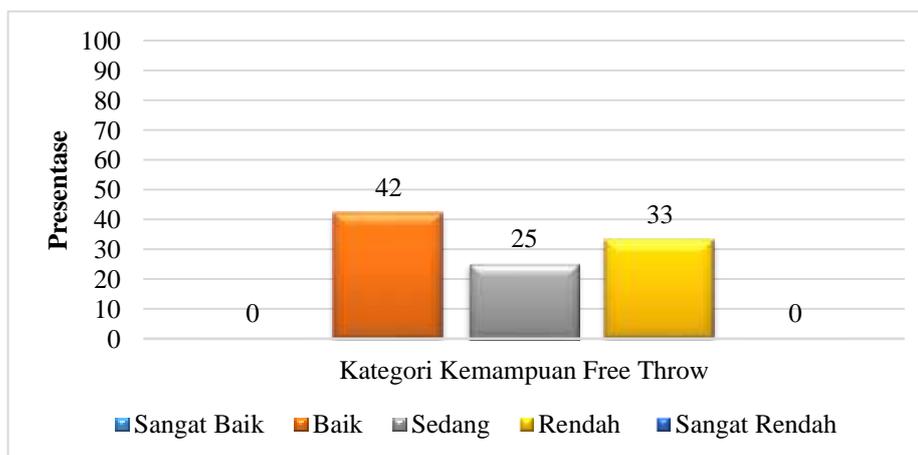
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kemampuan <i>Dribble</i>	12	2	7	4,83	1,899
Valid N (listwise)	12				

Hasil analisis yang dilakukan pada tabel 7 variabel kemampuan *free throw* bola basket dari sampel berjumlah 12 sampel, menunjukkan bahwa nilai minimum yang diperoleh sebesar 2 dan nilai maksimum yang diperoleh sebesar 7 dengan rata-rata sebesar 4,83. Adapun pengkategorian dari variabel kemampuan *free throw* bola basket menggunakan PAN dengan 5 kategori, sebagai berikut:

Tabel 8 Kategori Kemampuan *Free Throw*

No.	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	$X > 8$	Sangat Baik	0	0%
2	6-7	Baik	7	42%
3	4-5	Sedang	3	25%
4	2-3	Rendah	2	33%
5	$X < 2$	Sangat Rendah	0	0%

Berikut adalah diagram kemampuan *free throw* pada atlet bola basket unit kegiatan mahasiswa bola basket Universitas Jenderal Soedirman :

**Gambar 4.** Presentase Kemampuan *Free Throw*

Dari tabel 8 hasil penghitungan kemampuan *dribble* bola basket menggunakan pengkategorian PAN menunjukkan bahwa terdapat 5 sampel kategori baik, 3 sampel kategori sedang, 4 sampel pada kategori rendah.

Hasil Analisis Data

1. Uji Normalitas

Dibawah ini adalah tabel dari hasil pengujian normalitas data hasil dari analisis panjang tungkai, panjang lengan, *self efficacy* dan kemampuan *free throw* pada atlet UKM bola basket Universitas Jenderal Soedirman.

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas Data

No.	Data	Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.
1.	Panjang Tungkai	0,865	12	0,065
2.	Panjang Lengan	0,880	12	0,089
3.	Self Efficacy	0,973	12	0,944
4.	Kemampuan Free Throw	0,865	12	0,056

Berdasarkan hasil pengujian normalitas pada tabel 9 normalitas data, maka diketahui bahwa masing-masing variabel menunjukkan nilai signifikansi yang dihasilkan lebih dari 0,05 (sig. > 0,05), dengan rincian perolehan hasil tersebut diantaranya, panjang tungkai sebesar 0,065, panjang lengan sebesar 0,089, self efficacy sebesar 0,944 dan kemampuan free throw sebesar 0,056 yang keseluruhan variabel lebih besar dari 0,05. Berdasarkan hasil penghitungan uji normalitas tersebut maka dapat disimpulkan bahwa semuanya berdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Berikut ini adalah hasil pengujian linearitas data hasil dari panjang tungkai, panjang lengan, self efficacy dan kemampuan free throw pada atlet UKM bola basket Universitas Jenderal Soedirman.

