

## ANALISIS FAKTOR YANG MEMENGARUHI AKURASI THREE POINT SHOOT USIA 16 – 18 TAHUN DBL ACADEMY PTC SURABAYA

Yohanes Atma Kurniawan<sup>1</sup>, Gigih Siantoro<sup>2</sup>

Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

Email: [attallahrafif.22024@mhs.unesa.ac.id](mailto:attallahrafif.22024@mhs.unesa.ac.id)

Dikirim: 01-07-2026; Direview: 01-07-2026; Diterima: 04-07-2026;  
Diterbitkan: 04-07-2026

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor – faktor yang memengaruhi akurasi *three point shoot* pada atlet usia 16 – 18 tahun di DBL *Academy* PTC Surabaya. Faktor yang diteliti meliputi kecemasan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot kaki, dan antisipasi reaksi terhadap kemampuan *three point shoot*. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif korelasi. Sampel penelitian berjumlah 20 atlet putra usia 16 – 18 tahun DBL *Academy* PTC Surabaya dengan menggunakan teknik *purposive* sampling. Instrumen penelitian meliputi kuesioner untuk kecemasan, kekuatan otot lengan menggunakan *one repetition push press test*, kekuatan otot kaki menggunakan *one repetition deadlift test*, dan antisipasi reaksi menggunakan *rules drop test*. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas menggunakan shapiro wilk dan uji hipotesis menggunakan uji korelasi *product pearson moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel kecemasan memiliki hubungan yang sangat kuat terhadap kemampuan *shooting three point* dengan nilai koefisien korelasi sebesar (0,897) dan kontribusi sebesar (80,543%). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa faktor psikologis berupa kecemasan memiliki pengaruh yang lebih dominan dibandingkan faktor fisik terhadap kemampuan *shooting three point* atlet bola basket di DBL *Academy*. Oleh karena itu, program latihan tidak hanya perlu berfokus pada aspek fisik, tetapi juga perlu memperhatikan aspek mental dan pengendalian kecemasan atlet agar performa *shooting* dapat meningkat secara optimal.

**Kata Kunci:** kecemasan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot kaki, antisipasi reaksi, *shooting three point*, bola basket

### Abstract

*This study aims to analyze the factors influencing three point shooting accuracy among basketball athletes aged 16 – 18 years at DBL Academy PTC Surabaya. The factors examined include anxiety, arm muscle strength, leg muscle strength, and reaction anticipation toward three point shooting ability. This study employed a quantitative approach using a descriptive correlational method. The research sample consisted of 20 male athletes aged 16 – 18 years from DBL Academy PTC Surabaya, selected using a purposive sampling technique. The research instrumental included a questionnaire to measure anxiety, arm muscle strength measured using the one repetition push press test, leg muscle strength measured using the one repetition deadlift test, and reaction anticipation measured using the ruler drop test. The data analysis technique used normality testing with the shapiro-wilk test and hypothesis testing using the pearson product moment correlation. The results showed that the anxiety variable had a very strong relationship with three point shooting ability, with a correlation coefficient value of (0.897) and a contribution of (80.543%). Based on the results of the study, it can be concluded that psychological factors, particularly anxiety, have a more dominant influence at DBL Academy. Therefore, training programs should not only focus on physical aspects, but also pay attention to mental aspects and anxiety control in order to improve shooting performance optimally.*

**Keywords:** anxiety, arm muscle strength, leg muscle strength, reaction anticipation, three point shooting, basketball

### 1. PENDAHULUAN

Pada olahraga basket, *three point shoot* merupakan jenis tembakan yang memiliki nilai tinggi dan strategis selama pertandingan. Menurut (Nuha et al., 2022) keberhasilan dalam bermain ditentukan oleh

keberhasilan dalam melakukan tembakan atau *shooting*. Namun, melakukan tembakan tiga poin memerlukan kombinasi kekuatan otot fisik, kondisi mental, dan *feeling* yang optimal agar dapat menghasilkan akurasi yang baik.

Pada rentang usia 16 – 18 tahun, yang termasuk masa remaja akhir, individu umumnya berada pada tahap dimana perkembangan fisik, kekuatan otot, serta kestabilan mental mulai mencapai kematangan. Namun, fase ini masih cukup rentan terhadap perubahan, baik karena faktor hormon, tekanan akademik, maupun tuntutan kompetisi.

