

ABSTRAK

Kristanto, Rio Satya. 2023. *Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Ketepatan Shooting Three Point Dalam Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 1 Tulangan Sidoarjo*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd.

Kata Kunci : pengaruh, bola basket, *resistance band*, *shooting three point*

Kurangnya ketepatan shooting three point pada ekstrakurikuler smpn 1 tulangan sidoarjo menyebabkan finising atau penyelesaian kurang bagus. latihan tes resistance band diharapkan dapat meningkatkan ketepatan sehingga dalam penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh latihan resistance band ketetapan shooting three point dalam ekstrakurikuler bola basket SMPN 1 Tulangan Sidoarjo

Metode penelitian ini menggunakan pretest posttest control group. subjek penelitian ini adalah anak ekstrakurikuler smpn 1 tulangan sidoarjo. sebanyak 20 orang dimasukkan dalam dua grup untuk diberikan treatment. kelompok eksperimen diberikan latihan resistance band dan kelompok kontrol tidak diberikan treatment. latihan yang diberikan dalam seminggu 3 kali selama 12 pertemuan, selanjutnya diambil data post test resistance band yang kemudian diolah dengan uji paired t-test menggunakan SPSS versi 23.

Berdasarkan hasil uji paired t-test menggunakan aplikasi spss versi 23 menunjukkan nilai signifikansi dari data pre test post test kelompok eksperimen menunjukkan nilai 0,000 yang berarti nilai tersebut kurang dari 0,05 ($0,001 < 0,050$) maka terdapat perbedaan yang signifikan. sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan nilai 5,555 yang berarti nilai tersebut kurang dari 0,05 ($0,555 > 0,050$) maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

ABSTRACT

Kristanto, Rio Satya. 2023. *The Effect of Resistance Band Training on Three-Point Shooting Accuracy in Basketball Extracurriculars at SMPN 1 Tulangan Sidoarjo*. Faculty of Teacher Training and Education Sciences. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Advisor Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd.
Keywords: influence, basketball, resistance band, three point shooting

The lack of three-point shooting accuracy at the SMPN 1 Tulangan Sidoarjo extracurricular resulted in a poor finishing. Resistance band test exercises are expected to increase accuracy so that in this study the aim was to prove the effect of resistance band training on three-point shooting provisions in the basketball extracurricular at SMPN 1 Tulangan Sidoarjo

This research method uses a pretest posttest control group. The subjects of this study were extracurricular students from SMPN 1 Reinforcement Sidoarjo. 20 people were included in two groups to be given treatment. the experimental group was given resistance band exercises and the control group was not given treatment. exercises are given 3 times a week for 12 meetings, then the resistance band post test data is taken which is then processed by a paired t-test using SPSS version 23.

Based on the results of the paired t-test using the SPSS version 23 application, it showed that the significance value of the pre-test post-test data for the experimental group showed a value of 0.000, which means that the value is less than 0.05 ($0.001 < 0.050$), so there is a significant difference. whereas in the control group it showed a value of 5.555 which means the value was less than 0.05 ($0.555 > 0.050$) so there was no significant difference.

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

Memulai dengan Penuh Keyakinan, Menjalankan dengan Penuh Semangat, Menyelesaikan dengan Penuh Kebahagiaan

PERSEMBAHAN :

Skripsi ini peneliti persembahkan untuk :

1. Ibu (Yunani Sri Rejeki) dan Bapak (Djoko Saptarjo) kedua orang tua tercinta yang selalu mendoakan dan merestui peneliti di setiap langkah kehidupan.
2. Keluarga besarku yang tidak bisa disebut satu persatu yang telah menyumbang doa dan semangat untuk peneliti.
3. Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Jasmani, Fakultas Pedagogik dan Psikologi, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Sahabat dan teman-teman pendidikan jasmani khususnya Angkatan 2019 E.
5. Sahabat dan teman – teman Guru di SMPN 1 Tulangan Sidoarjo.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Ketepatan *Shooting Three Point* Dalam Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 1 Tulangan Sidoarjo”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Fakultas Pedagogik dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana. Penyusunan penelitian ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak berupa motivasi, nasehat, saran dan kritik yang dapat membangun. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati dan tidak menghilangkan rasa hormat yang tulus, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberi karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan kuliah dengan rahmat-Nya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Pedagogik dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana.
4. Dr. Muhammad Muhyi. M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah bersedia memberikan banyak nasehat, waktu, dan motivasi serta memberikan arahan, kritik, saran dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini;
5. Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd. dan Brahmana Rangga Prastyana, S.Pd., M.Pd. selaku dosen penguji yang telah menguji serta memberikan arahan untuk memperbaiki tugas akhir skripsi ini.
6. Seluruh Bapak dan Ibu dosen serta staf karyawan di Lingkungan Fakultas Pedagogik dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana.
7. Orang tua saya yang telah memberikan dukungan, motivasi, semangat, serta doa yang terbaik selama penyusunan proposal skripsi.
8. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam penyelesaian penulis skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Demikian, penulis menyadari atas banyaknya kekurangan dalam penulisan serta penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun bagi penulis harapkan untuk penyempurnaan tugas akhir ini. Semoga skripsi ini memberikan banyak manfaat untuk kita semua.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI	iv
PERYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
ABSTRAK	vi
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DATA TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I Pendahuluan	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	4
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	4
BAB II Landasan Teori	6
A. Kajian Pustaka	6
B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	17
C. Kerangka Konseptual	18
D. Hipotesis	20
BAB III Metode Penelitian	21
A. Rancangan Penelitian	21
B. Populasi Dan Sampel	23
C. Variabel Penelitian	24
D. Teknik Pungumpulan Data	24
E. Instrumen Penelitian	25
F. Teknik Analisis Data	27
BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan	29
A. Hasil Penelitian	29
B. Pembahasan	35
BAB V PENUTUPAN	38
A. Simpulan	38

B. Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA.....	39
LAMPIRAN	43

DATA TABEL

Bagan 3. 1 Instrumen Penilaian Norma Tes Three Poin Shoot	27
Tabel 4. 1 Hasil data pretest melakukan gerakan pectoral fly kelompok eksperimen.....	29
Tabel 4. 2 Hasil data posttest melakukan gerakan pectoral fly kelompok eksperimen.....	30
Tabel 4. 3 Hasil data pretest kelompok kontrol.....	31
Tabel 4. 4 Hasil data posttest kelompok kontrol	31
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas Data	32
Tabel 4. 6 Uji Homogenitas Data	33
Tabel 4. 7 Uji Paired T-Test	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Teknik Dasar Mengiring Bola (<i>Dribble</i>)	9
Gambar 2. 2 Teknik Dasar Mengoper Bola (<i>Passing</i>)	9
Gambar 2. 3 Teknik Dasar Menembak (<i>Shooting</i>).....	10
Gambar 2. 4 <i>Wall Shooting</i>	13
Gambar 2. 5 <i>Resistance Band</i>	14
Gambar 2. 6 Struktur Otot Lengan	16
Gambar 2. 7 Kerangka Konseptual.....	19
Gambar 3. 1 Rancangan Penelitian.....	22
Gambar 3. 2 Cara melakukan <i>pectoral fly</i> menggunakan resistance band	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	44
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian.....	45
Lampiran 3 Tabel Program Latihan pectoral fly dengan menggunakan alat resistance band Kelompok	45
Lampiran 4 Uji Normalitas Data	65
Lampiran 5 Uji Homogenitas Data.....	66
Lampiran 6 Uji Paired T-Test Kelompok Eksperimen + Kelompok Kontrol.....	66
Lampiran 7 Uji Paired T-Test Masing-Masing Kelompok ksperimen & Kelompok Kontrol.....	68
Lampiran 8 Lampiran Foto Penelitian.....	70

BAB I

Pendahuluan

A. Latar Belakang

Permainan bola basket merupakan olahraga yang banyak diminati oleh kalangan pelajar dan mahasiswa. Karena itu olahraga basket di Indonesia berkembang pesat terbukti dari atlet-atlet bola basket di Indonesia baik tingkat pelajar maupun tingkat perguruan tinggi. Ditunjang dengan adanya banyak *event-event* basket pelajar dari tingkat kota hingga tingkat nasional. Selain itu dengan bervariasinya permainan bola basket dengan unsur hiburan seperti *streetball*, *three on three* dan *crushbone*. Permainan bola basket menjadikan olahraga yang bergengsi dan *trend mode* di kalangan anak muda sekarang.

Permainan bola basket diciptakan dengan unsur tidak kesengajaan oleh seorang guru olahraga yang bernama Dr. James Naismith yang berasal dari Kanada. Pada tahun 1891 beliau merupakan guru di sekolah *Massachusetts*, Amerika Serikat yang bergabung dalam YMCA (Sebuah Wadah Pemuda Umat Kristen). Pada saat itu beliau harus membuat suatu permainan di ruang tertutup atau *indoor* untuk mengisi waktu para siswa pada saat musim dingin di *new england*. Terinspirasi dari permainan yang pernah ia mainkan saat kecil di Ontario, Naismith menciptakan permainan yang sekarang dikenal sebagai bola basket pada 15 desember 1891.

Permainan bola basket masuk Di Indonesia sekitar tahun 1948 yang lalu. Namun baru tanggal 23 oktober 1951 didirikanlah Perbasi (Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia). Dengan adanya perbasi bola basket di Indonesia jauh lebih maju karena ada suatu organisasi yang bertujuan mengembangkan olahraga bola basket mulai dari pusat (Pb Perbasi), Daerah Tingkat I oleh Pengurus Daerah (Pengda Perbasi), sampai kepelosok Tanah Air di daerah tingkat II oleh Pengurus Cabang (Pencab Perbasi).

Perkembangan bola basket di Jawa Timur banyak ditopang tim sekolah walaupun peran klub juga cukup besar untuk melahirkan atlet-atlet basket yang berbakat. Disisi lain tim sekolah juga mampu membina siswanya dan mampu memberikan sumbangsih yang cukup besar untuk memajukan cabang olahraga permainan bola basket.

Jika siswa masih terdapat beberapa yang belum menguasai teknik dasar permainan bola basket dengan baik dan benar. Untuk memiliki ketrampilan bola basket setiap pemain perlu menguasai teknik dasar sebagai berikut : 1) Melempar Dan Menangkap (*Passing*), 2) Teknik Menggiring (*Dribbling*), 3) Menembak (*Shooting*), 4) Teknik Pivot, 5) Teknik Tembakan *Lay-Up* . Sesuai dengan tujuan permainan bola basket yaitu memasukan bola ke dalam keranjang lawan dan setiap tim juga berusaha sebaik mungkin untuk mencegah tim lawan memperoleh point. Untuk memasukan bola ke keranjang lawan maka teknik dasar yang penting untuk di kuasai adalah teknik *shooting*.

