



# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI TINGGI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
Alamat: Jalan Desa Jinengdalem Singaraja – Bali  
Telp. (0362) 25571, Fax. (03620) 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 23 Mei 2022

No : 143/UN48.12.1/PP/2022  
Lampiran : -  
Prihal : Melakukan Penelitian

Yth. : Ketua Gladiator Premier Basketball Academy Buleleng  
di  
Buleleng

Dengan Hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Pendidikan Ganesha diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan prihal tersebut kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengijinkan mahasiswa dibawah ini untuk menggunakan obyek penelitian.

Nama : Miftahul Huda  
NIM : 1816041009  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Kontribusi Power Otot Lengan Dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Shooting Bola Basket Di Gladiator Premier Basketball Academy.

Atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

a.n Dekan  
Wakil Dekan I

Dr. I Ketut Yoda , S.Pd.,M.Or  
NIP 196805172001121001

## Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian



# GLADIATOR

## PREMIER BASKETBALL ACADEMY

Sekretariat Perumahan Jalak Putih II Barat.Tlp. 081913840651 - 087863171863



Nomor : 05 / GPBA – BLL / VIII /2022  
Lampiran : -  
Prihal : Re – Penelitian

Singaraja, 20 Agustus 2022

Kepada,  
Yth : **Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Undiksha**

di – Tempat

*“Salam Olahraga”*

Menindak lanjuti surat saudara Nomor: 143/UN48.12.1/PP/2021, Tanggal 23 Mei 2022,

Prihal Permohonan ijin melakukan Penelitian kepada mahasiswa atas nama

Nama : Miftahul Huda  
NIM : 1816041009  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan Undiksha

Bersama ini di sampaikan bahwa mahasiswa tersebut diatas dapat kami terima untuk melakukan peelitian di akademi basket kami sebagai syarat studi dalam penyusunan skripsi di Prodi pendidikan Kepelatihan Olahraga.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

An. Ketua  
GLADIATOR PREMIER BASKETBALL ACADEMI  
Sekretaris

GLADIATOR  
— PREMIER BASKETBALL ACADEMY —  
Agus Sofyan

**Lampiran 3. Form Penilaian Tes *Power* Otot Lengan**

No	Nama	<i>Power</i> Otot Lengan			Terbaik
		1	2	3	
1	Nyoman Gede Laksmna P	5,20 m	5,10 m	5,40 m	5,40 m
2	I Nyoman Krisna Dwipayana Mangun	6,55 m	6,40 m	6,70 m	6,70 m
3	Gede Baswara Hari Kurnia Putra	5,80 m	5,70 m	5,70 m	5,80 m
4	I Gusti Made Fajar Dwi Prasetya	5,00 m	5,20 m	5,00 m	5,20 m
5	Made Avin Arya Prasna	4,80 m	5,40 m	5,50 m	5,50 m
6	Komang Relo Allan Atmaja	5,40 m	5,80 m	5,60 m	5,80 m
7	Made Diandra Iswara Yadnya	6,70 m	6,30 m	6,30 m	6,70 m
8	Gede Sutriksna Ganall K	5,30 m	4,90 m	5,45 m	5,45 m
9	Shendy Pratama Chandra	5,70 m	5,90 m	6,00 m	6,00 m
10	Gede Ngurah Satria Dharma W	5,50 m	5,70 m	6,00 m	6,00 m
11	Putu Andy Baswara Bali Tanaya	6,00 m	6,10 m	6,40 m	6,40 m
12	Ryan Dwi Cahyadi	5,30 m	5,75 m	6,00 m	6,00 m
13	Komang Arta Wibawa Putra	5,40 m	5,50 m	5,60 m	5,60 m
14	Made Fortuna Frisky A.S	4,10 m	5,10 m	5,10 m	5,10 m
15	Made Dwika Noval Wiguna	5,90 m	6,00 m	6,20 m	6,20 m
16	Komang Agus Tri Hary Adhyaksa	6,57 m	6,51 m	6,68 m	6,68 m
17	I Gede Pandu Astana Putra	5,50 m	5,40 m	5,00 m	5,50 m
18	Gede Javas Prabu Prawara	5,10 m	4,90 m	4,90 m	5,10 m
19	Made Saka Dwianta Fiatherma	6,40 m	5,90 m	6,00 m	6,40 m
20	Komang Riski Putra Triguna	5,00 m	5,30 m	5,20 m	5,30 m