DBL *Academy* adalah akademi basket internasional yang menawarkan pembinaan teknik basket, pembentukan karakter, serta edukasi nutrisi untuk mendukung kesehatan anak usia 3 – 18 tahun. Bekerja sama dengan *World Basketball Academy* dari Australia, kurikulum yang diterapkan berfokus pada penguasaan fundamental permainan. Menurut Azrul Ananda, Founder dan CEO DBL Indonesia, sebagian besar peserta mungkin tidak menjadi atlet profesional, tetapi dipersiapkan sebagai individu profesional dan calon pemimpin Indonesia. Dengan visi membentuk generasi muda yang sehat dan berkarakter positif, DBL *Academy* menyediakan berbagai program seperti *basketball skill*, *nutrition development*, *character development*, dan *physical development*. Dengan fasilitas modern berupa lapangan standar internasional, *lounge lobby*, *shower room*, dan *locker room*. (Meysi, 2024).

DBL *Academy* secara pembinaan teknik dasar sudah berjalan dengan baik, tetapi pengamatan lapangan menunjukkan bahwa konsistensi akurasi tembakan tiga poin para pemain masih kerap belum stabil, terutama ketika berada dalam situasi *game* atau latihan dengan tekanan tinggi. Banyak faktor yang dapat memengaruhi akurasi tembakan tiga poin untuk usia remaja. Faktor kecemasan, otot lengan dan kaki, juga faktorantisipasi reaksi.

Oleh karena itu, penting untuk melakukan analisis yang menggabungkan aspek kecemasan, kekuatan otot lengan dan kaki, sertaantisipasi reaksi untuk melihat pengaruh masing-masing faktor terhadap akurasi *three point shoot* pada atlet usia 16 – 18 tahun. Maka peneliti ingin menarik judul “Analisis Faktor yang Memengaruhi Akurasi *Three Point Shoot* Usia 16 – 18 Tahun DBL *Academy* PTC Surabaya”. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu pemain mengembangkan performa tembakan tiga poin yang lebih optimal

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot kaki, danantisipasi reaksi dengan kemampuan shooting three point pada atlet bola basket. Penelitian dilaksanakan di DBL *Academy* PTC dengan pengambilan data sebanyak dua kali dalam satu minggu. Populasi penelitian adalah siswa DBL *Academy* PTC *stage Elite*, sedangkan sampel penelitian berjumlah 20 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan

kriteria siswa aktif DBL *Academy*, berjenis kelamin laki-laki, berusia 16–18 tahun, dan bersedia menjadi subjek penelitian.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan beberapa instrumen, yaitu kuesioner kecemasan yang mencakup aspek kecemasan somatik, kecemasan kognitif, dan kepercayaan diri, tes *push press one repetition maximum* (1RM) untuk mengukur kekuatan otot lengan, tes *deadlift one repetition maximum* (1RM) untuk mengukur kekuatan otot kaki, ruler drop test untuk mengukurantisipasi reaksi, serta tes shooting three point pada lima titik tembakan. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk sebagai uji prasyarat dan dilanjutkan dengan uji korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antarvariabel. Selain itu, koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel bebas terhadap kemampuan shooting three point.

## 3. HASIL

**Tabel 1.** Statistik Deskriptif

VARIABEL	SHOOTING THREE POINT
N	20
Mean	7,9
Median	7
Modus	7
Standar Deviation	3,338768
Minimum	4
Maximum	15

Berdasarkan Tabel 1, Pengolahan data statistik shooting three point diperoleh rata – rata (*mean*) 7,9, nilai tengah (*median*) 7, nilai sering muncul (*modus*) 7, *standar deviation* 3,338, nilai terendah (*minimum*) 4, nilai tertinggi (*maximum*) 15.