Iqbal (2015:115) menembak atau *shooting* adalah unsur yang menentukan dalam kemenangan dalam pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke keranjang, sedangkan (Wisel 2000 : 43) mengungkapkan bahwa kemampuan yang harus dikuasai seorang pemain adalah kemampuan memasukan bola atau *shooting*. Hal ini sesuai tujuan untuk mengharuskan bagi setiap tim untuk memasukan bola basket ke *ring* lawan dan mencegah pihak lawan melakukan hal serupa. Kemampuan dalam suatu tim melakukan tembakan akan mempengaruhi hasil *skor* yang diperoleh. Teknik *shooting* ini sangat penting untuk dikuasai oleh setiap pemain, oleh karena itu semakin baik *shooting* para pemain secara otomatis peluang untuk memasukan bola basket ke keranjang lawan semakin besar pula.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terhadap hasil *shooting* seperti : jarak, sikap menembak dan

mobilitas. Ada juga unsur tidak kalah penting di permainan bola basket adalah kondisi fisik. Adapun komponen kondisi fisik yang menunjang pembinaan prestasi cabang olahraga pada umumnya, terlebih khusus cabang olahraga basket yaitu : kelentukan, kelincahan, kecepatan, *power*, keseimbangan, koordinasi serta kekuatan.

Dalam permainan bola basket yang dominan menggunakan tangan dalam permainan terlebih dalam melakukan *shooting* maka komponen kondisi fisik yang perlu dilatih dan dimiliki oleh pemain basket adalah komponen kekuatan lengan. Seseorang yang memiliki kekuatan otot lengan yang baik, akan mampu melakukan *shooting* dengan baik. Jika melihat kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar *shooting*, sebagian besar siswa belum mampu menghasilkan angka, terlebih jika melakukan teknik *shooting tree point*. Selain bola yang tidak masuk ke keranjang lawan, hasil *shooting* siswa tidak kena pada sasaran. Hal ini disebabkan karena siswa tidak memiliki otot lengan. Dalam kegiatan latihan baik di ekstrakurikuler maupun latihan di klub, pelatih harus menerapkan latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan yang nantinya akan bermanfaat untuk kemampuan *shooting* siswa.

Untuk mendapatkan teknik *shooting* yang baik maka diperlukan kekuatan otot lengan yang kuat selain juga ketepatan yang baik. Sebagaimana kekuatan otot lengan yang kuat kemungkinan peluang masuknya bola ke ring semakin besar, dengan tinggi ring 3,05 meter dan ring menghadap ke atas, maka siswa akan memasukan bola ke ring yang menghadap ke atas dan memerlukan dorongan yang maksimal sehingga bola sampai ke atas dengan cara melambungkan dan pada akhirnya masuk ke ring.

Untuk meningkatkan otot lengan yang kuat, harus menggunakan bentuk latihan yang tepat diantaranya adalah push up, kekuatan otot dapat meningkatnya volume otot. Faktor ini sangat penting dalam melakukan orang berlatih meningkatkan kekuatan otot dan menekankan belajar menggunakan kekuatan sesuai dengan pelaksanaan nyata.

Dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot lengan atau sekelompok otot lengan seseorang mengerahkan tenaga secara maksimal untuk melakukan kontraksi atau gerakan. Bentuk latihan kekuatan kemampuan otot lengan antara lain : menarik ban dalam.

Berdasarkan latar belakang penulis tertarik untuk malakukan penelitian tentang masalah penguasaan teknik dasar permainan, lebih khusus teknik *shooting* dan bentuk latiatan otot lengan, maka judul yang ingin diangkat adalah : Pengaruh Latihan *resistance band* Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan *Shooting Three Point* Dalam Permainan Bola Basket Ekstrakurikuler Di Smpn 1 Tulangan Sidoarjo.

B. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini akan di jelaskan arah penelitian, sehingga tidak terjadi salah penafsiran. untuk memperjelas arah penelitian, maka disini aka di jelaskan sebagai berikut :

Pada penelitian ini hanya membahas tentang pengaruh kekuatan otot lengan pada latihan *resistance band* terhadap ketepatan *shooting three point* permainan bola basket.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah penelitian ini adalah: “Adakah pengaruh latihan *resistance band* terhadap ketepatan *shooting three point* pada permainan bola basket ekstrakurikuler di Smpn 1 Tulangan Sidoarjo?”

D. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui peningkatan kekuatan otot lengan terhadap *shooting three point* pada permianan bola basket ekstrakurikuler di Smpn 1 Tulangan.

E. Manfaat Penelitian

Pada penelitian ini diharapkan dapat memperoleh manfaat antara lain :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Menambahkan pengetahuan yang lebih mendalam tentang pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *shooting three point* dalam permainan bola basket.
 - b. Penelitian ini diharapkan kedepannya bisa dikembangkan oleh peneliti lain yang memiliki pembahasan yang sama.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi siswa dapat mengetahui cara bermain basket yang kedepannya dapat dikembangkan oleh siswa itu sendiri.
 - b. Bagi guru dapat menerapkan pola latihan kekuatan otot lengan untuk ketepatan *shooting three point* dalam pembelajaran menjadi lebih kreatif.
 - c. Bagi sekolah bisa menyediakan fasilitas yang dibutuhkan untuk kegiatan pembelajaran sehingga menjadi lebih baik dan berjalan lancar.

BAB II

Landasan Teori

A. Kajian Pustaka

1. Sejarah Bola Basket

Bola basket merupakan olahraga bola berkelompok yang terdiri dari dua tim dengan masing-masing tim berisi lima orang. Kedua tim tersebut saling bertanding untuk mencetak poin dengan memasukan bola kedalam keranjang. Menurut Roesdiyanto dan Sudjana (2012:100) permainan bola basket diciptakan oleh James A Naismith, yaitu seorang guru sekolah olahraga di Massachusetts (AS) yang bergabung dalam YMCA (*Young Men's Christian Association*). Waktu itu James ingin membuat permainan yang bisa dimainkan dan mudah dimengerti oleh murid-muridnya di ruangan tertutup untuk mengisi waktu pada masa liburan musim dingin. James Naismith mencoba menyusun suatu kegiatan olahraga yang baru dengan menyesuaikan kriteria dan permasalahan yang ada sebagai tugas dari Dr. Luther Gulick Sekretaris YMCA (*Young Mens Christian Association*). James Naismith mencoba memainkan bola dengan tangan dan mengganti gawang dengan keranjang yang tidak berlubang, sehingga bola yang masuk harus dikeluarkan secara manual. Tentu saja cara ini tidak efisien, sehingga bagian bawah keranjang dilubangi agar bola bisa keluar. Itulah sejarah James Naismith memberi nama bola basket. Sejarah permainan bola basket masuk ke Indonesia pada tahun 1920, yang dibawa oleh perantau-perantau cina. Para perantau membangun sekolah Tionghoa dan mengajarkan permainan bola basket yang kemudian menjadi olahraga wajib. Sehingga permainan basket dapat berkembang dengan cepat. Setelah proklamasi Kemerdekaan 17 Agustus 1945, olahraga basket semakin dikenal hingga diadakan Pekan Olahraga Nasional (PON) pada tahun 1948 di Solo, permainan bola basket dimasukan dalam acara pertandingan.

2. Definisi Bola Basket

Permainan bola basket adalah permainan yang menggunakan bola besar yang dimainkan dengan tangan dan bertujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan serta menahan lawan agar jarang memasukkan bola basket (keranjang) sendiri (Dedy Sumiyarsono, 2002:1) Walaupun sekarang bola basket lebih banyak dimainkan oleh remaja laki-laki, namun sekarang dapat dimainkan oleh wanita atau remaja dan orang cacat dari segala usia dan ukuran tubuh.

Menurut Danny Kosasih Bola Basket adalah sebuah permainan yang menggunakan suatu kecepatan (kaki dan tangan) dalam waktu yang tepat. Hal tersebut harus bisa dilatihkan ketika mengembangkan serta bisa melatih skill individu pemain, fisik, emosi dan team balance, baik dalam posisi defense maupun offense. Permainan ini juga menyuguhkan kepada penonton banyak hal seperti *dribbling* sembari meliuk-liuk dengan lincah, tembakan yang bervariasi, terobosan yang fantastik, gerakan yang penuh tipu daya dan silih bergantinya mencetak poin dari regu yang bertanding.

Bola basket sendiri merupakan salah satu cabang olahraga dengan bola sebagai medianya. Bola basket dimainkan secara berkelompok/tim, yang mana terdiri dari dua tim dan setiap timnya yang memiliki anggota sebanyak lima orang. Kedua tim tersebut akan saling berhadapan dan bertanding untuk bisa mendapatkan sejumlah poin dengan cara memasukkan bola ke sebuah ring lawan.

Tujuan utama dari permainan bola basket ialah berusaha untuk memasukkan bola ke basket lawan sebanyak-banyaknya dengan cara yang sportif sesuai dengan aturan yang telah disepakati (Margono, 2010:13). Hal itu disebabkan karena regu yang dapat mencetak angka paling tinggi adalah sebagai pemenang.

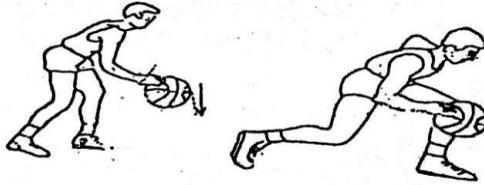
3. Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Teknik merupakan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar tercapai prestasi yang semaksimal mungkin. Menurut Appadurai (2015:4) “Teknik dasar adalah suatu teknik dimana proses gerakannya merupakan dasar, dan gerakan itu dalam kondisi sederhana dan mudah yang diperlukan untuk memenangkan dan mempertahankan sportivitas dalam bersaing”. Sedangkan teknik gerak dasar dalam permainan bola basket adalah keterampilan gerak yang dilakukan pada kegiatan bermain bola basket yang berkaitan dengan aktivitas memainkan bola ataupun aktivitas akan memainkan bola (Margono, 2010: 15).

