

**PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL THROW* DAN LATIHAN
RESISTANCE BAND TERHADAP KETEPATAN *THREE POINT SHOOT*
DALAM CABANG OLAHRAGA BOLA BASKET**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh:

Fahmi Taufik Rahman

1701836

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2021

**PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL THROW* DAN LATIHAN
RESISTANCE BAND TERHADAP KETEPATAN *THREE POINT SHOOT*
DALAM CABANG OLAHRAGA BOLA BASKET**

Oleh
Fahmi Taufik Rahman

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Fahmi Taufik Rahman 2021
Universitas Pendidikan Indonesia
April 2021

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

Fahmi Taufik Rahman

**PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL THROW* DAN LATIHAN
RESISTANCE BAND TERHADAP KETEPATAN *THREE POINT SHOOT*
DALAM CABANG OLAHRAGA BOLA BASKET**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dr. Nida'ul Hidayah, M.Si.

NIP. 197209131998022001

Pembimbing II

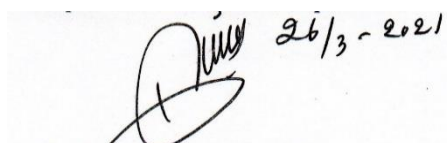


Dr. Alen Rismayadi, M.Pd.

NIP. 197612282008121002

Mengetahui

Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan



Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd.

NIP : 196412151989012001

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL THROW* DAN LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP KETEPATAN *THREE POINT SHOOT* DALAM CABANG OLAHRAGA BOLA BASKET**” ini beserta seluruh isinya adalah benar - benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, April 2021
Yang Membuat Pernyataan

Fahmi Taufik Rahman

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL THROW* DAN LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP KETEPATAN *THREE POINT SHOOT* DALAM CABANG OLAHRAGA BOLA BASKET

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 ekstrakurikuler 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* (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 yaitu 0,000 di bandingkan dengan bentuk latihan *resistance band* yang memiliki nilai signifikan 0,008. Jadi dapat disimpulkan bahwa bentuk latihan *medicine ball throw* memiliki pengaruh yang lebih signifikan terhadap ketepatan *three point shoot* dalam cabang olahraga bola basket.

Kata Kunci : kekuatan otot lengan, *medicine ball throw*, *resistance band*, menembak, bola basket.

***) Mahasiswa Program Studi PKO FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2017**

ABSTRACT

THE EFFECT OF BALL THROW AND RESISTANCE BAND TRAINING ON THREE SHOOT POINT ACCURACY IN BASKETBALL SPORTS BRANCHES

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 by using a 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. These two 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, namely 0.000 compared to the resistance band training form which has a significant value of 0.008. So it can be concluded that the form of a medicine ball throw exercise has a more significant effect on the accuracy of the three point shoot in basketball.

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

***) Students of Sport Coaching of Education FPOK Study Program of
Indonesian Education University 2017**

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR.....	Error! Bookmark not defined.
UCAPAN TERIMA KASIH.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	viii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.5 Batasan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.6 Struktur Organisasi Skripsi.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II	Error! Bookmark not defined.
TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Hakikat Permainan Bola Basket.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Hakikat Latihan	Error! Bookmark not defined.
2.3 Prinsip – Prinsip Latihan	Error! Bookmark not defined.
2.4 Analisis Gerakan Latihan <i>Medicine Ball Throw</i>	Error! Bookmark not defined.
2.5 Analisis Gerakan Latihan <i>Resistance Band</i>	20
2.6 Kekuatan Otot Lengan.....	Error! Bookmark not defined.
2.7 Hakikat Menembak (<i>shooting</i>).....	Error! Bookmark not defined.
2.8 Kerangka Pemikiran	35
2.9 Hipotesis.....	36
BAB III.....	37
METODOLOGI PENELITIAN.....	37
3.1 Metode Penelitian	37
3.2 Populasi dan Sampel	37
3.3 Desain Penelitian	40
3.4 Alur Penelitian.....	42

Fahmi Taufik Rahman, 2021

PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL THROW* DAN LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP KETEPATAN *THREE POINT SHOOT* DALAM CABANG OLAHRAGA BOLA BASKET

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3.5	Lokasi Penelitian dan Waktu.....	43
3.6	Instrumen Penelitian	43
3.7	Prosedur Penelitian	45
3.8	Pengolahan Data.....	46
3.9	Pengujian Hipotesis Penelitian.....	46
3.10	Penentuan Penerimaan Dan Penolakan Hipotesis	47
BAB IV		48
HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....		48
4.1	Hasil Penelitian.....	48
4.2	Pembahasan Penelitian	53
BAB V.....		57
KESIMPULAN DAN SARAN.....		57
5.1	Kesimpulan.....	57
5.2	Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA		58
LAMPIRAN		61
Lampiran 1. Persetujuan Pembimbing.....		62
Lampiran 2. Surat Keterangan Pengesahan Judul		63
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian		70
Lampiran 4. Surat Balasan Izin Penelitian		71
Lampiran 5. Data Hasil Test Penelitian.....		72
Lampiran 6. Hasil Analisis Data Menggunakan SPSS.....		73
Lampiran 7. Program Latihan.....		77
Lampiran 8. Dokumentasi Kegiatan Penelitian.....		94

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Latihan <i>Medicine Ball Throw</i>	17
Gambar 2.2 Gerakan Latihan <i>Resistance Band</i>	21
Gambar 2.3 <i>Level Resistance Band</i>	23
Gambar 2.4 <i>Otot Lengan</i>	25
Gambar 2.5 <i>One Hand Set Shoot</i>	27
Gambar 2.6 <i>Lay Up Shoot</i>	27
Gambar 2.7 <i>Free Throw Shoot</i>	28
Gambar 2.8 <i>Jump Shoot</i>	28
Gambar 2.9 <i>Hook Shoot</i>	29
Gambar 2.10 Analisis Gerakan <i>Three Point Shoot</i>	30
Gambar 2.11 Posisi Menembak <i>Three Point Shoot</i>	33
Gambar 2.12 Model Kerangka Pemikiran.....	35
Gambar 3.1 Desain Penelitian	40
Gambar 3.2 <i>Two Group Pretest and Posttest Design</i>	41
Gambar 3.3 <i>Shooting Three Point Test</i>	44
Gambar 4.1 Grafik Perubahan Hasil <i>Three Point Shoot</i>	52

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Analisis Gerakan Latihan <i>Medicine Ball Throw</i>	18
Tabel 2.2 Analisis Gerakan <i>Three Point Shoot</i>.....	29
Tabel 3.1 <i>Ordinal Pairing</i>	40
Tabel 3.2 Alur Penelitian	42
Tabel 4.1 Deskripsi Data.....	48
Tabel 4.2 Presentase Perubahan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	49
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Data	50
Tabel 4.4 Hasil Uji Hipotesis.....	52

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 Mudjiyanto, 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.