**Tabel 2.** Hasil Uji Normalitas

	N	Sig
<i>Three Point Shoot</i>	20	0,195
Kecemasan	20	0,934

Berdasarkan Tabel 2, uji normalitas shapiro wilk diperoleh nilai sig *three point shoot* 0,195 , sig kecemasan 0,934, sig kekuatan otot lengan 0,112, sig kekuatan otot kaki 0,254, sigantisipasi reaksi 0,965. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

**Tabel 3.** Hasil Uji Korelasi

Jenis Tes	Hasil Interval	Tingkat Hubungan
Kuesioner	0,865	Sangat kuat
<i>1 Rm Push Press</i>	0,118	Sangat Rendah
<i>1 Rm Deadlift</i>	0,088	Sangat Rendah

Jenis Tes	Hasil Interval	Tingkat Hubungan
<i>Rules Drop Test</i>	-0,319	Rendah

Berdasarkan Tabel 3, Hasil kategori di atas menunjukkan bahwa tes kecemasan menggunakan kuesioner memiliki tingkat hubungan sangat kuat dengan nilai 0,865. Sedangkan untuk tes otot lengan, otot kaki dan antisipasi reaksi mempunyai tingkat hubungan rendah, dengan masing-masing hasilnya *1 rm push press* 0,118, *1 rm deadlift* 0,088, dan *rules drop test* -0,319.

**Tabel 4.** Hasil Uji *Paired Sample T-Test*

No	Variabel	Determinasi
1	Kecemasan	74,833
2	Kekuatan Otot Lengan	1,402
3	Kekuatan Otot Kaki	0,790
4	Antisipasi Reaksi	10,211

Tabel 4 memperlihatkan variabel kecemasan memberikan kontribusi sebesar 74,833%, variabel kekuatan otot lengan memberikan kontribusi sebesar 1,402%, kekuatan otot kaki memberikan kontribusi sebesar 0,790% dan antisipasi reaksi memberikan kontribusi sebesar 10,211%.

#### 4. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor analisis yang mempengaruhi kemampuan shooting three point siswa Elite DBL Academy PTC Surabaya. Faktor yang dianalisis dalam penelitian ini meliputi kecemasan, kekuatan otot lengan dan kaki, dan antisipasi reaksi. Berdasarkan hasil analisis korelasi, diperoleh bahwa variabel kecemasan yang diukur menggunakan kuesioner memiliki nilai korelasi sebesar 0,865 yang termasuk dalam kategori sangat kuat. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan memiliki hubungan yang sangat tinggi terhadap variabel shooting three point. Kecemasan atlet akan sangat berpengaruh terhadap performa yang dihasilkan.

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang sering dialami oleh seorang atlet dalam menghadapi situasi pertandingan atau latihan dengan intensitas tinggi. Menurut (Weinberg, R. S., & Gould, D., 2019) dalam ilmu psikologi olahraga, kecemasan dapat memengaruhi performa atlet karena berhubungan langsung dengan konsentrasi, pengambilan keputusan dan gerak kontrol tubuh. Atlet dengan kecemasan tinggi cenderung mengalami penurunan fokus sehingga shooting menjadi tidak terkontrol atau efektif. Hal ini sejalan dengan penelitian (Noviyanti Fajra Iلسya, 2019) menjelaskan tingkat kecemasan yang tinggi terhadap atlet dapat berdampak penurunan akurasi shooting karena atlet merasakan keraguan dan ketegangan saat melakukan tembakan.

Pada saat atlet mengalami kecemasan, tubuh akan memberikan respons fisiologis seperti meningkatnya detak jantung, munculnya ketegangan otot, meningkatnya tekanan darah, hingga gangguan koordinasi gerak. Kondisi tersebut menyebabkan tubuh menjadi kurang rileks sehingga teknik shooting tidak dapat dilakukan secara optimal. Dalam shooting three point, ketepatan pelepasan bola atau release sangat dipengaruhi oleh koordinasi tubuh dan kestabilan gerakan. Ketika atlet merasa gugup atau tertekan, maka kontrol terhadap gerakan tubuh akan menurun sehingga akurasi shooting ikut terganggu. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Tri Saputra, 2014) kecemasan dalam olahraga dapat menyebabkan atlet kehilangan kontrol motorik halus yang sangat diperlukan dalam keterampilan teknik seperti shooting bola basket.