Dalam permainan bolabasket ada beberapa macam teknik dasar yang harus dikuasai diantaranya yaitu dribble (menggiring bola), passing (mengoper bola) dan shooting (memasukkan bola ke ring). Setiap teknik dasar tersebut memiliki fungsi yang berbeda satu sama lainnya, mulai untuk bertahan dan untuk melakukan serangan. Pauweni (2012:61) juga berpendapat bahwa “Permainan bolabasket memiliki teknik dasar permainan, yakni: (1) Menggiring Bola (*Dribble*) (2) Mengoper Bola (*Passing*) (3) Menembak (*Shooting*)

a. Menggiring Bola (*Dribble*)

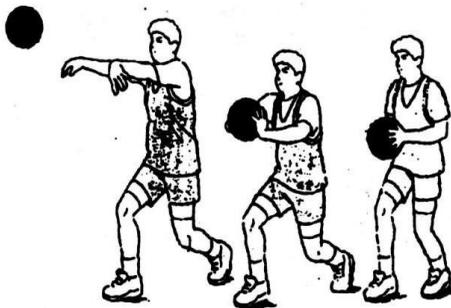
Menggiring bola adalah salah satu dasar bola basket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bola basket (Oliver, 2007: 49).



Gambar 2. 1 Teknik Dasar Mengiring Bola (Dribble)
(Margono, 2010:19)

b. Mengoper Bola (*Passing*)

Passing adalah mengoper bola basket ke salah satu teman setim, ada beberapa macam jenis *passing* yaitu : operan dada, operan pantul, operan pantul satu tangan, operan serahan, operan melambung dan operan belakang tubuh.



Gambar 2. 2 Teknik Dasar Mengoper Bola (*Passing*)
(Margono 2010:19)

c. Menembak (*Shooting*)

Wendry, dkk. (2012:52) menyatakan “Menembak adalah hal yang terpenting dalam permainan basket dimana poin akan tercipta apabila mempunyai keakuratan dalam menembak”



Gambar 2. 3 Teknik Dasar Menembak (Shooting)
(Margono, 2010:20)

4. Pengertian Menembak (*Shooting*) Dalam Permainan Bola Basket

Tembakan adalah skill dasar bola basket yang paling dikenal dan paling digemari. karena setiap pemain pasti punya naluri untuk mencetak skor. Tembakan adalah daya tarik bagi pemain untuk bermain bola basket, demikian juga daya tarik penonton untuk menikmati permainan bola basket Menurut Hadjarati (2011:34) *shooting* adalah usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih poin.

Hal ini sesuai dengan tujuan dari permainan olahraga bolabasket yaitu menciptakan tembakan untuk memperoleh angka dalam setiap pertandingan. Menurut Wahyuni dkk (2010:15) menembak (*shooting*) adalah upaya seorang pemain untuk memasukan bola ke keranjang basket. Teknik dasar seperti operan, dribbling, bertahan, dan *rebounding* mungkin mengantarkan anda memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja anda harus mampu melakukan tembakan. Sebetulnya, menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya.

Menembak merupakan gerakan yang kompleks yang menggunakan bagian beberapa tubuh seperti posisi kaki,

pinggang, bahu, kelenturan pergelangan dan jari-jari tangan. Dalam mekukan shooting terdapat beberapa fase yang meliputi fase persiapan, fase pelaksanaan dan fase *follow through*.

5. Fase Persiapan

Fase persiapan merupakan tahap awal yang harus dikuasai oleh seorang pemain bola basket. Persiapan yang baik merupakan modal yang sangat berpengaruh terhadap tembakan yang akan dilakukan. Fase persiapan menurut wissel hal (2000:48) meliputi : lihat target, kaki terentang selebar bahu, jari kaki lurus, lutut dilenturkan dan agak ditekuk, bahu dirilekskan, tangan yang tidak menembak menyeimbangkan bola, tangan yang untuk menembak diletakkan di belakang bagian bawah bola, jari-jari tangan rileks dan dibuka lebar, siku masuk ke dalam, bola diletakkan di antara telinga dan bahu.

6. Latihan

Menurut Budiwanto (2011:12) “Latihan adalah proses pembentukan kemampuan dan keterampilan atlet yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, semakin hari beban latihan semakin meningkat, dan dilaksanakan dalam kurun waktu yang panjang”. Dalam permainan bola basket gerakan yang di maksud adalah melakukan unsur-unsur tersebut tidak berdiri sendiri namun merupakan gabungan atau kombinasi gerakan yang kompleks, misalnya *dribble*, menangkap, langkah *lay-up* dan terakhir menembak, atau kombinasi gerakan yang lain. Latihan diperlukan dalam permainan bola basket. Agar pemain lebih terbiasa dengan gerakan-gerakan yang terdapat pada permainan bola basket. Untuk meraih sebuah prestasi yang maksimal dibutuhkan latihan yang sangat keras. Karena persaingan dalam permainan bola basket sangatlah ketat. Dalam latihan *shooting* terdapat banyak pilihan untuk melatih akurasi *shooting*, misalnya *wall shooting*.

7. *Wall Shooting*

Latihan tembakan ke dinding memusatkan perhatian pada tangan untuk menembak di belakang bola, penempatan siku, pelepasan jari telunjuk, *follow through*, dan menangkap bola pada posisi menembak. Menghadapkan ke suatu dinding ataupun papan ring, pilihlah suatu titik setinggi paling tidak 3 meter di dinding itu sebagai sasaran anda : suatu titik pada sisi papan ring sangat baik untuk tembakan lurus. Mulailah dengan bola pada posisi menembak di atas bahu untuk menembak, tempatkan tangan untuk menembak di belakang bola dengan jari telunjuk pada titik tengah bola. Periksalah penempatan siku.

Metode latihan *shooting* dengan menggunakan *wall shooting* dapat membantu memperbaiki *shooting* agar bola yang dilepaskan biar membentuk sudut parabola yaitu 30 derajat dari garis *vertical* dan 60 derajat terhadap garis *horizontal*, dengan sudut tembakan tersebut akan menghasilkan lintasan bola yang parabol. Menurut way dana dan alexander marion bahwa konsistensi, ketinggian, kecepatan rilis, dan akurasi adalah kunci sukses untuk menembak termasuk busur atau sudut tembakan (Priyanto. 2012), semakin tinggi bola dilepaskan, semakin sedikit waktu itu di udara sebelum mencapai keranjang. Ketinggian puncak yang lebih tinggi dari rilis akan memberikan bola sudut lebih besar dari pendekatan ke keranjang, dan kesempatan lebih besar untuk memasukan bola.

Dalam melakukan *wall shooting* dengan jumlah 20 siswa, setiap siswa melakukan dengan waktu 60 detik, siswa mendapatkan 1 kali kesempatan latihan *wall shooting* secara bergantian. Jadi dalam melakukan latihan *wall shooting* persiswa ini dapat menguji kekuatan otot lengan dalam melakukan *shooting three point*. Dengan latihan *wall shooting* ini dapat meningkatkan *shooting three point*, melakukan latihan *wall shooting* ini bertujuan untuk mengasah arahan *shooting three point* pada sasaran ring basket.



Gambar 2. 4 Wall Shooting

Sumber : www.youtu.be/hNMfpUHcR8A

8. **Hakikat Latihan *Resistance Band***

Resistance band merupakan alat olahraga fitness yang efisien mudah dibawa terbuat dari karet dengan pegangan tangan yang menjadi tumpuan. Latihan yang baik tidak cukup hanya memberi meteri teknik saja, akan tetapi meningkatkan kualitas kondisi fisik power dilakukan. Penggunaan *resistance band* sebagai sarana alternatif dalam melatih kekuatan sudah mulai banyak digunakan oleh beberapa cabang olahraga. *Resistance band* adalah sebuah alat bantu terbuat dari karet elastis yang dapat memberikan beban tambahan melalui regangannya dan mudah di gunakan dibandingkan dengan mesin.

Latihan *resistance band* pada cabang olahraga bola basket diperlukan untuk meningkatkan kualitas teknik *shooting*. Latihan *shooting* menggunakan *resistance band* dengan gerakan *pectoral fly* dengan beban 1,5-2 kg untuk meningkatkan power pada lengan. Jadi bahwa kekuatan merupakan modal utama dalam penguasaan Teknik *shooting* pada permainan bola basket. Kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot seseorang untuk mengatasi beban sewaktu bekerja. Dengan kekuatan otot lengan yang optimal akan

membuat *shooting* yang dilakukan saat proses *shooting three point* akan tepat sasaran.



Gambar 2. 5 Resistance Band

Sumber : www.sfidnfits.com/resistance-band-101-manfaat-dan-cara-penggunaan

9. Kemampuan *Shooting* Bola Basket

Menurut bintoro yudho wibowo (2009/12/30) *shooting* adalah salah satu bentuk *offense skill* dalam permainan bola basket. Tujuan dan pelatihan *skill offense* terutama *skill offense* adalah meningkatkan akurasi dari setiap *shooting* yang kita lakukan. Sebagian besar pemain basket pasti tahu akurasi *shooting*, untuk melatih akurasi *shooting* harus berlatih dengan benar dan setiap pemain harus mengerti jarak tembak terbaiknya seperti *3 point*, *under basket shoot*, *parimeter shoot*, dan masih banyak lagi. *Shooting* secara garis besar di pengaruhi oleh aspek mental dan aspek fisik.

1. Aspek Mental

Faktor mental adalah faktor yang paling penting untuk dikuasai dalam *shooting skill*. Mengetahui kapan harus *shooting* dan melakukan dengan efektif walaupun dalam tekanan akan mampu menjadikan *shooter* yang handal. Aspek mental terbagi menjadi 2 yaitu :

- a. Konsentrasi : Mampu menjaga fokus dalam permainan, *shooter* yang baik akan meningkatkan kemampuan konsentrasi mereka dan *shooter* juga

mampu tampil *rileks* serta membawa suasana yang *rileks* walaupun pertandingan yang keras.

- b. Kepercayaan Diri (*Confidance*) : Kepercayaan diri dan harus berani dalam setiap *shooter* harus tercermin rasa kepercayaan diri bahwa setiap *shoot* akan mampu mencetak poin dan masuk dalam ring basket.

2. Aspek Fisik

Dalam permainan basket ada saja waktu *off fire* atau tidak pernah memasukan bola kedalam ring basket. Banyak juga faktor yang mempengaruhi selain aspek mental ada juga aspek fisik yang mempengaruhinya, berikut faktor-faktor yang mempengaruhi aspek fisik yaitu :

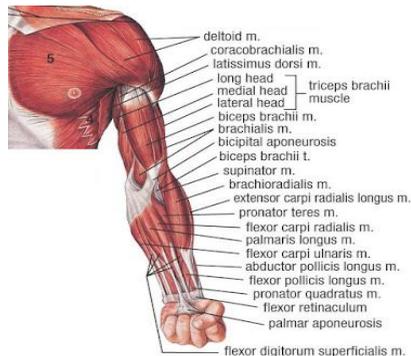
- a. *Body balance* : Keseimbangan tubuh saat *shooting* sangatlah penting. Tanpa keseimbangan tubuh yang baik dan terjaga, *shooting* yang baik pun tidak dapat tercipta, selalu jaga keseimbangan tubuh saat bersiap *shooting*, pada saat *shooting*, maupun selesai *shooting*. Pada saat *shooting* posisi kaki menghadap ke ring dan posisi kaki yang tidak lurus akan mengurangi akurasi *shooting*.
- b. *Elbow* (Siku) : Posisi siku harus membentuk 90 derajat, lurus kedepan ring dengan badan yang *rileks*.
- c. *Eye* : *Shooter* yang baik mempunyai *felling* yang baik dan penglihatan yang baik. Dan *shooter* selalu fokus kepada target yang dituju. Memiliki *ritme* yang baik antara melihat *targeting*, *shooting*, *pasca shooting*.

