



# LATIHAN *MEDICINE BALL THROW* DAN *RESISTANCE BAND* MENINGKATKAN KETEPATAN *THREE POINT SHOOT* PEMAIN BOLA BASKET

Fahmi Taufik Rahman<sup>1\*</sup>, Nida 'ul Hidayah<sup>1</sup>, Alen Rismayadi<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia.

<sup>2</sup> Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia.

\*Correspondence: E-mail: [fahmitaufik14@gmail.com](mailto:fahmitaufik14@gmail.com)

## ABSTRACTS

*Arm muscle strength in basketball is a very important component of physical condition, due to the characteristics of the game which requires the players to shoot the ball into the ring. This study aims to determine the effect of Medicine Ball Throw Exercise and Resistance Band Training on the Accuracy of Three Point Shoots in Basketball. The method used in this research is an experimental method using the Two Group Pre-test Post-Test Design. This research was conducted on 12 basketball extracurricular students at SMA Negeri 3 Cimahi using total sampling technique. The data collection technique was carried out by giving a pre-test to 2 groups called the experimental class. Then given treatment with the form of Medicine Ball Throw exercise (group A) and Resistance Band training (group B), then given the final test / post-test using the research instrument used was the Shooting Three Point Test. The data processing technique was carried out in two ways, namely descriptive statistical analysis and comparison test analysis. Both forms of training have an influence on the accuracy of the three point shoot, but the form of the medicine ball throw exercise has a more significant value effect compared to the form of resistance band training. So it can be concluded that the form of medicine ball throw exercise has a more significant effect on the accuracy of the three point shoot in basketball.*

© 2019 Tim Pengembang Jurnal Kepeleatihan Olahraga

## ABSTRAK

Kekuatan otot lengan dalam cabang olahraga bola basket merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting, dikarenakan karakteristik permainannya yang mengharuskan para pemainnya menembak bola ke arah ring. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Medicine Ball Throw* dan Latihan *Resistance Band* Terhadap Ketepatan *Three Point Shoot* Dalam Cabang Olahraga Bola Basket. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan desain *Two Group Pre-test Post-Tes Design*. Penelitian ini dilakukan pada siswa ekstrakurikler bola basket SMA Negeri 3 Cimahi sebanyak 12 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan memberikan tes awal/ *pre-test* kepada 2 kelompok yang disebut sebagai kelas eksperimen. Kemudian diberi perlakuan (*treatment*) dengan bentuk latihan *Medicine Ball Throw* (kelompok A) dan latihan *Resistance Band*

## ARTICLE INFO

### Article History:

Received 00 March 2xxx

Revised 00 March 2xxx

Accepted 00 March 2xxx

Available online 00 March 2xxx

### Keyword:

arm muscle strength,  
medicine ball throw,  
resistance band,  
shooting,  
basketball.

## INFO ARTIKEL

### Riwayat Artikel:

Diterima 00 Maret 2xxx

Direvisi 00 Maret 2xxx

Diterima 00 Maret 2xxx

Tersedia online 00 Maret 2xxx

### Kata Kunci:

kekuatan otot lengan,  
medicine ball throw,  
resistance band,  
menembak,  
bola basket.

---

(kelompok B), selanjutnya diberikan tes akhir/ *post-test* dengan menggunakan instrumen penelitian yang digunakan adalah *Shooting Three Point Test*. Teknik pengolahan data dilakukan dengan dua cara yaitu analisis statistik deskriptif dan analisis uji perbandingan. Kedua bentuk latihan ini memiliki pengaruh terhadap ketepatan *three point shoot*, tetapi bentuk latihan *medicine ball throw* memiliki pengaruh nilai yang lebih signifikan di bandingkan dengan bentuk latihan *resistance band*. Jadi dapat disimpulkan bahwa bentuk latihan *medicine ball throw* memiliki pengaruh yang lebih signifikan terhadap ketepatan *three point shoot* dalam cabang olahraga bola basket.