#### Lampiran 4. Form Penilaian Tes Fleksibilitas Pergelangan Tangan

No	Nama	Fleksibilitas Pergelangan Tangan			Terbaik
		1	2	3	
1	Nyoman Gede Laksmna P	80	80	70	80
2	I Nyoman Krisna Dwipayana Mangun	60	60	60	60
3	Gede Baswara Hari Kurnia Putra	60	60	60	60
4	I Gusti Made Fajar Dwi Prasetya	60	60	60	60
5	Made Avin Arya Prasna	60	60	60	60
6	Komang Relo Allan Atmaja	70	80	80	80
7	Made Diandra Iswara Yadnya	70	70	70	70
8	Gede Sutriksna Ganall K	80	75	80	80
9	Shendy Pratama Chandra	80	70	80	80
10	Gede Ngurah Satria Dharma W	60	60	60	60
11	Putu Andy Baswara Bali Tanaya	80	90	90	90
12	Ryan Dwi Cahyadi	70	60	70	70
13	Komang Arta Wibawa Putra	80	70	80	80
14	Made Fortuna Frisky A.S	70	70	70	70
15	Made Dwika Noval Wiguna	70	70	70	70
16	Komang Agus Tri Hary Adhyaksa	90	90	85	90
17	I Gede Pandu Astana Putra	80	80	80	80
18	Gede Javas Prabu Prawara	70	80	80	80
19	Made Saka Dwianta Fiatherma	70	70	70	70
20	Komang Riski Putra Triguna	80	75	80	80



**Lampiran 5. Form Penilaian Shooting**

No	Nama	Shooting Kanan dan Kiri										Hasil
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Nyoman Gede Laksmna P	√√	√√		√	√	√	√√		√	√	11
2	I Nyoman Krisna Dwipayana Mangun	√√	√	√	√	√√					√	8
3	Gede Baswara Hari Kurnia Putra		√	√√	√		√	√	√	√		8
4	I Gusti Made Fajar Dwi Prasetya	√√	√	√		√√	√	√√	√		√	11
5	Made Avin Arya Prasna	√	√	√	√√		√	√	√		√	9
6	Komang Relo Allan Atmaja		√	√√			√√			√√	√	8
7	Made Diandra Iswara Yadnya	√	√√			√	√	√	√	√	√	9
8	Gede Sutriksna Ganall K	√√		√	√	√		√√				7
9	Shendy Pratama Chandra		√√		√	√√			√	√	√	8
10	Gede Ngurah Satria Dharma W	√		√√			√		√		√	6
11	Putu Andy Baswara Bali Tanaya	√	√√				√	√	√		√	7
12	Ryan Dwi Cahyadi		√	√	√	√			√	√	√	7
13	Komang Arta Wibawa Putra	√√			√	√	√	√				6
14	Made Fortuna Frisky A.S	√	√	√	√√	√		√	√	√	√	10
15	Made Dwika Noval Wiguna	√√	√√	√√		√	√	√√	√	√	√√	14
16	Komang Agus Tri Hary Adhyaksa	√	√				√					3
17	I Gede Pandu Astana Putra	√	√			√	√	√				5
18	Gede Javas Prabu Prawara	√	√		√		√	√√	√√		√	9
19	Made Saka Dwianta Fiatherma	√		√	√√					√√	√	7
20	Komang Riski Putra Triguna	√√	√	√		√	√√	√√			√	10

**Lampiran 6. Form Rekapitulasi Hasil Tes**

No	Nama	Power Otot Lengan	Fleksibilitas Pergelangan Tangan	Shooting
1	Nyoman Gede Laksana P	6,70	90	11
2	I Nyoman Krisna Dwipayana Mangun	5,40	80	8
3	Gede Baswara Hari Kurnia Putra	5,80	90	8
4	I Gusti Made Fajar Dwi Prasetya	6,00	90	11
5	Made Avin Arya Prasna	5,80	70	9
6	Komang Relo Allan Atmaja	5,80	60	8
7	Made Diandra Iswara Yadnya	6,70	70	9
8	Gede Sutriksna Ganall K	5,45	60	7
9	Shendy Pratama Chandra	6,00	80	8
10	Gede Ngurah Satria Dharma W	5,20	60	6
11	Putu Andy Baswara Bali Tanaya	6,40	70	7
12	Ryan Dwi Cahyadi	5,60	80	7
13	Komang Arta Wibawa Putra	5,10	60	6
14	Made Fortuna Frisky A.S	6,00	70	10
15	Made Dwika Noval Wiguna	6,20	90	14
16	Komang Agus Tri Hary Adhyaksa	5,50	70	7
17	I Gede Pandu Astana Putra	6,68	90	12
18	Gede Javas Prabu Prawara	6,00	80	9
19	Made Saka Dwianta Fiatherma	5,30	60	7
20	Komang Riski Putra Triguna	6,40	80	10