Selain memengaruhi kondisi fisik, kecemasan juga berdampak terhadap kepercayaan diri atlet. Atlet yang memiliki rasa cemas tinggi biasanya takut melakukan kesalahan dan terlalu memikirkan hasil akhir dari shooting yang dilakukan. Akibatnya, atlet menjadi ragu-ragu saat melakukan pelepasan bola. Keraguan tersebut membuat gerakan shooting tidak berjalan secara alami karena atlet terlalu banyak berpikir mengenai kemungkinan gagal. Penelitian yang dilakukan oleh (Al-Habsy et al., 2023) menjelaskan bahwa rasa percaya diri memiliki hubungan yang erat dengan performa atlet dalam cabang olahraga permainan. Atlet yang memiliki tingkat kecemasan rendah cenderung lebih percaya diri dan mampu menampilkan performa yang lebih stabil dibandingkan atlet dengan kecemasan tinggi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor kecemasan menjadi aspek yang paling dominan dalam memengaruhi kemampuan shooting three point siswa Elite DBL Academy PTC Surabaya. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan teknik dan fisik yang baik belum tentu menghasilkan performa optimal apabila kondisi mental atlet tidak stabil. Oleh sebab itu, latihan mental sangat diperlukan dalam proses pembinaan atlet bola basket. Pelatih perlu memberikan latihan pengendalian emosi, peningkatan konsentrasi, serta simulasi pertandingan agar atlet terbiasa menghadapi tekanan saat bertanding. Dengan kondisi psikologis yang baik, atlet akan lebih mampu mengontrol gerakan tubuh dan menjaga fokus ketika melakukan shooting.

Selain variabel kecemasan, penelitian ini juga menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan memiliki hubungan rendah terhadap kemampuan shooting three point dengan nilai korelasi sebesar 1,402. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan bukan menjadi faktor utama yang menentukan keberhasilan shooting. Dalam permainan bola basket, shooting lebih menekankan pada teknik pelepasan bola yang benar dibandingkan besarnya kekuatan otot yang dimiliki pemain. Kekuatan otot memang berperan dalam mendukung performa olahraga, tetapi dalam keterampilan teknik seperti shooting bola basket,

koordinasi gerakan dan ketepatan teknik lebih menentukan dibandingkan hanya dengan kekuatan.

Dalam melakukan *shooting three point* atlet membutuhkan koordinasi gerakan yang baik mulai dari posisi kaki, dorongan lutut, ayunan lengan, hingga pelepasan pergelangan tangan. Semua gerakan tersebut harus dilakukan secara sinkron agar bola dapat meluncur dengan arah dan kecepatan yang tepat menuju ring. Atlet yang memiliki kekuatan otot lengan besar belum tentu mampu menghasilkan *shooting* yang akurat apabila teknik *shooting* yang dimiliki masih kurang baik. Sebaliknya, atlet dengan kekuatan lengan yang tidak terlalu besar tetap dapat melakukan *shooting* secara efektif apabila memiliki teknik dasar *shooting* yang benar.

Penelitian yang dilakukan oleh (Asti Permatasari S- et al., 2016) juga menjelaskan bahwa kekuatan otot lengan memiliki kontribusi terhadap *shooting* bola basket, tetapi kontribusinya tidak terlalu dominan dibandingkan koordinasi teknik *shooting*. Hal ini karena *shooting three point* tidak hanya membutuhkan dorongan tenaga, melainkan juga membutuhkan kontrol gerakan dan akurasi tinggi. Dalam situasi permainan, pemain harus mampu menyesuaikan sudut pelepasan bola, arah tembakan, serta keseimbangan tubuh agar *shooting* dapat masuk ke dalam ring. Oleh karena itu, kekuatan otot lengan lebih berfungsi sebagai faktor pendukung dibandingkan faktor utama.

Hubungan rendah pada variabel kekuatan otot lengan juga dapat dipengaruhi oleh karakteristik subjek penelitian yang merupakan atlet usia remaja. Pada usia 16–18 tahun, perkembangan kemampuan teknik biasanya lebih dominan dibandingkan perkembangan kekuatan otot maksimal. Atlet pada usia tersebut masih berada dalam tahap pembelajaran dan penyempurnaan teknik dasar permainan. Oleh sebab itu, latihan *shooting* yang dilakukan lebih banyak menekankan pada penguasaan teknik dibandingkan peningkatan kekuatan otot secara khusus.