---

© 2019 Tim Pengembang Jurnal Kepeleatihan Olahraga

---

## 1. PENDAHULUAN

Olahraga basket merupakan olahraga yang banyak diminati mulai anak-anak sampai orang dewasa. Basket ini merupakan permainan bola besar beregu, yang dimainkan oleh 2 regu dan setiap regu berjumlah 5 orang. Kedua regu tersebut bertanding dan berusaha mencetak point dengan cara memasukan bola ke dalam ring lawan dan mencegah lawan agar tidak memasukan bola ke ring (Kosasih, 2008, hlm. 2). Dalam permainan bola basket setiap pemain tidak hanya memiliki keterampilan gerak dasar yang baik namun setiap pemain juga harus memiliki keterampilan teknik dasar yang benar dalam permainan bola basket. Teknik - teknik bolabasket yang menunjang setiap pemain dan untuk menjadi tim atau regu yang kuat menurut Wissel (2012, hlm. 33) yaitu: *Foot Work* (gerakan kaki), *Shooting* (menembak), *Passing dan Cathcing* (mengoper dan menangkap), Menggirng bola (*dribbling*), *Rebound*.

Dalam hal ini *shooting* merupakan salah satu teknik dasar dari permainan bola basket dan tembakan *three point* adalah kesempatan yang

diberikan kepada pemain untuk mencetak tiga angka, dari posisi belakang garis *three point*.

Menurut (PERBASI, 2017, hlm. 4) tembakan tiga angka merupakan seluruh daerah lantai dari lapang permainan, kecuali untuk daerah di dekat keranjang lawan dibatasi oleh 2 garis sejajar memanjang dengan *endline* dan sisi terluar 0.90m dari sisi dalam *sideline*.

Menurut Zahrony (2017, hlm. 11) dalam penelitiannya yakni:

Terdapat kontribusi yang cukup kuat pada kekuatan otot lengan terhadap ketepatan tembakan 3 poin pada tim bolabasket putra SMA katolik Santa Agnes Surabaya. Dengan mean variabel  $X = 413,3$ , standar deviasi sebesar 61,838, dengan nilai terendah 344 dan tertinggi 498. Sedangkan rata-rata (*mean*) ketepatan tembakan 3 poin (variabel  $y$ ) yaitu 1,833, standar deviasi 1,527, dengan nilai terendah 0 dan nilai tertinggi 4. Korelasi *product moment* ( $r$ ) adalah 0,613, yang berarti terdapat kontribusi antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan tembakan 3 poin pada tim bolabasket putra SMA katolik Santa Agnes Surabaya. Dan besarnya prosentase kontribusi kekuatan otot lengan terhadap ketepatan tembakan 3 poin pada tim bolabasket putra SMA

Katolik Santa Agnes Surabaya dari perhitungan koefisien determinasi sebesar 37,5%.

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan berpengaruh terhadap tembakan tiga angka. Untuk memaksimalkan hasil tembakan pemain yang akan berusaha melakukan tembakan, dalam menembak atau *shooting* dibutuhkan latihan kekuatan otot lengan agar tembakan tersebut sampai dan masuk kedalam ring atau keranjang bola basket. Menurut Greg (2014, hlm. 36) Kekuatan merupakan salah satu faktor fisik yang sangat berpengaruh terhadap hasil tembakan, karena dengan kekuatan jangkauan akan lebih jauh, tembakan akan terpengaruh yaitu pengaruh positif. Kenyataan dilapangan, latihan kekuatan jarang sekali dilakukan khususnya kekuatan otot lengan yang sebenarnya merupakan salah satu faktor penting untuk menunjang keberhasilan dalam melakukan *shooting*.

Menurut Suharno (1986, hlm. 58) mengemukakan bahwa “kekuatan otot lengan merupakan salah satu komponen penting dalam keberhasilan melakukan tembakan dalam cabang olahraga bola basket. Menembak (*shooting*) tidak mudah dilakukan tanpa adanya proses latihan otot lengan yang dilakukan secara terus menerus, banyak cara untuk melatih teknik dasar menembak (*shooting*) salah satunya dengan cara latihan *push up*. Sebagaimana yang telah dijelaskan (Bompa & Buzzichelli, 2018, hlm. 4) bahwa “Latihan adalah proses sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah beban latihan atau pekerjaannya.” Dari pernyataan tersebut peneliti dapat menyimpulkan

bahwa keterampilan atlet bola basket akan meningkat apabila dilakukan latihan secara terus menerus dan berulang-ulang. Dalam permainan bola basket untuk bisa menghasilkan tembakan tiga angka lebih tepatnya menggunakan kekuatan otot lengan dan pada saat melempar bola dibantu dengan gerakan dari pergelangan tangan dan ujung jari, karena akan menghasilkan tembakan yang parabola sehingga bola sampai dan masuk ke arah ring dengan tepat. Menurut Oliver (2007, hlm. 38) “kekuatan otot lengan dapat membantu keberhasilan shooting, dalam olahraga bola basket *shooting* sebagai teknik sangat penting untuk mencetak point”. Untuk sampai ke arah ring dan meningkatkan ketepatan dibutuhkan kekuatan otot lengan, oleh karena itu peneliti tertarik melatih kekuatan otot lengan dengan latihan *medicine ball throw* dan latihan *resistance band*.