Tabel 10. Hasil Uji Linearitas

No.	Data	Sig.	Keterangan
1.	Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Free Throw	0,454	Linear
2.	Panjang Lengan Terhadap Kemampuan Free Throw	0,562	Linear
3.	Self Efficacy Terhadap Kemampuan Free Throw	0,064	Linear

Berdasarkan tabel mengenai hasil uji linearitas pada tabel 10 maka, dapat diketahui bahwa kedua variabel pada tabel tersebut memiliki nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 yaitu; panjang tungkai sebesar 0,454, panjang lengan sebesar 0,562 dan self efficacy sebesar 0,064. Berdasarkan penghitungan uji linearitas, dapat disimpulkan bahwa panjang tungkai, panjang lengan dan self efficacy memiliki hubungan yang linear dengan kemampuan free throw pada atlet UKM bola basket Universitas Jenderal Soedirman.

Hasil Uji Hipotesis

a. Hubungan Panjang Tungkai Dengan Kemampuan Free Throw Bola Basket

Pengujian hipotesis pertama menggunakan teknik korelasi product moment. Pengambilan keputusan yaitu apabila memperoleh nilai r hitung lebih besar dari nilai r tabel (nilai r hitung > r tabel) disimpulkan bahwa data memiliki hubungan signifikan dan sebaliknya. R tabel yang dihasilkan pada nilai r sebanyak 12 sampel (n=12) pada taraf kesalahan 5 % diperoleh nilai sebesar 0,576.

Tabel 11. Korelasi Panjang Tungkai terhadap Kemampuan *Free Throw*

No.	Variabel	R hitung	R Tabel	Nilai Sig.
1.	Panjang Tungkai terhadap Kemampuan <i>Free Throw</i>	0,582	0,576	0,160

Berdasarkan hasil melalui uji tersebut menghasilkan nilai r hitung sebesar 0,582 dengan nilai probabilitas sebesar 0,160 dan nilai tersebut lebih besar dari r tabel sebesar 0, 576 ($0,582 > 0,576$). Berdasarkan uji tersebut menjelaskan bahwa H_a diterima sehingga terdapat hubungan antara panjang tungkai dengan kemampuan *free throw* pada atlet UKM bola basket Universitas Jenderal Soedirman.

b. Hubungan Panjang Lengan Dengan Kemampuan *Free Throw* Bola Basket

Tabel 12. Korelasi Panjang Lengan terhadap Kemampuan *Free Throw*

No.	Variabel	R hitung	R Tabel	Nilai Sig.
1.	Panjang Lengan terhadap Kemampuan <i>Free Throw</i>	0,591	0,576	0,046

Pengujian hipotesis kedua menggunakan teknik korelasi *product moment* menunjukkan nilai r hitung yang diperoleh sebesar 0,591 dengan nilai probabilitas sebesar 0,046 dan nilai r hitung lebih besar dari r tabel sebesar 0,591 ($0,591 > 0,576$). Berdasarkan uji tersebut mengakibatkan H_a diterima sehingga terdapat hubungan antara panjang lengan dengan kemampuan *free throw* pada atlet UKM bola basket Universitas Jenderal Soedirman.

c. Hubungan *Self Efficacy* Dengan Kemampuan *Free Throw* Bola Basket

Tabel 13. Korelasi *Self efficacy* terhadap Kemampuan *Free Throw*

No.	Variabel	R hitung	R Tabel	Nilai Sig.
1.	<i>Self Efficacy</i> terhadap Kemampuan <i>Free Throw</i>	0,736	0,576	0,006

Pengujian hipotesis kedua menggunakan teknik korelasi *product moment* menunjukkan nilai r hitung yang diperoleh sebesar 0,736 dengan nilai probabilitas sebesar 0,006 dan nilai r hitung lebih besar dari r tabel sebesar 0,576 ($0,736 > 0,576$). Berdasarkan uji tersebut mengakibatkan H_a diterima sehingga terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan kemampuan *free throw* pada atlet UKM bola basket Universitas Jenderal Soedirman.

d. Korelasi Ganda (Hubungan Antara Panjang Tungkai, Panjang Lengan Dan *Self Efficacy* Dengan Kemampuan *Free Throw* Bola Basket)

Pengujian mengenai analisis regresi berganda yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan mencari hubungan antara panjang tungkai, panjang lengan dan *self efficacy* dengan kemampuan *free throw*. Kriteria pengambilan keputusan yaitu jika hasil yang diperoleh dari nilai f hitung lebih besar dari f tabel ($f \text{ hitung} > f \text{ tabel}$) maka dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh mempunyai hubungan signifikan dari variabel bebas dan variabel terikat. F

tabel yang diperoleh dari nilai r pada n= 12 pada taraf keasalahan 5 % diperoleh nilai sebesar 4,070.