### Lampiran 7 Hasil Output SPSS Statistik Deskriptif

Statistics				
		<i>Power Otot Lengan</i>	Fleksibilitas Pergelangan Tangan	<i>Shooting</i>
N	Valid	20	20	20
	Missing	0	0	0
Mean		5,9015	75,00	8,70
Median		5,9000	75,00	8,00
Mode		6,00	60	7
Minimum		5,10	60	6
Maximum		6,70	90	14





**Lampiran 8 Hasil Output SPSS Uji *Liliefors***

<i>Tests of Normality</i>						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Power Otot Lengan (X1)</i>	,122	20	,200*	,949	20	,350
<i>Fleksibilitas Pergelangan Tangan (X2)</i>	,169	20	,139	,863	20	,009
<i>Shooting (Y)</i>	,180	20	,088	,919	20	,095
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						



**Lampiran 9 Uji Homogenitas (Uji Levene)**

a. *Power Otot Lengan Terhadap Shooting*

<i>Test of Homogeneity of Variances</i>					
		<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
<i>Shooting</i>	<i>Based on Mean</i>	3,010	3	7	,104
	<i>Based on Median</i>	2,439	3	7	,149
	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	2,439	3	5,000	,180
	<i>Based on trimmed mean</i>	3,001	3	7	,104

b. *Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Shooting*

<i>Test of Homogeneity of Variances</i>					
		<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
<i>Shooting</i>	<i>Based on Mean</i>	,817	3	16	,503
	<i>Based on Median</i>	,543	3	16	,660
	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	,543	3	10,766	,663
	<i>Based on trimmed mean</i>	,827	3	16	,498



Lampiran 10 Hasil Output SPSS Uji *Linierity*

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Shooting * Power Otot Lengan</i>	Between Groups	(Combined)	72,033	12	6,003	3,454	,054
		Linearity	40,456	1	40,456	23,276	,002
		Deviation from Linearity	31,578	11	2,871	1,652	,259
	Within Groups		12,167	7	1,738		
	Total		84,200	19			

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Shooting * Fleksibilitas Pergelangan Tangan</i>	Between Groups	(Combined)	50,200	3	16,733	7,875	,002
		Linearity	43,560	1	43,560	20,499	,000
		Deviation from Linearity	6,640	2	3,320	1,562	,240
	Within Groups		34,000	16	2,125		
	Total		84,200	19			

**Lampiran 11 Hasil Output SPSS Uji Hipotesis**

<b>Coefficients<sup>a</sup></b>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-8,244	3,669		-2,247	,038
	Power Otot Lengan	1,755	,759	,417	2,312	,034
	Fleksibilitas Pergelangan Tangan	,088	,033	,478	2,656	,017

a. Dependent Variable: *Shooting*



Lampiran 12 R Tabel untuk df 1-37

df = (N-2)	Tingkat signifikansi untuk uji satu arah				
	0.05	0.025	0.01	0.005	0.0005
	Tingkat signifikansi untuk uji dua arah				
	0.1	0.05	0.02	0.01	0.001
1	0.9877	0.9969	0.9995	0.9999	1.0000
2	0.9000	0.9500	0.9800	0.9900	0.9990
3	0.8054	0.8783	0.9343	0.9587	0.9911
4	0.7293	0.8114	0.8822	0.9172	0.9741
5	0.6694	0.7545	0.8329	0.8745	0.9509
6	0.6215	0.7067	0.7887	0.8343	0.9249
7	0.5822	0.6664	0.7498	0.7977	0.8983
8	0.5494	0.6319	0.7155	0.7646	0.8721
9	0.5214	0.6021	0.6851	0.7348	0.8470
10	0.4973	0.5760	0.6581	0.7079	0.8233
11	0.4762	0.5529	0.6339	0.6835	0.8010
12	0.4575	0.5324	0.6120	0.6614	0.7800
13	0.4409	0.5140	0.5923	0.6411	0.7604
14	0.4259	0.4973	0.5742	0.6226	0.7419
15	0.4124	0.4821	0.5577	0.6055	0.7247
16	0.4000	0.4683	0.5425	0.5897	0.7084
17	0.3887	0.4555	0.5285	0.5751	0.6932
18	0.3783	0.4438	0.5155	0.5614	0.6788
19	0.3687	0.4329	0.5034	0.5487	0.6652
20	0.3598	0.4227	0.4921	0.5368	0.6524
21	0.3515	0.4132	0.4815	0.5256	0.6402
22	0.3438	0.4044	0.4716	0.5151	0.6287
23	0.3365	0.3961	0.4622	0.5052	0.6178
24	0.3297	0.3882	0.4534	0.4958	0.6074
25	0.3233	0.3809	0.4451	0.4869	0.5974
26	0.3172	0.3739	0.4372	0.4785	0.5880
27	0.3115	0.3673	0.4297	0.4705	0.5790
28	0.3061	0.3610	0.4226	0.4629	0.5703
29	0.3009	0.3550	0.4158	0.4556	0.5620
30	0.2960	0.3494	0.4093	0.4487	0.5541
31	0.2913	0.3440	0.4032	0.4421	0.5465
32	0.2869	0.3388	0.3972	0.4357	0.5392
33	0.2826	0.3338	0.3916	0.4296	0.5322
34	0.2785	0.3291	0.3862	0.4238	0.5254
35	0.2746	0.3246	0.3810	0.4182	0.5189
36	0.2709	0.3202	0.3760	0.4128	0.5126
37	0.2673	0.3160	0.3712	0.4076	0.5066

### Lampiran 13 Dokumentasi Observasi



Catatan: Foto ini diambil pada saat atlet melakukan pemanasan di lapangan kampus tengah Undiksha.



Catatan: Foto ini diambil pada saat atlet melakukan pemanasan di lapangan kampus tengah Undiksha.



Catatan: Foto ini diambil pada saat atlet melakukan latihan *shooting* di Gor Bhuana Patra.



Catatan: Foto ini diambil pada saat atlet melakukan latihan *shooting* di Gor Bhuana Patra.

### Lampiran 13 Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian



Catatan: Pelaksanaan Tes *Power* Otot Lengan menggunakan *Ball Medicine*.



Catatan: Pelaksanaan Tes *Power* Otot Lengan menggunakan *Ball Medicine*.





Catatan: Gambar Pelaksanaan Tes Fleksibilitas Pergelangan Tangan menggunakan alat *Goniometer*.



Catatan: Gambar Pelaksanaan Tes Fleksibilitas Pergelangan Tangan menggunakan alat *Goniometer*.



Catatan: Pelaksanaan Tes *Shooting* Sisi Samping Kanan dan Kiri.



Catatan: Pelaksanaan Tes *Shooting* Sisi Samping Kanan dan Kiri.



Catatan: *Briefing* bersama atlet Gladiator *Premier Basketball Academy* dan pelatih



## RIWAYAT HIDUP



Miftahul Huda lahir di Lamongan, 17 Oktober 1999. Penulis lahir dari pasangan bapak Moh. Rifa'i dan ibu Ihwatun Inayah. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Islam. Saat ini penulis beralamat di Desa Paciran, Kecamatan Paciran, Kabupaten Lamongan, Provinsi Jawa Timur. Penulis menyelesaikan pendidikan sekolah dasar di MI 02 Mazra'atul Ulum Paciran, Lamongan lulus pada tahun 2012. Kemudian penulis melanjutkan jenjang sekolah menengah pertama di MTs Mazra'atul Ulum Paciran, Lamongan dan lulus pada tahun 2015. Pada tahun 2018, penulis lulus dari jenjang sekolah menengah atas di MA Mazra'atul Ulum Paciran, Lamongan dan melanjutkan studi strata (S1) di Universitas Pendidikan Ganesha pada program studi Pendidikan Keperawatan Olahraga. Pada semester akhir Tahun 2022, Penulis telah menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kontribusi *Power* Otot Lengan dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap *Shooting* Bola Basket di *Gladiator Premier Basketball Academy*”.