Widiastuti & Pd (2011, hlm. 172) mengemukakan bahwa “melakukan *medicine ball throw* yaitu subjek berdiri disebuah garis dengan sisi kaki sejajar dengan sisi kaki lainnya berada diatas garis dengan posisi kaki dibuka selebar bahu. Serta menghadap arah mana bola harus dilempar.” Dapat disimpulkan bahwa latihan *medicine ball throw* adalah salah satu latihan pada tubuh bagian atas, dengan mendorong bola ke arah depan sejauh mungkin.

Romadhon, (2017, hlm. 50) menyatakan bahwa *resistance band* merupakan alat olahraga fitness yang efisien dan mudah dibawa terbuat dari karet. Dia Sebagian besar *resistance band* memiliki kode warna sesuai tingkat resistansinya. Namun, tidak semua *resistance band* memiliki kode warna. Tingkat resistensi disusun menjadi 4 kategori : ringan, sedang, berat, dan ekstra berat.

Tiap tingkatan memiliki jumlah tegangan berbeda yang bisa dinilai oleh pengguna selama latihan.

Nyberg (2014, hlm. 104) dalam penelitiannya menyatakan bahwa :

Latihan *Resistance band* sebagai alat untuk mengevaluasi kekuatan otot jarang ditangani meskipun biasanya digunakan dalam latihan dan rejimen rehabilitasi yang melibatkan otot bahu. Variasi pada level individu yaitu 95% batas kesepakatan adalah 3,3 kg untuk semua peserta, 2,8 kg untuk perempuan dan 3,2 kg untuk laki-laki. Hasil ini menyiratkan bahwa ketahanan elastis dapat digunakan untuk mengevaluasi kekuatan fleksi bahu pada pria dan wanita yang lebih tua. Namun demikian, variasi pada level individu dan rendahnya kesepakatan antara perempuan penting untuk dipertimbangkan.

Berdasarkan uraian yang dikemukakan diatas penulis berpikir bahwa dapat dilakukan latihan *medicine ball throw* dan *latihan resistance band* sebagai penunjang untuk melakukan *shooting three point* pemain basket.

## 2. METODE

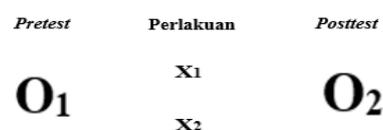
Metode penelitian ini adalah metode eksperimen dan menggunakan pendekatan kuantitatif. (Sugiyono 2017, hlm. 72) menyatakan bahwa “metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.” Metode eksperimen terbagi dalam tiga kelompok besar, yaitu *Pre-Experimental*, *True Experimental* dan *Quasi Experimental*. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif menggunakan metode *true experimental* (eksperimen murni), karena dalam metode ini, peneliti dapat mengontrol semua

variabel yang mempengaruhi jalannya eksperimen.

Menurut Sukardi (2003, hlm. 179) “penelitian eksperimen pada prinsipnya merupakan metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*casual effect relationship*)”. Dengan kata lain penelitian eksperimen erat kaitannya dengan melakukan pengujian terhadap suatu hipotesis dalam rangka mencari perbedaan, hubungan maupun pengaruh terhadap kelompok yang dikenakan perlakuan. Melalui penelitian hasil uji coba eksperimen ini penulis menyimpulkan bahwa eksperimen adalah penelitian yang dilakukan dengan memberi perlakuan atau *treatment* pada suatu kelompok dan berusaha menemukan data-data kuantitatif terkait dengan kemampuan atlet dalam *shooting* bola basket. Data yang digunakan untuk menganalisis pendekatan kuantitatif adalah data berupa angka.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The Two-Group Pretest-Posttest Design*. Dalam desain ini, menurut Sugiyono (2013, hlm. 111). Paradigma desain penelitian ini terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan sehingga hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan kemudian dilakukan *posttest*.