Pengujian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara panjang tungkai dan panjang lengan dan *self efficacy* dengan kemampuan *free throw* pada atlet UKM bola basket Universitas Jenderal Soedirman. Berikut hasil yang diperoleh melalui uji regresi berganda:

Tabel 14. Hasil uji regresi berganda

Variabel	R Square	F hitung	F tabel	Sig.	Ket.
Penjang Tungkai, Panjang Lengan dan <i>Self Efficacy</i> terhadap Kemampuan <i>Free Throw</i>	0, 580	4,684	4,070	0,062	Signifikan

Berdasarkan hasil yang diperoleh melalui uji regresi berganda antara variabel antara panjang tungkai, panjang lengan dan *self efficacy* dengan kemampuan *free throw* di atas, diperoleh nilai f hitung sebesar 4,684 dan nilai tersebut lebih besar dari nilai f tabel sebesar 4,070 ($4,684 > 4,070$) dengan nilai probabilitas sebesar 0,062. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan terdapat hubungan secara signifikan antara panjang tungkai, panjang lengan dan *self efficacy* dengan kemampuan *free throw* pada atlet UKM bola basket Universitas Jenderal Soedirman.

PEMBAHASAN

Hubungan ketiga variable bebas terhadap satu variabel terikat seperti di atas menunjukkan bahwa komponen panjang tungkai, panjang lengan dan *self efficacy* memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan melakukan *shooting free throw*. Berdasarkan hasil tersebut, pemain basket yang memiliki panjang tungkai kategori panjang, panjang lengan kategori panjang, dan nilai yang tinggi pada *self efficacy* dapat melakukan *shooting free throw* dengan ketepatan bola masuk ke dalam ring lebih baik.

Jika dilihat dari hasil diatas, memasukan bola saat melakukan *free throw* juga bukan perkara mudah, terlihat masih ada pemain yang gagal memasukan *free throw*, dibutuhkan faktor penunjang lain seperti fisik, antropometri dan mental (Rival Makrifa Aryan, 2019). *Shooting free throw* diberikan kepada seorang pemain, dengan kesempatan jumlah menembak yang berbeda-beda setiap pelanggaran yang terjadi (Febriani et al., 2022). Memasukan satu *free throw* tidak hanya menambah satu poin, melainkan juga dapat menjatuhkan mental lawan karena untuk mendapatkan poin selain dari *free throw* sangat sulit karena akan ada hadangan dari pemain lawan (Hardiansyah & Masturah, 2019).

Secara teknis, kunci pokok keberhasilan dalam melakukan tembakan adalah pola gerakan (dasar mekanika) *shooting* tersebut. Dasar mekanika dalam melakukan tembakan antara lain, “pandangan, keseimbangan, posisi tangan, pengaturan siku, irama tembakan, dan pelaksanaannya” (Febriani et al., 2012). Problematika masuk atau tidaknya bola ke ring basket tersebut tidak hanya di pengaruhi oleh posisi pemain saat melakukan *free throw shoot* saja namun juga dipengaruhi oleh beberapa hal seperti antropometri panjang tungkai, dan komponen-komponen kebugaran jasmani itu sendiri. Panjang tungkai, panjang lengan, dan *self efficacy* sebagai unsur penting dan sarana utama dalam bermain bola basket, dalam mendukung kemampuan teknik *shooting* (tembakan) khususnya tembakan *free throw* pada permainan bola basket (Arianto, 2013).

Banyak pemain dan pelatih yang merasakan adanya tekanan dari penonton saat melakukan *free throw*, sehingga merasa kapasitas mental pemain yang sedang diserang oleh penonton. 80 % faktor kemenangan atlet profesional ditentukan oleh faktor psikologis (Adisasmito, 2007). Serangan-serangan yang berasal dari penonton yang menyerang mental pemain saat melakukan *free throw* atau memang dikarenakan lemahnya keyakinan diri dapat menjadi hambatan tersendiri bagi pemain, namun hambatan tersebut bisa dikurangi jika pemain tersebut mempunyai perasaan yang positif, adanya keyakinan terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugasnya dalam melakukan *free throw*. Tingkat keyakinan terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas biasa disebut dengan tingkat *self efficacy* pemain. *Self efficacy* yang tinggi akan membuat seseorang akan berusaha semakin giat, di berbagai penelitian menunjukkan kualitas individu akan meningkat seiring pertumbuhan *self efficacy* (Bandura, n.d.).

KESIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh dari riset yang telah dilakukan ini adalah terdapat hubungan secara signifikan antara panjang tungkai, panjang lengan dan *self efficacy* terhadap kemampuan *shooting free throw* pada pemain UKM bola basket Universitas Jenderal Soedirman. Sehingga pemain dengan memiliki panjang tungkai, panjang lengan dan nilai *self efficacy* yang tinggi akan lebih besar kemampuan dan akurasi *shooting free throw* masuk ke dalam ring.

DAFTAR PUSTAKA

Adii, Y., Putra, M. F. P., & Wandik, Y. (2023). Permainan bola basket: sebuah tinjauan konseptual singkat. *Multilateral*, 22(4).

<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16468>

- Adisasmito, L. . (2007). *Mental Juara: Modal Atlet Berprestasi* (1st ed.). Raja Grafindo Persada.
- Arianto. (2013). The Effect of Learning Model, Learning Media and School Status Toward Learning Outcome of Basketball Game. *The Journal of Educational Development*, 1(2), 65–70.
- Bandura, A. (n.d.). *Self Efficacy The Exercise of Control*. W.H Freeman Company.
https://www.academia.edu/28274869/Albert_Bandura_Self_Efficacy_The_Exercise_of_Control_W_H_Freeman_and_Co_1997_pdf
- Fatahilah, A. (2018). *HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN DRIBBLING PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET. 1*, 11–20.
- Febriani, A. R., Hidayat, R., Syafei, M., Budi, didik rilastiyo, & Sulaiman. (2022). BEEF Principle, Shooting Free Throw, Analysis Biomechanics, Software Kinovea. *Jurnal Sains Dan Pendidikan Jasmani*, 1(22).
- Febriani, A. R., Yuwono, C., & Wahyudi, A. (2012). PEMBELAJARAN PENJAS MELALUI PENDEKATAN VARIASI BOLA DALAM SHOOTING FREETHROW SMP NEGERI 2 BREBES. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1 (2).
<https://doi.org/https://doi.org/10.15294/active.v1i2>
- Hardiansyah, Y., & Masturah, A. N. (2019). KETANGGUHAN MENTAL ATLET BASKET SMA YANG MENGIKUTI DETECTION BASKETBALL LEAGUE. *Intuisi*, 11(3).
<https://doi.org/10.15294/intuisi.v11i3.18118>
- Isnanto, A. H. (2019). *BOLA BASKET* (1st ed.). SENTRA EDUKASI MEDIA.
- Kosasih, D. (2008). *Fundamental Basketball*. Karangturi Media.
- Mulyana, B. (2013). HUBUNGAN KONSEP DIRI, KOMITMEN, DAN MOTIVASI BERPRESTASI DENGAN PRESTASI. *Cakrawala Pendidikan*, <https://doi.org/10.24067/cakrawala.v11i2.123-130>.
- Oliver, J. (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Human Kinetics.
- Pardomuan, R., Mutohir, T. C., & Kusnanik, N. W. (2017). *PANDUAN PENETAPAN PARAMETER TES PADA IDENTIFIKASI ATLET BERBAKAT CABANG OLAHRAGA BOLABASKET* (E. Munastiw & Ashliha (eds.); 1st ed.). YAYASAN ERHAKA UTAMA.
- Priatno, C. A. (2014). Pengaruh Metode Bermain Target Terhadap Kemampuan Shooting Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMPN 1 Godean Sleman. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*. https://eprints.uny.ac.id/14028/1/Cahyo_Adi_P_-_Pengaruh_Metode_Bermain_Target.pdf

- Rahman, D. (2023). Analisis gaya hidup sehat mahasiswa olahraga. *Jurnal Patriot*, 5(3), 239–246. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v5i3.1018>
- Rival Makrifa Aryan, R. M. (2019). TINGKAT KEMAMPUAN SHOOTING FREE THROW ATLET BOLABASKET. *Jurnal Patriot*, 1. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.502>
- Rosmi, Y. F., & Sugiyanto, F. (2015). KONTRIBUSI FAKTOR FISIK, TEKNIK, DAN PSIKIS TERHADAP KEMAMPUAN FREE THROW BOLA BASKET. *Jurnal Pedagogi Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jpok.v1i1.44>
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (23rd ed.). ALFABETA.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2019). Pengembangan Model Latihan Jump Shoot Bola Basket. *Journal of S.P.O.R.T, Sport, Physical Education, Organization, Recreation, Training*, 3(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.37058/sport.v3i1.750>