10. Kekuatan Otot Lengan

Tubuh manusia terdiri dari banyak jaringan otot masing-masing mempunyai fungsi tertentu dalam kehidupan sehari-hari. Jaringan otot keseluruhan merupakan satu kesatuan yang cukup besar dan membentuk berat badan manusia

kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk melaksanakan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan (Muhajir, 2011 : 64). Kekuatan atau *strength* adalah kemampuan dalam menggunakan gaya dalam bentuk mengangkat atau menahan suatu beban. Kekuatan juga dapat di artikan sebagai besarnya tenaga kontraksi otot yang bisa dicapai dalam satu kali usaha maksimal.

Otot merupakan suatu organ atau alat yang memungkinkan tubuh dapat bergerak. Sebagian otot yang ada dalam tubuh melekat pada kerangka otot yang dapat menggerakkan bagian-bagian tulang dalam suatu letak tertentu. Maksud dari kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot untuk menerima beban dalam waktu bekerja dimana kemampuan tersebut dihasilkan oleh adanya kontraksi otot yang ada pada lengan. Jadi gerakan yang di lakukan otot lengan menghasilkan gerakan *shooting*, melempar, menangkap dan lain-lain. Disisi lain kekuatan otot lengan digunakan untuk memperoleh skor dengan cara *shooting*.



Gambar 2. 6 Struktur Otot Lengan
Sumber : [Www.Jenis-Alat-Gerak-Aktif-Otot-Kerangka.Html](http://www.Jenis-Alat-Gerak-Aktif-Otot-Kerangka.Html)

Menurut Widiastuti (2015) kekuatan otot merupakan kemampuan otot untuk melakukan satu kontraksi penuh untuk melawan tahanan atau beban. Kekuatan merupakan salah satu komponen dasar biomotor dengan kemampuan otot atau sekelompok untuk mengerahkan tenaga maksimal dalam menahan beban tertentu dalam suatu aktivitas dengan waktu terbatas menurut Febi Kurniawan (2015:98). Otot merupakan suatu organ yang memiliki peran untuk menggerakkan organ. Cara otot berkontraksi untuk menghasilkan kekuatan sangat dipengaruhi oleh kemampuan otot yang menentukan macam gerakan yang dapat dihasilkan.

Komponen kondisi fisik cabang olahraga permainan bola basket adalah daya tahan umum, daya tahan lokal, kekuatan power, kecepatan, dan kelentukan. Sedangkan dalam tes pengukuran dengan tes lari 12 menit, *push up*, *sit up*, *squad jump*, *back lift*, *vertikal jump* dan lari 50 meter. Olahraga permainan bola basket diciptakan agar minat olahraga dalam diri seseorang muncul, di karenakan olahraga ini tanpa kekerasan dan juga bisa dimainkan ditempat yang relatif kecil.

B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang sudah dibuktikan kebenarannya, validitasnya, dan reliabilitasnya untuk membandingkan skripsi yang ditulis oleh penulis.

Permainan bola basket adalah permainan yang berkelompok yang dimainkan oleh 2 tim, satu tim terdapat 5 orang, permainan bola basket ini sangat di perlukan kekuatan tangan untuk melempar, menahan dan *dribble* maka dari itu kajian emperik yang perlu dipaparkan lebih fokus pada kekuatan lengan dan *shooting* pada permainan bola basket.

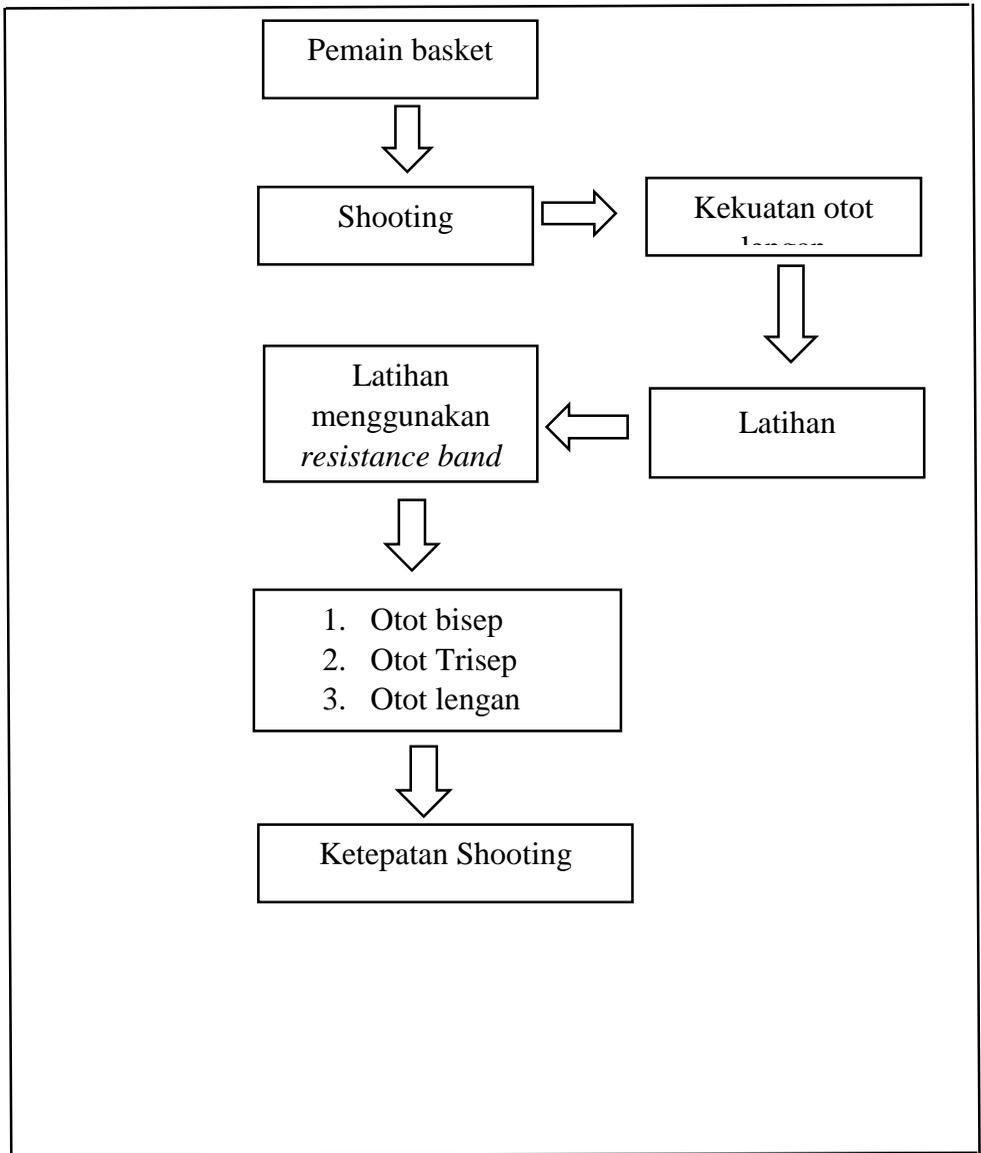
1. Menurut hasil penelitian dari Tri Agustina (2017) judul Hubungan Antara Daya Tahan Otot Lengan Dengan *Shooting* Dalam Permainan Bola Basket Pada Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Smpn 3 Taman. Dari hasil penelitian tersebut terdapat hubungan yang signifikan

- antara daya tahan otot lengan dengan *shooting* pada olahraga bola basket.
2. Menurut hasil penelitian dari Rio Setyawan (2017) judul Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Pada Latihan *Push Up* Terhadap Ketepatan *Shooting Three Point* Permainan Bola Basket Ekstrakurikuler Smp Negeri 24 Surabaya. Dari hasil penelitian tersebut ada pengaruh bagi yang melakukan latihan *push-up* dan tidak, itu semua ada perbedaannya masing-masing.
 3. Menurut hasil penelitian dari Hartono Hadjarati (2022) judul Perbedaan Latihan *Resistance Band* dan Latihan *Dumbbell IShoulder Press* Terhadap Kemampuan Shooting Bola Basket Terhadap Tim laskar Matoa. Dari hasil penelitian tersebut Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *resistance band* terhadap kemampuan Shooting Bola basket tim Laskar Matoa.

C. Kerangka Konseptual

Menurut kamus besar bahasa indonesia, konsep berarti; pengertian, gambaran mental dari objek, proses, pendapat (paham), rancangan (cita-cita) yang telah dipikirkan. Membangun sebuah kerangka konseptual akan membantu peneliti dalam mengendalikan maupun menguji suatu pengaruh. Serta meningkatkan pengetahuan dan pengertian terhadap suatu fenomena yang diamati.

Konsep adalah sejumlah pengertian atau karakteristik yang dikaitkan dengan peristiwa, objek, kondisi, situasi dan perilaku tertentu. Membangun sebuah kerangka konseptual akan membantu peneliti dalam mengendalikan maupun menguji suatu pengaruh. Serta meningkatkan pengetahuan dan pengertian terhadap suatu fenomena yang diamati.



Gambar 2. 7 Kerangka Konseptual

Dari bagan di atas dapat disimpulkan bahwa Dalam kerangka konseptual ini yaitu pemain bola basket ekstrakurikuler SMPN 1 Tulangan Sidoarjo akan diberikan latihan *resistance band*. Penelitian ini diawali dengan pretest yaitu memberikan 10 siswa *shooting three point*. Tujuan dari pretest ini untuk mengetahui kemampuan siswa *shooting three point* sebelum menerima treatment. Setelah data pretest diperoleh kemudian atlet menerima treatment berupa latihan *resistance band* tiga kali seminggu dalam satu bulan. Setelah itu atlet melakukan post test seperti halnya pre test. Dari data tersebut kemudian diolah menggunakan uji t setelah itu dapat disimpulkan ada pengaruh latihan *resistance band* terhadap *shooting three point* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN 1 Tulangan Sidoarjo. Dengan latihan ini peneliti bisa melihat pengaruhnya latihan *resistance band* terhadap *shooting three point*.

D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah yang masih bersifat praduga karena masih harus dibuktikan kebenarannya. Menurut Sugiyono (2017) hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah. Karena sifatnya masih sementara, maka perlu dibuktikan kebenarannya melalui data empirik yang terkumpul.

Berdasarkan konsep diatas hipotesis dalam penelitian ini adalah “Ada Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan *Shooting Three Point* Permainan Bola Basket”.

BAB III

Metode Penelitian

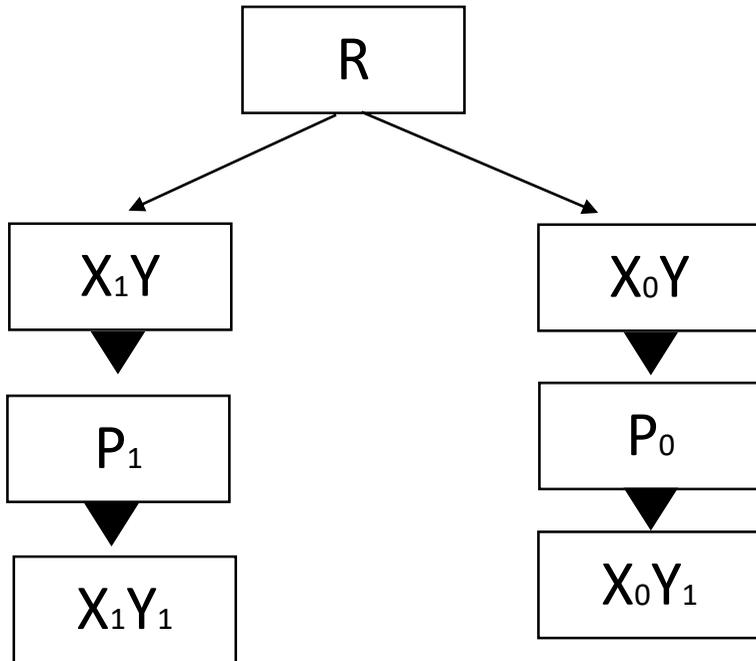
A. Rancangan Penelitian

Menurut Soegeng dalam Tahir (2011:51) Rancangan penelitian adalah langkah-langkah penelitian yang terstruktur, Ekonomis dan Sesuai dengan Tujuan Penelitian sehingga data-data yang didapatkan adalah data yang akurat. Metode adalah suatu cara atau proses sistematis yang digunakan untuk melakukan suatu kegiatan agar tujuan yang diinginkan dapat tercapai.

Agar suatu penelitian sebagai pacuan metode dijadikan sebagai acuan kegiatan karena di dalamnya terdapat urutan langkah-langkah yang teratur sehingga proses mencapai tujuan menjadi lebih efisien. Dalam kaitannya dengan upaya ilmiah, metode merupakan cara kerja untuk dapat memahami objek yang menjadi sasaran ilmu yang bersangkutan. Oleh karena itu perlu adanya langkah-langkah yang sistematis untuk mendapatkan hasil.

Sesuai dengan masalah dan hipotesis penelitian ini merupakan penelitian dengan rancangan penelitian berupa *true experimental design (pret test-post test control group design)* yang di lakukan sebagai berikut :

1. Memilih sampel dengan teknik *random sampling*.
2. Membagi unit penelitian menjadi dua kelompok. Kelompok satu sebagai kelompok eksperimen diberi latihan *pectoral fly* dengan menggunakan alat *resistance band* sedangkan kelompok dua (kontrol) tidak diberikan latihan.
3. Memberi *pretest* untuk seluruh kelompok dengan mengukur sampai 80% kekuatan maksimum.
4. Memberikan *posttest* untuk kedua kelompok dan hitung *mean posttest* untuk masing-masing kelompok.
5. Menghitung perbedaan *mean (pretest dan posttest)* dari masing-masing kelompok.



Gambar 3. 1 Rancangan Penelitian
 Sumber : Rochmat Joko Santoso (2013:34)

Keterangan :

R : Sample latihan yang diberikan

X₁y : Kelompok eksperimen yang belum diberikan latihan *pectoral fly*

X₀y : Kelompok kontrol

P₁ : Perlakuan latihan *pectoral fly*

P₀ : Tanpa perlakuan

X₁y₁ : Kelompok yang diberi latihan *pectoral fly*

X₀y₁ : Kelompok kontrol

B. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah subjek yang dipelajari. Tetapi juga meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek. Dalam setiap melakukan sebuah penelitian seorang peneliti harus mempunyai populasi yang akan dijadikan bahan pengambilan data penelitian. Menurut Sugiyono (2019:126) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Sedangkan Hadari Nawawi (2012:150) “Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai test atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian”. Populasi dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama.

2. Sampel

Dalam pengambilan sampel ini menggunakan teknik *random sampling* atau sampel acak, karena dalam penelitian ini peneliti mencampur subjek-subjek didalam populasi sehingga semua subjek dianggap sama dengan demikian akan memberikan hak-hak yang sama kepada setiap subjek untuk memperoleh kesempatan dipilih menjadi sampel.

Untuk menempatkan jumlah sampel atau besarnya sampel yang dapat dikatakan mewakili populasi, Menurut Sugiyono (2015:80) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Dari pernyataan tersebut peneliti mengambil 20 siswa. 20 siswa tersebut di tes (*pretest*) *shooting* bola basket,

selanjutnya dibagi menjadi 2 kelompok dengan kemampuan *pretest shooting* bola basket berimbang.

Masing-masing kelompok 10 siswa, kelompok pertama diberi latihan Latihan *pectoral fly* dengan menggunakan alat *resistance band* dan kelompok kedua sebagai kelompok kontrol dan tidak diberi perlakuan.

C. Variabel Penelitian

Identifikasi Variabel

Menurut Sugiyono (2010) yang merumuskan variabel penelitian adalah “suatu atribut, sifat atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Sesuai dengan judul penelitian ini, maka variabel yang diteliti yaitu meliputi :

1. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain atau yang diselidiki pengaruhnya. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu :

(X) : Latihan Kekuatan Otot Lengan

2. Variabel Terikat

Variabel terikat adalah segala bentuk peristiwa atau gejala yang muncul sebagai akibat dari variabel bebas.

Yang menjadi variabel terikat pada penelitian ini yaitu :

(Y) : Ketepatan *Shooting Three Point*.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah suatu teknik atau cara untuk pengumpulan data yang diperoleh dalam suatu penelitian. Menurut Riduwan (2010:51) teknik pengumpulan data merupakan salah satu metode yang ada di dalam pengumpulan data dengan menggunakan teknik atau cara yang digunakan oleh para peneliti untuk mengumpulkan data, sedangkan menurut Menurut Sugiyono (2016 : 193) teknik pengumpulan data adalah suatu langkah yang dinilai strategis

dalam penelitian, karena mempunyai tujuan yang utama dalam memperoleh data.

Berdasarkan pendapat diatas, pengambilan data berarti dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian. Dalam hal ini metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode tes dan pengukuran yaitu untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan *shooting* bola basket.

Perlakuan pada kelompok eksperimen dengan memberikan latihan *resistance band* dan durasi yang diberikan pada latihan adalah sebagai berikut :

1. Latihan variasi *resistance band pectoral fly* dengan menggunakan alat *resistance band* selama 4 minggu atau 12 kali pertemuan.
2. Frekuensi latihan tiga kali dalam satu minggu.

Program latihan menurut Mylsidayu Apta (2015:73) adalah seperangkat kegiatan dalam berlatih yang diatur sedemikian rupa sehingga dapat dilaksanakan oleh atlet. Berikut ini program latihan dari kelompok tersebut disusun dengan tabel program latihan sebagai berikut :

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menurut Sugiyono (2018:102) yang mengungkapkan bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati atau diteliti.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Daya Tahan Otot Lengan
Tes kekuatan otot lengan pengukurannya dengan melakukan gerakan *resistance band*.
Tujuan : Untuk mengukur daya tahan otot lengan.
 - a. Pelaksanaan Tes :
 1. Pilihlah objek yang cukup stabil dan terpasang dengan kuat sehingga nantinya karet tidak berpindah-pindah saat latihan.
 2. Mulailah melingkarkan *resistance band* sehingga mengelilingi satu sisi objek yang stabil. Pegang tiap

- ujungnya di masing-masing tangan sehingga karet terbuka selebar rentangan tangan Anda. pastikan kedua lengan Anda lurus tetapi siku jangan terkunci. Kedua lengan harus berada di bawah ketinggian bahu.
3. Tarik napas saat menarik kedua lengan ke depan sehingga kedua telapak bertemu di depan dada. Usahakan menjaga siku sedikit ditekuk dan kedua lengan lurus.
 4. Hembuskan napas saat kembali ke posisi awal, yaitu kedua lengan lurus di sisi tubuh.
 5. Lingkarkan *resistance band* sehingga mengelilingi satu sisi objek stabil pada sudut 45 derajat. Pegang tiap ujung *resistance band* sehingga terbuka selebar rentang tangan. kedua lengan harus membentuk sudut 45 derajat dan berada persis di bawah ketinggian bahu.
 6. Tarik napas dan tarik kedua lengan ke depan, menuju kepala sehingga kedua telapak bertemu di depan dada pada sudut 45 derajat.
 7. Hembuskan napas saat kembali ke posisi awal sehingga kedua lengan lurus di sisi tubuh.



Gambar 3. 2 Cara melakukan pectoral fly menggunakan resistance band

Sumber : www.rukita.co/stories/olahraga-resistance-band/

2. Tes *Shooting* Bola Basket

Tujuan : Untuk mengetahui hasil ketepatan *shooting* yang terbaik.

Alat perlengkapan :

- a. Lapangan bola basket
- b. Peluit
- c. Bola basket
- d. *Stopwatch*
- e. Alat tulis
- f. Buku pencatat hasil

Pelaksanaan Tes :

Siswa berdiri dibelakang garis *three point* dengan membawa bola basket. Setelah aba-aba “mulai” atau peluit siswa berusaha memasukan bola tersebut sebanyak mungkin ke dalam ring basket dalam waktu 60 detik.

3. Prosedur Penilaian

Hanya bola yang masuk ke dalam ring yang boleh di hitung.

Bagan 3. 1 Instrumen Penilaian Norma Tes Three Poin Shoot

No.	Rentang Skor	Kriteria Skor
1	0 - 2	Kurang Sekali
2	3 - 5	Kurang
3	6 - 8	Cukup
4	9 - 11	Baik
5	12 - 15	Baik Sekali

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu proses penelitian yang dilakukan setelah semua data yang diperlukan guna memecahkan permasalahan yang diteliti sudah diperoleh secara lengkap. menurut Sugiyono (2018 : 147) adalah kegiatan setelah data dari seluruh responden (populasi/sampel) terkumpul. kegiatan dalam analisis data

adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

Data kuantitatif yang sudah terkumpul dalam penelitian korelasi, komperatif, ataupun eksperimen diolah dengan rumus statistik yang sudah disediakan, baik secara manual maupun dengan menggunakan jasa komputer (Suharsimi, 2010:282), dengan bantuan perhitungan aplikasi SPSS.

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

A. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Sampel Penelitian

Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 1 Tulangan yang akan dijadikan sampel penelitian dengan syarat bersedia diberikan treatment yaitu Latihan *Resistance Band*. Pada penelitian ini terdapat 20 sampel penelitian. Dimana sampel di dominasi oleh siswa dengan jenis kelamin laki-laki yaitu dengan jumlah 14 siswa dengan presentase sebesar 70% dan 6 siswa perempuan dengan presentase sebesar 30%. Hal ini berarti, ekstrakurikuler Bola Basket di SMPN 1 Tulangan di dominasi siswa dengan jenis kelamin laki-laki daripada perempuan.

2. Hasil Data Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan ekstrakurikuler bola basket yang didasarkan pada judul pengaruh latihan *resistance band* terhadap ketepatan shooting three point dalam ekstrakurikuler bola basket SMPN 1 Tulangan Kabupaten Sidoarjo, dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 4. 1 Hasil data pretest melakukan gerakan *pectoral fly* kelompok eksperimen.

Sumber : Pribadi

No	Nama Siswa	<i>Shooting Three Point</i>	Waktu	Kriteria
1	Moch. Hafizh Adika	8	60 detik	Cukup
2	Rendy Setya Wijaya	9	60 detik	Baik
3	Alfian Reza	7	60 detik	Cukup

4	Amanda Daiva	5	60 detik	Kurang
5	Andini Dyah Puspita	6	60 detik	Cukup
6	Nur Abdillah Raklisyah	5	60 detik	Kurang
7	Bintang Aqila Javier	9	60 detik	Baik
8	Bismo Raharjo	7	60 detik	Cukup
9	Cindy Adelia	5	60 detik	Kurang
10	Deny Yoan Hendrawan	4	60 detik	Kurang

Tabel 4. 2 Hasil data posttest melakukan gerakan pectoral fly kelompok eksperimen
Sumber : Pribadi

No	Nama Siswa	<i>Shooting Three Point</i>	Waktu	Kriteria
1	Moch. Hafizh Adika	10	60 detik	Baik sekali
2	Rendy Setya Wijaya	13	60 detik	Baik sekali
3	Alfian Reza	10	60 detik	Baik sekali
4	Amanda Daiva	8	60 detik	Cukup
5	Andini Dyah Puspita	7	60 detik	Cukup
6	Nur Abdillah Raklisyah	9	60 detik	Baik
7	Bintang Aqila Javier	12	60 detik	Baik sekali
8	Bismo Raharjo	13	60 detik	Baik sekali
9	Cindy Adelia	11	60 detik	Baik

10	Deny Yoan Hendrawan	10	60 detik	Baik
----	------------------------	----	----------	------

Tabel 4. 3 Hasil data pretest kelompok kontrol
Sumber : Pribadi

No	Nama Siswa	<i>Shooting Three Point</i>	Waktu	Kriteria
1	Tri Dio Pamungkas	6	60 detik	Cukup
2	Alvito Wisnu	7	60 detik	Cukup
3	Faris Yulianto	5	60 detik	Kurang
4	Richa Meyza Wijaya	3	60 detik	Kurang
5	Putri Nur Fadilah	3	60 detik	Kurang
6	Ega Ario Mada	6	60 detik	Cukup
7	Giga Tarangga Yudha	6	60 detik	Cukup
8	Hani Bilqis Andalusia	4	60 detik	Kurang
9	Moh. Syahrul Maulidi	5	60 detik	Cukup
10	Priyagung Cahya Buana	5	60 detik	Kurang

Tabel 4. 4 Hasil data posttest kelompok kontrol
Sumber : Pribadi

No	Nama Siswa	<i>Shooting Three Point</i>	Waktu	Kriteria
1	Tri Dio Pamungkas	7	60 detik	Cukup

2	Alvito Wisnu	7	60 detik	Cukup
3	Faris Yulianto	4	60 detik	Kurang
4	Richa Meyza Wijaya	3	60 detik	Kurang
5	Putri Nur Fadilah	4	60 detik	Kurang
6	Ega Ario Mada	5	60 detik	Kurang
7	Giga Tarangga Yudha	6	60 detik	Cukup
8	Hani Bilqis Andalusia	6	60 detik	Cukup
9	Moh. Syahrul Maulidi	6	60 detik	Cukup
10	Priyagung Cahya Buana	4	60 detik	Kurang

a) Uji Normalitas Data

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan metode kolmogorov-smirnov test. Metode kosmogrov dilakukan untuk mengukur dua sampel independen diperoleh dari populasi yang sama dan memiliki distribusi yang sama dengan menetapkan derajat keyakinan (α) sebesar 5%. Jika probabilitas $< \alpha$ 0,05 maka H_0 ditolak (data tidak berdistribusi secara normal). Jika probabilitas $> \alpha$ 0,05 maka H_0 diterima (data terdistribusi secara normal).

Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas Data

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest_Eksperimen	,200	10	,200*	,917	10	,335
Posttest_eksperimen	,160	10	,200*	,949	10	,656
Pretest_Kontrol	,200	10	,200*	,918	10	,344
Posttest_Kontrol	,216	10	,200*	,907	10	,263

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil Uji Normalitas data diatas dapat dilihat bahwa semua data berdistribusi secara normal. Berdasarkan uji normalitas diketahui nilai signifikansi sebesar $0,200 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa data yang ada berdistribusi secara normal, sehingga syarat pengolahan data menggunakan uji parametrik yaitu Uji *Paired t Test* terpenuhi dan dapat dilanjutkan.

b) Uji Homogenitas Data

Uji Homogenitas adalah pengujian mengenai sama tidaknya variansi dua buah distribusi atau lebih. Pengukuran Uji Homogenitas pada penelitian ini menggunakan software spss versi 23. Dengan nilai dasar :

1. Nilai signifikansi > 0.05 , maka distribusi data Homogen.
2. Nilai signifikansi < 0.05 , maka distribusi data tidak Homogen.

Tabel 4. 6 Uji Homogenitas Data

Nilai	Sig.	$\alpha = 5\%$	Kesimpulan
Pre_test_eks	0,441	0,05	Homogen
Post_test_eks	0,431	0,05	Homogen
Pre_test_kontrol	0,539	0,05	Homogen
Post_test_kontrol	0,540	0,05	Homogen

Berdasarkan hasil Uji Homogenitas data diatas dapat dilihat bahwa nilai signifikan pada kedua data bersifat homogen. Hal ini di sebabkan karena nilai signifikansi sebesar 0,441 dan 0,431 bernilai $>$ dari 0,05 maka data bersifat homogen.

c) Uji Hipotesis Data

Berdasarkan hasil uji sebelumnya yaitu uji normalitas dan homogenitas maka langkah selanjutnya melakukan uji hipotesis data. Pada penelitian ini uji hipotesis data menggunakan uji *Paired T-Test*. Menggunakan Uji

Paired T-Test sebab pada penelitian ini, terdapat dua data yang berbeda yaitu *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan sampel yang sama yaitu siswa ekstrakurikuler karate SMPN Tulangan Sidoarjo.

d) Uji *Paired T-Test*

Penelitian ini terdapat 2 kelompok sample yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dimana kedua kelompok tersebut memiliki data berpasangan. Data berpasangan pada penelitian ini adalah data *pretest* dan data *posttest*. Berikut adalah hasil analisis uji *paired t-test* untuk masing masing perlakuan dengan tujuan untuk mengetahui apakah perlakuan tersebut memberikan dampak atau tidak pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMPN 1 Tulangan Sidoarjo.

Tabel 4. 7 Uji *Paired T-Test*

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre_TestEksperimen - Post_TestEksperimen	-3,800	1,75119	,55377	-5,05273	-2,54727	-6,862	9	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest posttest kontrol	4,250	3,288	,520	3,199	5,301	8,176	39	,000

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi dari data pre test dan post tes pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai 0,000 yang berarti nilai tersebut kurang dari 0,05 ($0,001 < 0,050$) maka terdapat perbedaan yang signifikan antara pre test dan post test yang telah dilakukan dengan memberikan treatment berupa Latihan *Resistance Band*. Hal ini berarti bahwa treatment *Resistance Band* memberi dampak terhadap siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN 1 Tulangan Sidoarjo.

Sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan hasil yang berbeda. Dimana nilai signifikansi dari data pre test dan post tes pada kelompok kontrol menunjukkan nilai 0,555 yang berarti nilai tersebut kurang dari 0,05 ($0,555 > 0,050$) maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pre test dan post test sebab pada kelompok kontrol tidak dikenai latihan sehingga tidak ada perubahan yang signifikan.

B. Pembahasan

Pembahasan ini membahas mengenai hasil analisis penelitian yang berkaitan dengan pengaruh latihan *Resistance Band* terhadap ketepatan *Shooting Three Point*

dalam Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 1 Tulangan Sidoarjo. Dari hasil statistic yang telah dilakukan terdapat dua kelompok siswa yang menjadi subjek penelitian. Sampel penelitian terdiri dari 20 siswa ekstrakurikuler dengan rincian 10 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 10 siswa pada kelompok kontrol.

Menembak atau *shooting* adalah unsur yang menentukan dalam kemenangan dalam pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke keranjang. Hal ini sesuai tujuan untuk mengharuskan bagi setiap tim untuk memasukan bola basket ke *ring* lawan dan mencegah pihak lawan melakukan hal serupa. Kemampuan dalam suatu tim melakukan tembakan akan mempengaruhi hasil *skor* yang diperoleh. Untuk mendapatkan teknik *shooting* yang baik maka diperlukan kekuatan otot lengan yang kuat selain juga ketepatan yang baik. Salah satu latihan yang dapat melatih kekuatan lengan yaitu latihan *Resistance Band*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rio Setyawan (2017) dengan judul penelitian “Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Pada Latihan *Push Up* Terhadap Ketepatan *Shooting Three Point* Permainan Bola Basket Ekstrakurikuler Smp Negeri 24 Surabaya” memperoleh hasil yaitu terdapat pengaruh bagi yang melakukan latihan *push-up* dan tidak. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah latihan di berikan pada kelompok eksperimen. Hal ini menunjukkan bahwa dengan adanya latihan *Resistance Band* memberikan pengaruh terhadap kelompok eksperimen. Berdasarkan *uji Paired T-Test* menunjukkan hasil bahwa kelompok *eksperimen* memiliki perbedaan yang signifikan antara pre test dan post test yang telah dilakukan dengan memberikan treatment berupa Latihan *Resistance Band*. Dengan nilai signifikansi 0,000 yang berarti nilai tersebut kurang dari 0,05 ($0,001 < 0,050$) maka terdapat perbedaan. Hal ini berarti bahwa treatment *Resistance Band* memberi dampak terhadap siswa

ekstrakurikuler bola basket SMPN 1 Tulangan Sidoarjo. Sedangkan pada kelompok kontrol terdapat perbedaan hasil. Dimana kelompok kontrol ini tidak di kenai perlakuan sehingga memberikan hasil yaitu tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pre test dan post test yang telah dilakukan.

BAB V

PENUTUPAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan pada pengaruh latihan *Resistance Band* terhadap Terhadap Ketepatan *Shooting Three Point* Dalam Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 1 Tulangan Sidoarjo, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dan setelah latihan di berikan pada kelompok eksperimen. Hal ini menunjukkan bahwa dengan adanya latihan *Resistance Band* memberikan dampak terhadap siswa kelompok eksperimen.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dan kesimpulan di atas, maka penulis mengajukan saran sebagai berikut :

1. Menyusun program latihan yang sesuai dengan tujuan pembentukan fisik untuk kekuatan otot lengan atas.
2. Bentuk latihan *resistance band* bisa digunakan untuk latihan kekuatan otot lengan atas.
3. Pemberian bentuk latihan juga harus di modifikasi dengan tehnik dasar bola basket seperti *shooting three point* agar bisa mengukur kekuatan otot siswa dalam melakukan pelaksanaannya
4. Perhatikan program latihan yang diberikan kepada siswa. Karena setiap siswa memiliki kemampuan yang berbeda jadi pengaturan tempo latihan per set harus diperhitungkan.
5. Selalu kontrol kondisi fisik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Abdul Ra'uf. (2016/2017). Survey Kemampuan Passing, Dribbling, Dan Shooting Dalam Permainan Bola Basket Putri Uptd Smk Negeri Boyolangu Tulungagung. *Artikel Skripsi*, 8. (http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2017/12.1.01.09.0246.pdf)
- Appadurai, A. (2015). Playing with Modernity: The Decolonization of Indian Cricket. *Saggi/Ensayos/Essais/Essays*. N. 14-11/2015. Universitas degli Studi di Milano. Pauweni, M. 2012. (<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5911056.pdf>)
- Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan. 2015. Ilmu Kepeleatihan Dasar. Bandung: Alfabeta
- Arikunto, Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- Budiwanto, S. 2011. Metodologi Kepeleatihan Olahraga. Malang: FIK UM.
- Dedy Sumiyarsono, 2002. Keterampilan Bolabasket. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahraagaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta. (<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/download/14313/11812>)
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2011). Perbedaan Latihan Resistance Band dan Latihan Dumbbell Shoulder Press Terhadap Kemampuan Shooting Bola Basket. *Jendela Olahraga*, 7(2), 53-61. (https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=3Wg3dS4AAAAJ&cstart=20&pagesize=80&citation_for_view=3Wg3dS4AAAAJ:7PzIFSSx8tAC)

- Hamid, A., Jumain, J., & Wahyudi, A. S. B. S. E. Pengaruh Latihan Push Up Dan Latihan Harvard Step-Up Test Terhadap Kemampuan Jump Shoot Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket Pada Siswa Smpn 3 Palu. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 3(12). (<http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/view/5769>)
- Kamran . (2019). Upaya Meningkatkan Kemampuan Passing Dalam Permainan Bola Basket . Penelitian.
- Kaswan, Natasya Stevany Baldha; Rumondor, Djoni; Lomboan, Ellen Bernadet. Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Bola Basket. *Physical: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 2021, 2.2:33-38. (<https://www.neliti.com/id/publications/520500/pengaruh-latihan-kekuatan-otot-lengan-terhadap-kemampuanshooting-dalam-permainan>)
- Margono, A. (2010). Permainan Bolabasket. Surakarta: UNS Press.Muhajir. 2006. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA Kelas X. Jakarta: Erlangga(https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=PB0ssIgAAAAJ&citation_for_view=PB0ssIgAAAAJ:2osOgNQ5qMEC)
- Muhajir.(2011). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Erlangga.
- Mylsidayu Apta, Kurniawan Febi. 2015. Ilmu Kepelatihan Dasar. Bandung : Alfabeta.. Sabar. 2007. Pengantar Metodologi Penelitian. FKIP: Universitas Muria Kudus. (Online) <http://teorionline.wordpress/2010/01/24/pOpulasi-dan-sampel>.
- Nawawi, Hadari. 2012. Metode Penelitian Bidang Sosial. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/viewFile/30208/75676579472>

- Natasya S B Kaswan, D. R. (2021). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Shooting Permainan Bola Basket. *Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 38. (<https://www.neliti.com/id/publications/520500/pengaruh-latihan-kekuatan-otot-lengan-terhadap-kemampuan-shooting-dalam-permainan>)
- Nuryadi, Achmad;. (2019). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan . Seminar Nasional Hasil Riset Dan Pengabdian, Ke-Ii, 2019, 426. (<https://snhrp.unipasby.ac.id/prosiding/index.php/snhrp/article/view/110>)
- Oliver, Jon. 2007. *Basketball Fundamentals (Dasar-dasar Bolabasket)*. Penerjemah: Wawan Eko Yulianto. Bandung: PT Intan Sejati. (<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/14313>)
- Pauweni, M. 2012. Pengembangan Model Permainan Bolabasket Taki Sebagai Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas Di Kota Gorontalo. 1(1) (Online). (<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/download/99/90>) diakses tanggal 26 Nopember 2015.
- Perbasi. 2012. Peraturan Resmi Bola Basket. Pengurus Pusat PERBASI. (online), tersedia: <http://digilip.unimus.ac.id>, diunduh 22 oktober 2022. (online), tersedia: <http://rayender.blokspot.co.id>.
- Rianto, A. Pengaruh Latihan Skipping Dan Push Up Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Dan Tungkai Pada Akurasi Shooting Bola Basket Untuk Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Sman

1 Kauman Kabupaten Tulungagung Tahun 2016.
(<http://simki.unpkediri.ac.id/detail/11.1.01.09.1495>)

- Roesdiyanto & Sudjana, IN. (2012). Sejarah Olahraga dan Pendidikan Jasmani. Malang: Universitas Negeri Malang (UM Press).
- Santoso Joko Rochmat, 2013, Skripsi, Pengaruh Antara Latihan Beban Pada Lengan Dan Latihan Push up Terhadap Kemampuan Shooting Bola Basket Siswa Kelas X Sma Antartika Sidoarjo, halaman 34
- Sugiono, 2015, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D Bandung : CV alfabeta
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta, CV.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods). Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: Alfabeta.
- Tahir. 2011. Pengantar Metodologi Penelitian Pendidikan. Makassar : Universitas Muhammadiyah Makassar
- Way, Dana. and Alexander, Marion. Mechanics of the Basketball Free Throw. Biomechanics Laboratory 316 Max Bell University of Manitoba. http://umanitoba.ca/faculties/kinrec/research/media/free_throw.pdf. di download tanggal 12 Desember 2012 jam 11.27WIB.
- Wendri. dkk. 2012. Sumbangan Kekuatan Otot Jari, Otot Perut dan Daya Ledak Otot Tungkai dalam Reverse Lay Up.
- Wissel, hall. 2000. Bolabasket. langkah untuk sukses. Jakarta : Grafindo
(<https://media.neliti.com/media/publications/206086-status-keterampilan-teknik-dasar-bola-ba.pdf>)

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I, Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
Kampus II, Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Nomor : 879/Ak.2/FPP/XI/2022
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua
SMPN 1 TULANGAN
Jl. Manunggal Amd, RT.03/RW.01, Kedunggiling, Gelang, Kec. Tulangan, Kabupaten Sidoarjo,
di Kabupaten Sidoarjo

Dengan hormat,
Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala/Ketua SMPN 1 TULANGAN berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Rio Satya Kristanto
NIM : 195900167
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : PENGARUH LATIHAN RESISTANCE BAND TERHADAP
KETEPATAN SHOOTING THREE POINT DALAM
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMPN 1 TULANGAN

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.

Surabaya, 30 November 2022



Rentika Hadi, M.Kes.
NIP. 196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN SIDOARJO
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 1 TULANGAN
(SSN : SK DIRJEN DIKASMEN NO. 960/C3/KP/2005)
Jalan AMD Gelang Sidoarjo Telepon (031)8851650
Kode Pos 61273

Nomor : 423.1/07/438.5.1.1.27/2023
Sifat : Biasa
Lamp. : -
Perihal : Jawaban Penelitian

Tulangan, 05 Januari 2023

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Pedagogi dan
Psikologi Universitas PGRI
Adi Buana Surabaya
Di

SURABAYA

Menindaklanjuti surat Permohonan Penelitian Nomor : FALSE1002/Ak.2/FPP/I/2023 tanggal 03 Januari 2023, tentang "PENGARUH LATIHAN RESISTANCE BAND TERHADAP KETEPATAN SHOOTING THREE POINT DALAM EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMPN 1 TULANGAN", bahwa :

Nama : RIO SATYA KRISTANTO
NIM : 195900167
Prodi : Pendidikan Jasmani

Nama tersebut diatas diijinkan untuk melaksanakan penelitian di SMP Negeri 1 Tulangan pada 03-06 Januari 2023.

Demikian surat balasan penelitian saya sampaikan atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Lampiran 3 Tabel Program Latihan pectoral fly dengan menggunakan alat resistance band Kelompok

Cabang : Bola Sesi : 1
 Olahraga : Basket
 Hari/Tanggal : Waktu : 90 menit
 Sasaran : *Resistance Band* dan Anak Jumlah : 20 orang
 Ketetapan
 Peralatan : Peluit, *Stopwatch*, dan *Resistance band*

NO.	MATERI	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan Berdoa Pengantar	5 menit	XXXXXXX XXXXXXX O	- Berdoa Pengantar singkat dan jelas
2.	Pemanasan - Lari keliling Lapangan - <i>Stretching</i> dan Samba	15 menit - 2x putaran - Hitungan 2x8	XXXXXXX XXXXXXX O	Pemanasan dilakukan secara rutin dari atas kebawah atau sebaliknya.
3	Latihan Inti <i>Resistance Band pectoral fly</i>	60 menit -Insentitas 50 % -Menggunakan alat <i>Resistance Band</i> dengan beban 1,5-2 kg -Interval saat pergantian		-Dijadikan menjadi satu barisan -Pertama-tama melakukan gerakan <i>Resistance Band</i> . -Melakukan tiap gerakan secara bergantian.

		-3 set, 15 repetisi tiap gerakan -Recovery 3 menit		
4.	Penutup <i>Cooling</i> <i>Down</i> <i>Doa</i>	10 menit	XXXXXX XXXXXX O	- Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.

4.	Penutup <i>Cooling Down</i> Doa	10 menit	XXXXXX XXXXXX O	- Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.
----	---	----------	-----------------------	--

Cabang : Bola Sesi : 3
 Olahraga : Basket
 Hari/Tanggal : Waktu : 90 menit
 Sasaran : *Resistance Band* dan Anak Jumlah : 20 orang
 Ketetapan
 Peralatan : Peluit, *Stopwatch*, dan *Resistance band*

NO.	MATERI	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan Berdoa Pengantar	5 menit	XXXXXXXX XXXXXXXX O	- Berdoa Pengantar singkat dan jelas
2.	Pemanasan - Lari keliling Lapangan - <i>Stretching</i> dan Samba	15 menit - 2x putaran - Hitungan 2x8	XXXXXXXX XXXXXXXX O	Pemanasan dilakukan secara rutin dari atas kebawah atau sebaliknya.
3	Latihan Inti <i>Resistance Band pectoral fly</i>	60 menit -Insentitas 50 % -Menggunakan alat <i>Resistance Band</i> dengan beban 1,5-2 kg -Interval saat pergantian -3 set, 15 repitisi tiap gerakan - <i>Recovery</i> 3 menit		-Dijadikan menjadi satu barisan -Pertama-tama melakukan Gerakan <i>Resistance Band</i> . -Melakukan tiap gerakan secara bergantian.

4.	Penutup <i>Cooling Down</i> Doa	10 menit	XXXXXX XXXXXX O	- Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.
----	---	----------	-----------------------	---

4.	Penutup <i>Cooling Down</i> Doa	10 menit	XXXXXX XXXXXX O	- Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.
----	---	----------	-----------------------	---

Cabang : Bola Sesi : 5
 Olahraga : Basket
 Hari/Tanggal : Waktu : 90 menit
 Sasaran : *Resistance Band* dan Anak Jumlah : 20 orang
 Ketetapan
 Peralatan : Peluit, *Stopwatch*,
 dan *Resistance band*

NO.	MATERI	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan Berdoa Pengantar	5 menit	XXXXXXX XXXXXXX O	- Berdoa Pengantar singkat dan jelas
2.	Pemanasan - Lari keliling Lapangan - <i>Stretching</i> dan Samba	15 menit - 2x putaran - Hitungan 2x8	XXXXXXX XXXXXXX O	Pemanasan dilakukan secara rutin dari atas kebawah atau sebaliknya.
3	Latihan Inti <i>Resistance Band pectoral fly</i>	60 menit -Insentitas 50 % -Menggunakan alat <i>Resistance Band</i> dengan beban 1,5-2 kg -Interval saat pergantian -3 set, 15 repitisi tiap gerakan -Recovery 3 menit		-Dijadikan menjadi satu barisan -Pertama-tama melakukan Gerakan <i>Resistance Band</i> . -Melakukan tiap gerakan secara bergantian.

4.	Penutup <i>Cooling Down</i> Doa	10 menit	XXXXXX XXXXXX O	- Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.
----	--	----------	-----------------------	---

4.	Penutup <i>Cooling Down</i> Doa	10 menit	XXXXXX XXXXXX O	- Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.
----	--	----------	-----------------------	---

4.	Penutup <i>Cooling Down</i> Doa	10 menit	XXXXXX XXXXXX O	- Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.
----	--	----------	-----------------------	---

Cabang : Bola Sesi : 8
 Olahraga : Basket
 Hari/Tanggal : Waktu : 90 menit
 Sasaran : *Resistance Band* dan Anak Jumlah : 20 orang
 Ketetapan
 Peralatan : Peluit, *Stopwatch*, dan *Resistance band*

NO.	MATERI	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan Berdoa Pengantar	5 menit	XXXXXXXX XXXXXXXX O	- Berdoa Pengantar singkat dan jelas
2.	Pemanasan - Lari keliling Lapangan - <i>Stretching</i> dan Samba	15 menit - 2x putaran - Hitungan 2x8	XXXXXXXX XXXXXXXX O	Pemanasan dilakukan secara rutin dari atas kebawah atau sebaliknya.
3	Latihan Inti <i>Resistance Band pectoral fly</i>	60 menit -Insentitas 70 % -Menggunakan alat <i>Resistance Band</i> dengan beban 1,5-2 kg -Interval saat pergantian -3 set, 15 repitisi tiap gerakan -Recovery 3 menit		-Dijadikan menjadi satu barisan -Pertama-tama melakukan Gerakan <i>Resistance Band</i> . -Melakukan tiap gerakan secara bergantian.

4.	Penutup <i>Cooling Down</i> Doa	10 menit	XXXXXX XXXXXX O	- Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.
----	---	----------	-----------------------	---

4.	Penutup <i>Cooling Down</i> Doa	10 menit	XXXXXX XXXXXX O	- Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.
----	---	----------	-----------------------	--

Cabang : Bola Sesi : 10
 Olahraga : Basket
 Hari/Tanggal : Waktu : 90 menit
 Sasaran : *Resistance Band* dan Anak Jumlah : 20 orang
 Ketetapan
 Peralatan : Peluit, *Stopwatch*,
 dan *Resistance band*

NO.	MATERI	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan Berdoa Pengantar	5 menit	XXXXXXXX XXXXXXXX O	- Berdoa Pengantar singkat dan jelas
2.	Pemanasan - Lari keliling Lapangan - <i>Stretching</i> dan Samba	15 menit - 2x putaran - Hitungan 2x8	XXXXXXXX XXXXXXXX O	Pemanasan dilakukan secara rutin dari atas kebawah atau sebaliknya.
3	Latihan Inti <i>Resistance Band pectoral fly</i>	60 menit -Insentitas 70 % -Menggunakan alat <i>Resistance Band</i> dengan beban 1,5-2 kg -Interval saat pergantian -3 set, 15 repetisi tiap gerakan -Recovery 3 menit		-Dijadikan menjadi satu barisan -Pertama-tama melakukan Gerakan <i>Resistance Band</i> . -Melakukan tiap gerakan secara bergantian.

4.	Penutup <i>Cooling Down</i> Doa	10 menit	XXXXXX XXXXXX O	- Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.
----	---	----------	-----------------------	---

Uji Normalitas Data
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Unstandardize
d Residual

N		20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	2,28229582
Most Extreme Differences	Absolute	,112
	Positive	,112
	Negative	-,098
Test Statistic		,112
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 4 Uji Normalitas Data

1) Uji Homogenitas Data

Test of Homogeneity of Variances

		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
pretest dan	Based on Mean	,920	3	36	,441
	Based on Median	,706	3	36	,555
posttest	Based on Median and with adjusted df	,706	3	28,179	,557
	Based on trimmed mean	,941	3	36	,431

Lampiran 5 Uji Homogenitas Data

- 2) Uji Paired T-Test Kelompok Eksperimen + Kelompok Kontrol

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre_Test	5,75	20	1,713	,383
	Post_Test	7,75	20	3,110	,695

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre_Test & Post_Test	20	,679	,001

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre_Test - Post_Test	-2,000	2,317	,518	-3,084	-,916	-3,860	19	,001

Lampiran 6 Uji Paired T-Test Kelompok Eksperimen + Kelompok Kontrol

3) Uji Paired T-Test Masing-Masing Kelompok Eksperimen & Kelompok Kontrol

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre_TestEksperimen	6,5000	10	1,77951	,56273
	Post_TestEksperimen	10,3000	10	2,00278	,63333
Pair 2	Pre_TestKontrol	5,0000	10	1,33333	,42164
	Post_TestKontrol	5,2000	10	1,39841	,44222

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre_TestEksperimen & Post_TestEksperimen	10	,577	,081
Pair 2	Pre_TestKontrol & Post_TestKontrol	10	,715	,020

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2- tail ed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pa ir 1	Pre_TestEkspe rimen - Post_TestEksp erimen	- 3,80 000	1,751 19	,553 77	- 5,05 273	- 2,54 727	- 6,8 62	9	,00 0
Pa ir 2	Pre_TestKontr ol - Post_TestKont rol	- ,200 00	1,032 80	,326 60	- ,938 82	,538 82	- ,61 2	9	,55 5

Lampiran 7 Uji Paired T-Test Masing-Masing Kelompok Eksperimen & Kelompok Kontrol

Lampiran 8 Lampiran Foto Penelitian



(Sampel sedang melakukan *shooting three point*)



(Sampel sedang melakukan *shooting three point*)



(Pemberian teknik *shooting three point* dengan benar kepada sampel)



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA

Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

<http://www.unpriwidyasby.ac.id>

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Rio Satya Kristanto
NIM : 195900167
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Ujian Skripsi : 10 Januari 2023
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Resistance Band*
Terhadap Ketepatan *Shooting Three Point*
Dalam Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 1
Tulangan Sidoarjo
Penguji I : Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd
Penguji II : Gatot Marsigal Utomo, S.Pd., M.Pd
Penguji III : Brahmana Rangga Prastyana, S.Pd., M.Pd

NO	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1	Revisi daftar isi dan daftar pustaka			
2	Revisi penambahan latar belakang, kajian teori dan metode penelitian			
3	Revisi table data penelitian dan pembahasan			

Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu dihitung dari waktu ujian skripsi

Dosen Penguji I

Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd
NIDN. 0712127502

Dosen Penguji II

Gatot Marsigal Utomo, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0708108805

Dosen Penguji III

Brahmana Rangga Prastyana, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0718108801



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA

Kampus I: Jl. Ngagel Dad III B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

<http://fpep.unipasby.ac.id>

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Rio Satya Kristanto
NIM : 195900167
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Ketepatan Shooting Three Point Dalam Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 1 Tulangan Sidoarjo
Pembimbing : Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd

Tanggal	Paraf Pembimbing	Keterangan
11 April 2022		Pengajuan Judul Skripsi
25 April 2022		Penetapan Judul Skripsi
26 Juni 2022		Pengajuan Bab 1 dan 2
06 Juli 2022		Revisi bab 1,2 dan 3
21 Juli 2022		Pengesahan Bab 1,2 dan 3
23 November 2022		Pengajuan Bab 4 dan 5
28 Desember 2022		Revisi Bab 4 dan 5
03 Januari 2023		Pengesahan bab 4 dan 5

Surabaya, 10 Januari 2023

Ketua Program studi
Pendidikan Jasmani



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd
NIDN.0724097301

Dosen Pembimbing

Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd
NIDN. 0712127502