Desain penelitian seperti dibawah ini :



Gambar 1 Desain Penelitian (Sugiyono 2013, hlm. 111)

Keterangan :

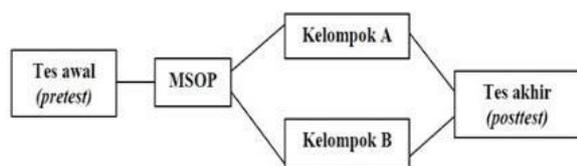
O<sub>1</sub> : *pre-test (shooting three point tes)*

X<sub>1</sub> : *Treatment (kelompok A latihan medicine ball throw)*

X<sub>2</sub> : *Treatment (kelompok B latihan resistance band)*

O<sub>2</sub> : *post-test (shooting three point tes)*

Dalam desain penelitian ini, tes awal (O<sub>1</sub>) bermaksud untuk mengukur komponen tes *three point shoot* sebelum diberikan *treatment*, (X) bermaksud sebagai *treatment* (bentuk latihan), sedangkan tes akhir (O<sub>2</sub>) bermaksud untuk mengukur komponen tes *three point shoot* setelah diberikan *treatment*. Setelah diberikannya *treatment* berupa latihan *medicine ball throw* dan latihan *resistance band*, penulis akan mampu melihat peningkatan ketepatan *three point shoot* dari kedua bentuk latihan tersebut melalui hasil pengolahan dan analisis data.



Gambar 2

*Two Group Pretest and Posttest Design*

Sumber :

(Sugiyono 2015, Desain Penelitian)

Keterangan :

Pretest : Tes Awal yaitu melakukan *Shooting Three Point Test*

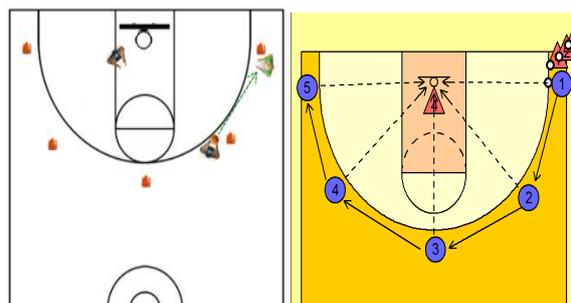
MSOP : *Matched Subject Ordinal Pairing/ Pasangan Ordinal Subjek yang Cocok*

Kelompok A : Latihan *medicine ball throw*

Kelompok B : Latihan *resistance band*

Posttest : Tes akhir dengan melakukan *Shooting Three Point Test*.

Menurut Nasution (2016, hlm. 63) mengatakan bahwa, “keberadaan instrumen penelitian merupakan bagian yang sangat integral dan termasuk dalam komponen metodologi penelitian karena instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan, memeriksa, menyelidiki suatu masalah yang sedang diteliti.” Maka dari itu instrumen penelitian yang baik akan berdampak pada hasil penelitian itu sendiri”. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Shooting Three Point Test* bertujuan untuk mengukur ketepatan menembak sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan.



Gambar 3

Instrumen Penelitian

Menurut Lubis (2013) *Shooting Three*

*Point* 10 bola nilai validitasnya 0,83 dan nilai reliabilitas 0,69.

Adapun Menurut Zahrony (2017) dalam penelitiannya menyatakan bahwa instrumen tembakan tiga angka yakni :

Komponen tes tembakan 3 poin ini dilakukan dari 5 posisi yaitu : *Left corner* (Sudut kiri), *Left wing* (Sayap kiri), *Top* (Tempat Teratas), *Right wing* (Sayap kanan), *Right corner* (Sudut kanan). Sudut diukur dari titik tepat di bawah ring ditarik garis lurus ke kiri sejajar dengan *baseline* yang merupakan sudut 0°.

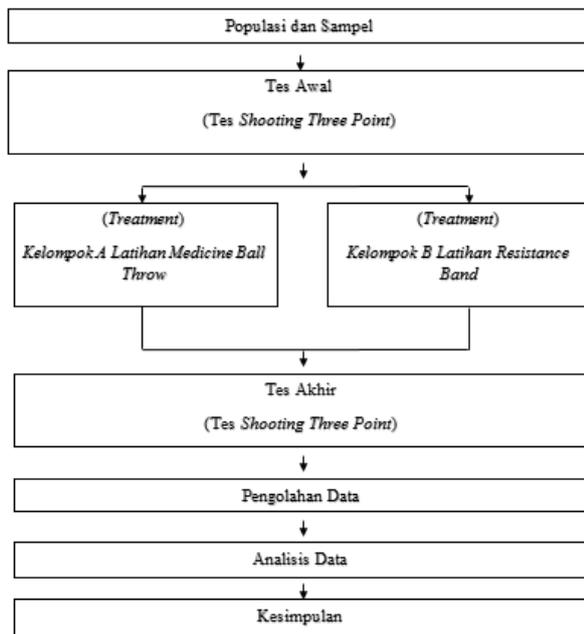
Tujuan : untuk mengetahui hasil ketepatan tembakan tiga angka, dengan cara tes tembakan tiga angka.

Alat dan perlengkapan : alat tulis, lembar penilaian, bola, peluit, stopwatch, cones.

### 2.1. Subjek Penelitian

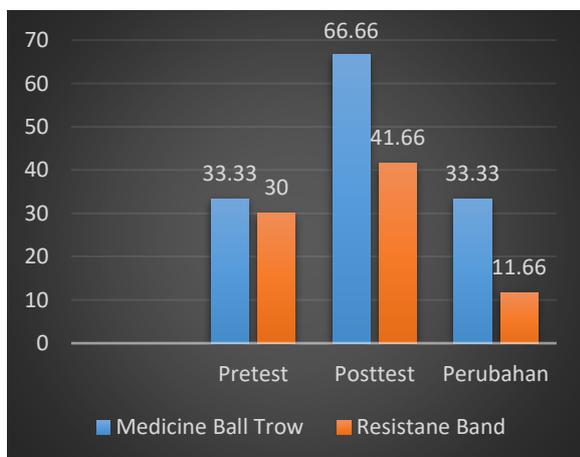
Populasi dalam penelitian ini adalah 12 orang siswa aktif ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Cimahi. Jumlah sampel yang akan diteliti adalah 12 orang dengan menggunakan *total sampling*.

### 2.2. Prosedur Penelitian



Tabel 1  
Alur Penelitian  
(Sumber : Sugiyono 2013, hlm. 74)

### 3. HASIL PENELITIAN



Kelompok	Statistics	Pretest	Posttest	p-value	%Perubahan
Medicine Ball Throw	$\bar{x} \pm SD$	33.33±10.32	66.66±12.11	0.000 <sup>a</sup>	33.33±5.16
n=6					
Resistance Band	$\bar{x} \pm SD$	30.00±10.95	41.66±9.83	0.008 <sup>d</sup>	11.66±4.08
n=6					
p-value		0.599 <sup>a</sup>	0.020 <sup>b</sup>		0.002 <sup>d</sup>

Keterangan; <sup>a</sup> superscript = uji independent test, <sup>b</sup> superscript = wilcoxon signed rank test, <sup>c</sup> superscript = paired sample test, <sup>d</sup> superscript = mann whitney test

Gambar 4 Uji Hipotesis

Dua data dikatakan memiliki pengaruh atau perbedaan signifikan (bermakna) jika nilai probailitas (p-value) memiliki nilai yang lebih kecil dari 0,05. Untuk menjawab hipotesis 1, yang digunakan adalah nilai p pada kolom pertama. Nilai ini menunjukkan angka 0,000 karena nilai p0,000 lebih kecil dari 0,05 maka artinya latihan *medicine ball throw* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *three point shoot* dalam cabang olahraga bola basket, dimana nilai *posttest* memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan nilai *pretest*. (Hipotesis 1 diterima).

Untuk menjawab hipotesis 2, yang digunakan adalah nilai p pada kolom kedua. Nilai ini menunjukkan angka 0,008 karena nilai p0,008 lebih kecil dari 0,05 maka artinya latihan *resistance band* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *three point shoot* dalam cabang olahraga bola basket, dimana nilai *posttest* memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan nilai *pretest*. (Hipotesis 2 diterima).

Untuk menjawab hipotesis 3, yang digunakan adalah nilai p pada kolom ketiga paling bawah kanan dilihat dari nilai p persentase perubahan. Nilai ini menunjukkan angka 0,002 karena nilai p0,002 lebih kecil dari 0,05 maka artinya terdapat perbedaan pengaruh antara

latihan *medicine ball throw* dan latihan *resistance band* terhadap ketepatan *three point shoot* dalam cabang olahraga bola basket, dimana untuk persentase perubahan yang menggunakan bentuk latihan *medicine ball throw* memiliki peningkatan yang lebih baik dibandingkan dengan bentuk latihan *resistance band*. (Hipotesis 3 diterima).

#### 4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan *medicine ball throw* dan latihan *resistance band* terhadap ketepatan *three point shoot* dalam cabang olahraga bola basket di SMA Negeri 3 Cimahi selama kurang lebih 12 kali pertemuan dengan menggunakan desain penelitian *two group retest - posttest*, dan berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data, latihan *medicine ball throw* dan latihan *resistance band* memiliki pengaruh terhadap ketepatan *three point shoot* dalam cabang olahraga bola basket. Namun latihan *medicine ball throw* lebih memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap ketepatan *three point shoot* atlet ekstrakuliker bola basket SMA Negeri 3 Cimahi.

Didapatkan hasil tersebut dengan mengembangkan latihan *medicine ball throw* dapat meningkatkan kekuatan otot lengan. Hal ini membuat otot lengan menjadi lebih kokoh, dan mendukung dalam peningkatan kualitas teknik dasar menembak maupun teknik lanjutan dalam cabang olahraga bola basket. Hal ini ditunjang dari teori yang dijelaskan oleh Pate (1993, hlm. 213) latihan yang dilakukan selama 6-8 minggu akan memberikan efek yang cukup dengan kekuatan 10-25%. Pada tahap pelaksanaan *medicine ball throw* terdapat pengaruhnya dengan *shooting*, Bentuk latihan *medicine ball throw*

adalah salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk melatih kekuatan otot lengan. Kelebihan latihan *medicine ball* yaitu dengan menggunakan seluruh lengan pada saat melempar bola medis. Hal ini sangat mendukung dalam usaha meningkatkan kekuatan otot lengan terhadap hasil *shooting three point* dalam permainan bolabasket. Kekurangan latihan *medicine ball* yaitu tidak mudah dibawa pada saat latihan karena berat dan sulit melakukan gerakan jika tidak ada pelatih, karena ketika melakukan gerakan dengan sembarang akan terjadi cedera.

Menurut Lestari (2014) latihan *medicine ball* dengan berat 3 kg dan 4 kg berpengaruh terhadap peningkatan otot lengan, dalam penelitiannya menyatakan bahwa latihan *medicine ball* dengan berat 4 kg lebih baik dari pelatihan *medicine ball* dengan berat 3 kg terhadap peningkatan kekuatan otot lengan.

Adapun penelitian sebelumnya mengenai latihan kekuatan otot lengan menggunakan *resistance band* dapat mengevaluasi kekuatan otot lengan menurut Nyberg (2014, hlm. 104) Variasi pada level individu yaitu 95% batas kesepakatan adalah 3,3 kg untuk semua peserta, 2,8 kg untuk perempuan dan 3,2 kg untuk laki-laki. Hasil ini menyiratkan bahwa ketahanan elastis dapat digunakan untuk mengevaluasi kekuatan fleksi bahu pada pria dan wanita yang lebih tua.

Namun demikian, variasi pada level individu dan rendahnya kesepakatan diantara perempuan penting untuk dipertimbangkan. Kelebihan latihan *resistance band* yaitu mudah dibawa pada saat latihan dan dapat mengevaluasi kekuatan otot lengan sebagaimana yang dijelaskan diatas. Kekurangan latihan *resistance band* yaitu harus menyesuaikan kualitas elastis

karet agar tidak mudah putus dan kuat ketika dipakai latihan.

Melihat kepada hasil penelitian dan pengolahan data mengenai pengaruh *medicine ball throw* dan *resistance band* terhadap ketepatan *three point shoot* dapat dilihat bahwa persentase perubahan peningkatan ketepatan *three point shoot* menggunakan bentuk latihan *medicine ball throw* memiliki nilai yang lebih tinggi (33,33%) apabila dibandingkan dengan bentuk latihan *resistance band* (11,66%). Menurut statistik, perbedaan ini sangat bermakna (signifikan) karena nilai probabilitas (*p-value*) yang kurang dari 0,05 yaitu sebesar 0,002. Selain itu apabila dilihat efektivitas dari masing-masing bentuk latihan, kedua latihan ini memiliki efek dalam meningkatkan ketepatan *three point shoot*. Dimana nilai *pretest* dan *posttest* antara masing-masing bentuk latihan memiliki perbedaan yang signifikan dengan *p-value* untuk bentuk latihan *medicine ball throw* adalah sebesar 0,000 dan *resistance band* sebesar 0,008. Kedua nilai ini lebih kecil dari 0,05.

Dari pendapat diatas dapat di tarik kesimpulan bahwa latihan *medicine ball throw* lebih berpengaruh dibandingkan latihan *resistance band*, dalam hal ini kedua latihan tersebut menyerupai gerakan menembak bola basket namun *medicine ball throw* lebih dominan meningkatkan kekuatan otot lengan karena alat bola medis tersebut lebih berat dibanding karet resistensi. Hal ini ditunjang dari teori (Bompa and Buzzichelli 2018, hlm. 125) bahwa “kebanyakan latihan *medicine ball* dilakukan dengan menangkap dan melempar, penyelesaian gerakan melempar dilakukan dengan cepat, akselerasi maksimum untuk mencapai sukses pada

akhirnya”. Dari teori diatas dapat diambil kesimpulan bahwa gerakan utama pada *medicine ball* adalah melempar, hal ini hampir sama dengan gerakan *shooting* pada permainan bolabasket, hanya yang membedakan adalah benda yang dilempar.

Menurut (Kosasih 2008) mekanik shooting yang benar adalah tekukan pergelangan tangan tidak lebih dari 70°. Siku menghadap ring dan siku pada posisi seperti huruf L atau 90° menunjang keberhasilan shooting bila dilihat dari samping. Karena kegagalan shooting sering terjadi karena siku sebagai penompang terbuka ke samping. Maka dengan diberikannya latihan *medicine ball throw* yang menyerupai gerakan menembak bola basket dengan menggunakan bola medis diharapkan nantinya dapat menghasilkan *shooting three point* yang tepat kearah ring.

Berdasarkan pendapat dan hasil penelitian ini, peneliti menarik kesimpulan bahwa seorang pemain bola basket harus mempunyai kekuatan otot – otot lengan yang baik, untuk menunjang performa bermain, khususnya untuk menunjang gerakan shooting bola basket, dan salah satu bentuk latihan yang baik untuk meningkatkan shooting yaitu latihan kekuatan otot lengan menggunakan latihan *medicine ball throw*.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, serta analisis data, maka penulis dapat menarik kesimpulan mengenai perbandingan bentuk latihan *medicine ball throw* dan latihan *resistance band* terhadap ketepatan *three point shoot* dalam cabang olahraga bola basket, sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *three point shoot* dalam cabang

olahraga bola basket dengan menggunakan bentuk latihan *medicine ball throw*.

2. Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *three point shoot* dalam cabang olahraga bola basket dengan menggunakan bentuk latihan *resistance band*.

3. Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *medicine ball throw* dan latihan *resistance band* terhadap ketepatan *three point shoot* dalam cabang olahraga bola basket .

Hal ini dapat dilihat dari hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa nilai dari latihan *medicine ball throw*  $p\text{-value} < 0.05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *medicine ball throw* berpengaruh secara signifikan terhadap ketepatan *three point shoot* dalam cabang olahraga bola basket.

Berdasarkan pada hasil penelitian ini maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Untuk Pelatih, diharapkan dapat menyusun program latihan *medicine ball throw* dan *resistance band* dengan baik dan meningkatkan latihan *medicine ball throw* dan *resistance band* lebih baik lagi agar tercapai hasil yang maksimal bagi atletnya.

2. Untuk Atlet, diharapkan untuk secara rutin melatih otot – otot lengan, karena dengan kekuatan otot lengan yang baik dapat menunjang performa gerak bermain basket khususnya *shooting*, baik saat latihan maupun dalam pertandingan. Juga dengan latihan otot lengan yang baik dapat menunjang performa permainan bola basket yang baik.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Aksović, Nikola, Filip Milanović, Bojan Bjelica, Dejan Nikolić, and Nemanja Jovanović. n.d. "Rosario D'Onofrio-Analysis and Overview Wheelchair Basketball-Ita." *J. Sports Reh. Po* 2020:10–23.
- Anon. 2019. *PEDOMAN PENULISAN KARYA ILMIAH UPI*.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. "Produser Penelitian." *Suatu Pendekatan Praktik, Jakarta: Rineka Cipta*.
- Bompa, Tudor O., and Carlo Buzzichelli. 2018. *Periodization-: Theory and Methodology of Training*. Human kinetics.
- Chu, Donald A., Gregory D. Myer, and Donald A. Donald Allen. 2013. *PLYOMETRICS*.
- Cole, Brian, and Rob Panariello. 2015. *Basketball Anatomy*. Human Kinetics.
- Darumoyo, Kuncoro. 2019. "Analisis Biomekanik Gerak Three Point Shoot Klay Thompson Dari Berbagai Sudut Dalam Pertandingan Tim Bolabasket Amerika Serikat Pada Final FIBA World Cup Tahun 2014." *JPOS (Journal Power Of Sports)* 2(2):1–7.
- Fatahillah, Adika. 2018. "Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket." *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 1(2):11–20.
- Giriwijoyo, Santosa, and Dikdik Zafar Sidik. 2013. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga): Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga Untuk Kesehatan Dan Orestasi*. PT Remaja Rosdakarya.
- Greg, Brittenham. 2014. "Bola Basket Panduan Lengkap Latihan Khusus Pemantapan."
- Hadi, Sutrisno. 2001. "Metodologi Research Jilid II." *Yogyakarta: Andi Offset*.
- Irsyada, Machfud. 2000. "Permainan Bola Basket Dan Peraturan Peraktis. Jakarta Haji Mas Agung." *Jurnal Prestasi Olahraga* 1–2.
- Kosasih, Danny. 2008. "Fundamental Basketball First Step to Win." *Semarang: Karangturi Media*.
- Lubis, Johansyah. 2013. "Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan." *Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada*.
- Mutaqin, Aji Zaenal, Sufyar Mudjianto, and Lukmanul Hakim Lubay. 2018. "Implementasi Pembelajaran Basketball Like Games Untuk Mengembangkan Pola Gerak Dasar Lempar Dan Tangkap Pada Pembelajaran Permainan Bola Basket." *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 2(2):87–91.
- Nasution, Hamni Fadlilah. 2016. "Instrumen Penelitian Dan Urgensinya Dalam Penelitian Kuantitatif." *Al-Masharif: Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Keislaman* 4(1):59–75.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2003. "Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta (2005)." *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Nyberg, Andre, Mattias Hedlund, Albin Kolberg, Lisa Alm, Britta Lindström, and Karin Wadell. 2014. "The Accuracy of Using Elastic Resistance Bands to Evaluate Muscular Strength." *European Journal of Physiotherapy* 16(2):104–12. doi: 10.3109/21679169.2014.889746.
- Oliver, Jon. 2007. "Dasar-Dasar Bola Basket." *Bandung: Pakar Raya*.
- Pate, Russell R. 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*. IKIP Semarang Press.
- PERBASI. 2017. "PERATURAN BOLA BASKET." *Widya Laksana* 3(1).
- Radcliffe, J. C., and R. C. Farentinous. 2002. "Power Training For Sport, Plyometric For Maximum Power Development." *Canada: Coaching Association Of Canada*.

- Rojas, F. J., M. Cepero, A. Oña, and M. Gutierrez. 2020. "Kinematic Adjustments in the Basketball Jump Shot against an Opponent." *Ergonomics* 43(10):1651–60.
- Romadhon. 2017. "PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN RESISTANCE BAND TERHADAP POWER TUNGKAI ATLET UKM TAEKWONDO UNY." *Resistance Band* 4:9–15.
- Rose, Lee. 2013. *Winning Basketball Fundamentals*. Human Kinetics.
- Sarwono dan Ismaryati (dalam Gantara, Ega. (2013). 2013. "PERBANDINGAN MODEL DIRECT INTRUCTION DAN MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF TERHADAP HASIL BELAJAR SENAM." 44.
- Sidik, Dikdik Zafar, P. L. Pesurnay, and L. Afari. 2019. "Pelatihan Kondisi Fisik." *Bandung: PT. Remaja Rosdakarya*.
- Sucipto. 2010. "JURNAL SPORTIF." *Permainan Bola Basket*. 24.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan:(Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D)*. Alfabeta.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan:(Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D)*. Alfabeta.
- Sugiyono. 2015. *METODE PENELITIAN PENDIDIKAN Pendekatan Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan:(Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D)*. Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan:(Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D)*. Alfabeta.
- Suharno. 1986. "Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta." *Fair Play Journal: Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi* 1(3).
- Sukardi, Ph D. 2003. "Metodologi Penelitian Pendidikan." *Jakarta: Bumi Aksara*.
- Widiastuti, W., and M. Pd. 2011. "Tes Dan Pengukuran Olahraga." *Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya*.
- Wissel, Hall. 2012. "Basketball Step to Success: Sports Instruction Series."
- Yuni Lestari, I Gusti Lanang Agung Parwata, Ni Putu Dewi Sri Wahyuni. 2014. "PENGARUH PELATIHAN MEDICINE BALL SCOOP TOSS 3 KG DAN 4 KG TERHADAP KEKUATAN OTOT LENGAN." *Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja, Indonesia* 1(1).
- Zahrony, Muhammad, and Himawan Wismanadi. 2017. "KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KETEPATAN TEMBAKAN 3 POIN PADA TIM BOLABASKET PUTRA SMA KATOLIK SANTA AGNES SURABAYA." *Journal of Chemical Information and Modeling* 5(9):11–18.