Variabel kekuatan otot kaki dalam penelitian ini memperoleh nilai korelasi sebesar 0,088 yang termasuk kategori hubungan sangat rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa kekuatan otot kaki juga bukan faktor utama yang menentukan keberhasilan *shooting three point*. Dalam *shooting* bola basket, otot kaki memang memiliki fungsi penting sebagai penghasil tenaga awal atau *power* untuk membantu dorongan tubuh saat melakukan tembakan. Namun, keberhasilan *shooting* tidak hanya ditentukan oleh besar kecilnya kekuatan kaki, melainkan lebih dipengaruhi oleh koordinasi gerakan tubuh secara keseluruhan.

Menurut (Niza et al., 2021) kekuatan otot kaki berperan dalam menjaga keseimbangan dan stabilitas tubuh saat melakukan gerakan olahraga. Dalam *shooting three point*, keseimbangan tubuh sangat penting agar atlet mampu melakukan pelepasan bola dengan stabil dan terkontrol. Akan tetapi, apabila teknik *release* tidak dilakukan dengan baik, maka *shooting* tetap tidak akan menghasilkan akurasi yang

maksimal meskipun atlet memiliki kekuatan kaki yang baik. Hal tersebut menjelaskan mengapa hubungan kekuatan otot kaki terhadap *shooting three point* berada pada kategori rendah.

Selain itu, *shooting three point* lebih menekankan pada akurasi dibandingkan kekuatan. Atlet yang terlalu mengandalkan tenaga dalam melakukan *shooting* biasanya justru kehilangan kontrol terhadap arah bola. Dalam permainan bola basket modern, teknik *shooting* yang efisien lebih diutamakan dibandingkan penggunaan tenaga berlebihan. Penelitian yang dilakukan oleh (Gigih Siantoro & Fredy Handoko, 2018) menjelaskan bahwa akurasi *shooting* bola basket sangat dipengaruhi oleh *biomekanik* gerakan terutama pada fase pelepasan bola dan koordinasi tubuh, bukan hanya kekuatan otot saja.

Variabel antisipasi reaksi dalam penelitian ini juga menunjukkan hubungan rendah dengan nilai korelasi negatif sebesar -0,319. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan antisipasi reaksi tidak memiliki pengaruh besar terhadap kemampuan *shooting three point*. Antisipasi reaksi biasanya berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam merespons stimulus atau situasi secara cepat. Dalam permainan bola basket, kemampuan ini lebih dibutuhkan saat melakukan *defense*, *passing* cepat, maupun merebut bola. Namun, pada *shooting three point*, pemain lebih membutuhkan ketenangan, fokus, dan kontrol gerakan dibandingkan kecepatan respons.

Menurut (Setiawan, 2022) keterampilan olahraga dapat dibedakan menjadi keterampilan terbuka dan tertutup. *Shooting three point* termasuk keterampilan yang cenderung tertutup karena gerakannya dapat dipersiapkan terlebih dahulu sebelum dilakukan. Atlet memiliki waktu untuk mengatur posisi tubuh, menentukan target, dan mengontrol pelepasan bola. Oleh sebab itu, kemampuan antisipasi reaksi tidak terlalu dominan dalam menentukan keberhasilan *shooting three point*.

Hubungan negatif pada variabel antisipasi reaksi juga dapat terjadi karena atlet yang terlalu cepat bereaksi cenderung terburu-buru dalam melakukan *shooting*. Kondisi tersebut menyebabkan pemain kurang tenang sehingga akurasi *shooting* menjadi menurun. Dalam *shooting three point*, stabilitas emosi dan fokus lebih diperlukan dibandingkan kecepatan bertindak. Atlet yang mampu menjaga ritme permainan biasanya memiliki peluang lebih besar untuk menghasilkan *shooting* yang akurat dibandingkan atlet yang terlalu terburu-buru dalam mengambil keputusan.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa faktor kecemasan menjadi variabel yang paling dominan dalam memengaruhi kemampuan *shooting three point* siswa Elite DBL Academy PTC Surabaya. Faktor psikologis memiliki pengaruh yang sangat besar karena berkaitan langsung dengan konsentrasi, rasa percaya diri, dan kontrol gerakan tubuh saat melakukan *shooting*. Sementara itu, variabel kekuatan otot lengan, kekuatan otot kaki, dan antisipasi reaksi memiliki hubungan yang rendah sehingga lebih

berfungsi sebagai faktor pendukung dibandingkan faktor utama dalam keberhasilan *shooting three point*.

Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa pembinaan atlet bola basket tidak hanya berfokus pada latihan fisik dan teknik, tetapi juga perlu memperhatikan aspek mental atlet. Pelatih perlu memberikan program latihan psikologis seperti latihan relaksasi, pengendalian emosi, dan peningkatan kepercayaan diri agar atlet mampu menghadapi tekanan pertandingan dengan baik. Dengan kondisi mental yang stabil, atlet akan lebih mampu menunjukkan performa optimal serta menghasilkan *shooting three point* yang lebih akurat dan konsisten

## 5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kecemasan memiliki hubungan yang sangat kuat dengan hasil *shooting three point* pada atlet bola basket. Atlet yang mengalami tingkat kecemasan tinggi cenderung mengalami penurunan konsentrasi, fokus, dan kepercayaan diri sehingga akurasi tembakan menjadi kurang optimal. Sebaliknya, atlet yang mampu mengendalikan kecemasan akan lebih mudah mempertahankan fokus dan konsistensi gerakan saat melakukan *shooting*. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor psikologis, khususnya kecemasan, memiliki peran yang lebih dominan dibandingkan faktor fisik dalam menentukan keberhasilan *shooting three point*.

Selain itu, kekuatan otot lengan, kekuatan otot kaki, dan antisipasi reaksi menunjukkan hubungan yang rendah hingga sangat rendah terhadap hasil *shooting three point*. Meskipun kekuatan otot lengan dan kaki berperan dalam menghasilkan tenaga saat menembak, keberhasilan *shooting* lebih dipengaruhi oleh teknik, koordinasi gerakan, keseimbangan tubuh, serta kemampuan mengontrol arah dan pelepasan bola. Sementara itu, antisipasi reaksi lebih banyak dibutuhkan dalam situasi permainan yang menuntut respons cepat, seperti bertahan, merebut bola, atau melakukan *passing*. Dengan demikian, ketiga variabel tersebut berfungsi sebagai faktor pendukung, sedangkan keberhasilan *shooting three point* lebih ditentukan oleh kondisi psikologis, keterampilan teknik, dan koordinasi gerak atlet secara keseluruhan.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Negeri Surabaya, khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, atas dukungan akademik yang diberikan selama proses penelitian berlangsung. Apresiasi yang sebesar-besarnya juga disampaikan kepada Bapak Prof. Dr. Or Gigih Siantoro, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing atas bimbingan dan responden yang telah aktif dalam terlaksananya penelitian ini dengan baik. Disarankan untuk mencari atau menambah variabel lainnya dengan jumlah subjek

lebih banyak supaya hasil penelitian lebih objektif dan spesifik

## REFERENSI

- Al-Hasby, W., Wandik, Y., Putra, M., Sinaga, F., Ita, S., Guntoro, T., & Putra, I. (2023). Tingkat kecemasan sebelum pertandingan pada atlet taekwondo.
- Asti Permatasari S., D., & Kartiko, D. C. (2016). Pengaruh kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *shooting* permainan bola basket (Studi pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 2 Buduran Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4.
- Gigih Siantoro, & Handoko, F. (2018). Profil kemampuan *dribble*, *passing*, *shooting* dan *freethrow* pada tim putra KU 14 Cahaya Lestari Surabaya.
- Meysi, B. (2024). Pengaruh latihan menggunakan alat *defense mannequin* dan tanpa alat *defense mannequin* terhadap akurasi *shooting* bola basket ditinjau dari konsentrasi siswa DBL Academy Yogyakarta [Skripsi/Tesis].
- Niza, A., Mawarni, L. R., & Wismanadi, H. (2021). The basketball 3-point *shooting*: A systematic review.
- Noviyanti Fajra Iلسya, M. (2019). Hubungan antara kecemasan dengan performa atlet pada cabang olahraga bola basket.
- Nuha, R., Nirwandi, H., Neldi, A. A., Kekuatan, K., Lengan, O., Koordinasi, M., Tangan, K., & Free, T. (2022). Kontribusi kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *free throw* ekstrakurikuler SMP Pembangunan UNP.
- Setiawan, V. (2022). Pengaruh modifikasi permainan bola basket terhadap perkembangan motorik kasar siswa. *Jurnal Keguruan dan Ilmu Pendidikan*.
- Tri Saputra, F. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan menghadapi pertandingan pada siswa SKOI di Samarinda.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics