

**PENGARUH KOMBINASI LATIHAN *DUMBBEL WRIST CURL* DAN  
*MARYLAND 5 SPOT SHOOTING DRILL* TERHADAP HASIL *3 POINT*  
*SHOOTING* PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET  
DI SMA NEGERI 1 PALEMBANG**

**TESIS**

**Oleh:**

**Hendias Juniansyah**

**NIM: 06042682125014**

**Program Studi Magister Pendidikan Olahraga**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2023**

**PENGARUH KOMBINASI LATIHAN *DUMBBEL WRIST CURL* DAN  
*MARYLAND 5 SPOT SHOOTING DRILL* TERHADAP HASIL *3 POINT  
SHOOTING* PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET  
DI SMA NEGERI 1 PALEMBANG**

**TESIS**

**Oleh:**

**Hendias Juniansyah**

**NIM: 06042682125014**

**Program Studi Magister Pendidikan Olahraga**

**Mengesahkan**

**Pembimbing I,**



**Prof. Dr. Hartati, M.Kes.  
NIP. 196006101985032006**

**Pembimbing II,**



**Prof. Dr. Meirizal Usra, M.Kes  
NIP. 196105281987021003**

**Mengetahui,  
Koordinator Program Studi  
Magister Pendidikan Olahraga**



**Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd  
NIP. 198801312019031011**

**PENGARUH KOMBINASI LATIHAN *DUMBBEL WRIST CURL* DAN  
*MARYLAND 5 SPOT SHOOTING DRILL* TERHADAP HASIL *3 POINT*  
*SHOOTING* PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET  
DI SMA NEGERI 1 PALEMBANG**

**TESIS**

Oleh:

**Hendias Juniansyah**

**NIM: 06042682125014**

**Program Studi Magister Pendidikan Olahraga**

Mengesahkan :

Pembimbing I,

**Prof. Dr. Hartati, M.Kes.**  
**NIP. 196006101985032006**

Pembimbing II,

**Prof. Dr. Meirizal Usra, M.Kes**  
**NIP. 196105281987021003**

Mengetahui,

Dekan FKIP

**Dr. Hartono, M.A**  
**NIP. 196710171993011001**

Koordinator Program Studi  
Magister Pendidikan Olahraga

**Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd**  
**NIP. 198801312019031011**

**PENGARUH KOMBINASI LATIHAN *DUMBBEL WRIST CURL* DAN  
*MARYLAND 5 SPOT SHOOTING DRILL* TERHADAP HASIL *3 POINT  
SHOOTING* PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET  
DI SMA NEGERI 1 PALEMBANG**

**TESIS**

**Oleh:**

**Hendias Juniansyah**

**NIM: 06042682125014**

**Program Studi Magister Pendidikan Olahraga**

**Telah diujikan dan lulus pada :**

**Sabtu, 15 Juli 2023**

**Ketua / Pembimbing 1**

**1. Prof. Dr. Hartati, M.Kes.**

**NIP. 196006101985032006**

**Sekretaris / Pembimbing 2**

**2. Prof. Dr. Meirizal Usra, M.Kes**

**NIP. 196105281987021003**

**Anggota**

**3. Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.**

**NIP. 198801312019031011**

**4. Dr. Iyakrus, M.Kes.**

**NIP. 196208121987021002**

**Mengetahui,  
Koordinator Program Studi  
Magister Pendidikan Olahraga**



**Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd  
NIP. 198801312019031011**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hendias Juniansyah

NIM : 06042682125014

Program Studi : Pendidikan Olahraga (S2)

menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa tesis yang berjudul " Pengaruh Kombinasi Latihan *Dumbbel Wrist Curl* dan *Maryland 5 Spot Shooting Drill* Terhadap Hasil *3 Point Shooting* Peserta Didik Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 1 Palembang " ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam tesis ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, Juli 2023

Yang Membuat Pernyataan



Hendias Juniansyah

NIM 06042682125014

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO:

1. *"Ketahuilah bahwasannya kemenangan itu bersama kesabaran, dan jalan keluar itu bersama kesulitan, dan bahwasanya bersama kesulitan ada kemudahan". (Hr. Tirmidzi)*
2. *Stay Foolish, Stay Hungry. -Steve Jobs-*
3. *Attitude is everything.*

### PERSEMBAHAN:

*Alhamdulillah dengan segenap rasa bangga, saya persembahkan tesis ini untuk:*

1. *Kedua orang tua yang sangat saya cintai dan sayangi Alm. H. Mauli Rohim, S.Sos. dan Hj. Lili Suarni, S.Pd. yang telah memberikan seluruh didiknya, dedikasinya, kasih sayangnya, perhatiannya support moril maupun materil, petuah-petuah kehidupan yang diberikan kepada saya sehingga saya bisa menjadi pribadi yang dewasa dan berintegritas dan dapat sampai ketitik ini meluluskan jenjang pendidikan S2 saya sesuai dengan amanat Alm. Ayah saya. Ilmu dan gelar ini saya dedikasikan untuk orang tua saya, khususnya untuk Ayah saya yang telah mendahului kami semoga didikan, bimbinganmu dapat menghantarkan kami selaku anak-cucunya menjadi orang yang bermanfaat dan sukses dikemudian hari, dan menjadi pahala jariyah yang terus mengalir untuk ayah.*
2. *Saudara kandung dan ipar yang saya sayangi dan banggakan Defri Agustian, Yessa Febrina, M. Raffi Alfarezi, Yuniarti, dan Bhastian Martha yang tiada henti-hentinya memberikan dukungan, motivasi serta do'a yang terbaik untuk saya. Semoga kita tetap terus kompak dan sukses dunia dan akhirat.*
3. *Keponakan terlucu dan tersayang saya, Kakak Hanin, Dedek Azel, Abang Brian, dan Adek Nara yang telah memberikan canda tawanya agar terus semangat dalam mengerjakan tesis.*
4. *H. Alfrenzi Panggarbesi, S.Si selaku paman dan mentor yang sudah saya anggap seperti orang tua, yang memberikan support materil maupun moril, do'a juga motivasi kepada penulis. Figur sukses*

*yang menjadi inspirasi saya sendiri, semoga dikemudian hari rezeki dan kesuksesan beliau menular kepada saya..*

5. *Hj. Puspita Dewi, S.P selaku bibi saya yang juga sudah saya anggap seperti orang tua saya yang selalu memberikan semangat, arahan juga motivasi kepada penulis.*
6. *Berta Panduwinata, M.Pd selaku sahabat, teman berdiskusi, sekaligus orang terkasih saya yang saya sayangi yang tiada hentinya memberi do'a, bimbingan juga arahan dalam penulisan tesis dan motivasi saya untuk menjadi pribadi yang lebih baik,*
7. *Para adik dan keponakan bujang saya, Dedek, Nanda, Bimbim, Fathi, Aldi, Pandu, Fakhri yang sudah menghiasi dan mewarnai hidup saya dengan penuh gelak tawa sehingga tetap semangat dalam mengerjakan tesis.*
8. *Semua keluarga besar Marzuki Family dan Rohim Family tanpa terkecuali yang selalu mendoa'kan yang terbaik untuk saya.*

**ABSTRAK**

**HENDIAS JUNIANSYAH, 2023.** Pengaruh Kombinasi Latihan *Dumbbel Wrist Curl* dan *Maryland 5 Spot Shooting Drill* Terhadap Hasil *3 Point Shooting* Peserta Didik Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 1 Palembang. Tesis S-2 Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya. Pembimbing pertama, Prof. Dr. Hartati, M. Kes. dan pembimbing kedua Prof. Dr. Meirizal Usra, M. Kes.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi latihan *dumbbel wrist curl* dan *maryland 5 spot shooting drill* terhadap hasil *3 point shooting* peserta didik ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Palembang dan besar pengaruhnya. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian pre eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Palembang yang berjumlah 25 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah 25 orang peserta didik ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Palembang karena penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* atau *sampling* jenuh. Pelaksanaan penelitian dilakukan sebanyak 32 kali pertemuan. Data hasil penelitian menunjukkan, dengan menggunakan uji t untuk dua sampel *dependent (paired samples)*. Didapatkan nilai t hitung =  $-8,497 > t \text{ tabel} = -2,064$  dan nilai *sig. (2 - tailed)* =  $0,0000 < \alpha = 0,05$  maka  $H_0$  ditolak sehingga disimpulkan terdapat pengaruh kombinasi latihan *dumbbel wrist curl* dan *maryland 5 spot shooting drill* terhadap hasil *3 point shooting* peserta didik ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Palembang. Besar pengaruh kombinasi latihan *dumbbel wrist curl* dan *maryland 5 spot shooting drill* terhadap hasil *3 point shooting* peserta didik ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Palembang yang didapat adalah sebesar 0,2827 dengan kategori sedang, artinya kombinasi latihan *dumbbel wrist curl* dan *maryland 5 spot shooting drill* dapat meningkatkan hasil *three point shooting* peserta didik dalam tingkat sedang atau cukup baik.

Kata kunci: bola basket, *dumbbell wrist curl*, *maryland 5 spot shooting drill*, *3 point shooting*.



**ABSTRACT**

**HENDIAS JUNIANSYAH, 2019.** *The Influence Of A Combination Of Dumbbell Wrist Curl Exercises And Maryland 5 Spot Shooting Drill On The 3 Point Shooting Results Of Basketball Extracurricular Students At SMA Negeri 1 Palembang. Thesis S-1 Magister of Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, University of Swiwijaya. Supervisor, Prof. Dr. Hartati, M. Kes. and Co-Supervisor Prof. Dr. Meirizal Usra, M. Kes.*

*This study aims to find out the influence of a combination of dumbbell wrist curl exercises and maryland 5 spot shooting drill on the 3 point shooting results of basketball extracurricular students at SMA Negeri 1 Palembang and the magnitude of the effect. This research used the pre-experimental research with a one group pretest-posttest design. The population of this research were all 25 basketball extracurricular students at SMA Negeri 1 Palembang. The sample of this research were 25 basketball extracurricular students at SMA Negeri 1 Palembang since this research used a total sampling technique or saturated sampling. The research was conducted in 32 meetings. The research data shows, by using the t test for two dependent samples (paired samples). The value of t-count = -8.497 > t table = -2.064 and sig.(2-tailed) = 0.0000 <  $\alpha = 0.05$  then  $H_0$  is rejected so it can be concluded that there was an influence of the combination of dumbbell wrist curl and maryland 5 spot shooting drill on the results of 3 point shooting of basketball extracurricular students at SMA Negeri 1 Palembang. The influence of the combination of dumbbell wrist curl and maryland 5 spot shooting drill on the 3 point shooting results of basketball extracurricular students at Palembang 1 Public High School was 0.2827 in the medium category, this means that the combination of dumbbell wrist curl exercises and the Maryland 5 spot shooting drill can improve students' three point shooting results at a moderate or good enough level.*

*Keywords: basketball, dumbbell wrist curl, maryland 5 spot shooting drill, 3 point shooting.*

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan tesis yang berjudul “Pengaruh Kombinasi Latihan *Dumbbel Wrist Curl* dan *Maryland 5 Spot Shooting Drill* Terhadap Hasil *3 Point Shooting* Peserta Didik Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 1 Palembang”. Tesis ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dorongan, dukungan, bimbingan serta arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE, IPU., ASEAN. Selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Dr. Hartono, M.A, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
3. Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
4. Prof. Dr. Hartati, M. Kes selaku Pembimbing Pertama yang selalu memberikan bimbingan, arahan, bantuan dan motivasi kepada penulis.
5. Prof. Dr. Meirizal Usra, M. Kes. selaku Pembimbing Kedua yang selalu memberikan ilmu, bimbingan, arahan, bantuan dan motivasi kepada penulis.
6. Pengurus dan teman-teman ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Palembang yang telah membantu jalannya penelitian.
7. Teman-teman seperjuangan Magister Pendidikan Olahraga yang telah membantu dalam menyelesaikan tesis ini.

Hanya Allah SWT yang dapat membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu proses penyusunan tesis ini. Penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak. Semoga tesis ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

Palembang, Juli 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1.Latar Belakang Masalah.....	1
1.2.Permasalahan Penelitian.....	4
1.1.1.    Identifikasi Masalah .....	4
1.1.2.    Pembatasan Masalah .....	5
1.3.Rumusan Masalah .....	5
1.4.Tujuan Penelitian .....	5
1.5.Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II .....</b>	<b>8</b>
<b>KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
2.1.Hakikat Bola Basket.....	8
2.2.Hakikat Latihan .....	9
2.3.Prinsip-prinsip Latihan.....	10
2.4.Hakikat <i>Dumblle Wrist Curl</i> .....	12

2.5.Hakikat <i>Shooting</i> .....	14
2.6 <i>Three Point Shooting</i> .....	21
2.7.Pengaruh Latihan <i>Dumbbell Wrist Curl</i> dan <i>Maryland 5 Spot Shooting Drills</i> terhadap Hasil <i>Three Point Shooting</i> .....	22
2.8.Penelitian yang Relevan .....	23
2.9.Kerangka Berpikir .....	25
2.10. Hipotesis Penelitian.....	26
<b>BAB III.....</b>	<b>27</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
3.1 Jenis dan Desain Penelitian .....	27
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	27
3.4 Variabel Penelitian .....	28
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	28
3.6 Instrumen Penelitian .....	30
3.7 Teknik Analisis Data .....	30
<b>BAB IV .....</b>	<b>36</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>36</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	36
4.1.1. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian.....	36
4.1.2. Deskripsi <i>Pretest</i> .....	36
4.1.3. Deskripsi <i>Posttest</i> .....	37
4.1.4. Hasil Analisis Uji .....	39
4.2.Pembahasan.....	44
<b>BAB V.....</b>	<b>47</b>
<b>SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>47</b>
5.1 SIMPULAN .....	47

5.2 SARAN .....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>51</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Dumbbel Wrist Curl</i> .....	13
Gambar 2. 2 Posisi Tepat Saat <i>Shooting</i> & Gerakan Bertahap <i>Shooting</i> .....	15
Gambar 4. 1 Grafik <i>Pretest Three Point Shooting</i> .....	37
Gambar 4. 2 Grafik <i>Posttest Three Point Shooting</i> .....	38
Gambar 4. 3 Grafik Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Three Shooting</i> .....	39

**DAFTAR TABEL**

Tabel 4. 1 Deskripsi Data Statistik <i>Pretest Three Point Shooting</i> .....	37
Tabel 4. 2 Deskripsi Data Statistik <i>Posttest Three Point Shooting</i> .....	38
Tabel 4. 3 Uji Normalitas Data .....	39
Tabel 4. 4 Uji Homogenitas Data .....	40
Tabel 4. 5 Uji Hipotesis Data.....	42
Tabel 4. 6 Nilai N-Gain Sampel .....	42
Tabel 4. 7 Uji Hipotesis <i>Dumbbel Wrist Curl</i> .....	43
Tabel 4. 8 Uji Hipotesis <i>Maryland 5 Spot Shooting Drill</i> .....	44



**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran. 1 Program Latihan .....	52
Lampiran. 2 Nilai <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	74
Lampiran. 3 Deskripsi Data <i>Pretest</i> .....	75
Lampiran. 4 Deskripsi Data <i>Posttest</i> .....	76
Lampiran. 5 Uji Normalitas <i>Pretest-Posttest</i> .....	77
Lampiran. 6: Uji Homogenitas .....	79
Lampiran. 7 Uji Hipotesis .....	80
Lampiran. 8 Uji Normalitas <i>Pretest-Posttest</i> Data <i>Dumbbel Wirst Curl</i> .....	83
Lampiran. 9 Uji Homogenitas <i>Pretest-Posttest</i> Data <i>Dumbbel Wirst Curl</i> .....	85
Lampiran. 10 Uji Hipotesis <i>Pretest-Posttest</i> Data <i>Dumbbel Wirst Curl</i> .....	86
Lampiran. 11 Uji Normalitas <i>Pretest-Posttest</i> Data <i>Maryland 5 Spot Shooting</i> .....	87
Lampiran. 12 Uji Homogenitas <i>Pretest-Posttest</i> Data <i>Maryland 5 Spot Shooting</i> .....	89
Lampiran. 13 Uji Hipotesis <i>Pretest-Posttest</i> Data <i>Maryland 5 Spot Shooting</i> .....	90
Lampiran. 14 Tabel T .....	91
Lampiran. 15 Hasil Perhitungan Nilai N-Gain Per Peserta .....	92
Lampiran. 16 Surat Izin Penelitian .....	93
Lampiran. 17 Dokumentasi .....	94

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga tidak hanya untuk pendidikan, hiburan dan kebugaran, tetapi juga sarana untuk berprestasi. Tujuan utama dari olahraga merupakan untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan serta kebugaran, kualitas hidup manusia, menumbuhkan nilai moral dan akhlak yang baik, menanamkan jiwa sportifitas, kedisiplinan, menjalin dan mempererat persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan dan pertahanan nasional, serta meningkatkan derajat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa dan negara (UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, 2005). Keberhasilan pendidikan jasmani di sekolah dalam membentuk komponen jasmani mendukung keberhasilan prestasi olahraga (Iyakrus, 2019). Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan juga menjaga cadangan energi untuk aktivitas lainnya. Salah satu olahraga yang disukai banyak orang adalah bola basket. Dalam permainan bola basket terdapat teknik dasar bermain yaitu *passing*, *dribbling*, *shooting*. Salah satu teknik yang paling penting untuk dikuasai adalah menembak.

*Shooting* terdiri dari 3 bagian menurut jarak tembaknya, yaitu: 1) Pukulan di luar garis 3 angka (*three point shot*), 2) Pukulan di dalam garis 3 angka (*middle shot*), 3) Lemparan bebas (*free throw*). Skor total untuk setiap tembakan berbeda. Tembakan di luar garis tiga angka bernilai 3 poin, di dalam garis tiga poin bernilai 2 poin, dan lemparan bebas bernilai 1 poin. Menurut (Sampurno & Qohhar, 2020) *shooting* Menembak adalah keterampilan gerak yang diatur oleh keterampilan terbuka, keterampilan diskrit, dan keterampilan mentah. Dalam melakukan *shooting*, diperlukannya kekuatan otot tangan khususnya pada pergelangan tangan karena 3

point *shooting* adalah tembakan yang memiliki jarak paling jauh dibandingkan tembakan lainnya seperti free throw dan tembakan 2 angka lainnya. Latihan *dumbbell wrist curl* bisa melatih kekuatan pada pergelangan tangan sehinggamenhasilkan lecutan pada pergelangan tangan yang kuat juga sangat penting dalam menentukan masuk atau tidaknya bola ke *ring* basket. Hal ini didukung oleh (Rinaldi, 2020) jenis latihan *dumbbell wrist curl* akan sangat bermanfaat bagi yang ingin melatih otot pergelangan tangan. Beban yang digunakan dalam *dumbbell wrist curl* harus disesuaikan dengan kemampuan jangan sampai latih menggunakan beban yang sangatberat karna hal itu dapat menyebabkan cedera. Latihan kekuatan pergelangan tangan yang baik menciptakan busur tembak yang bagus juga membidik dengan tepat. Akan tetapi busuran lambung *shooting* peserta didik SMA Negeri 1 Palembang masih belum baik.

Kemudian, belum adanya latihan yang meningkatkan kekuatan pergelangan sebagai penunjang keberhasilan *shooting* pada peserta didik SMA Negeri 1 Palembang. Latihan *dumbbell wrist curl* adalah gerakan fisik dan/atau aktivitas mental yang sistematis dan berulang yang ditujukan untuk meningkatkan kelenturan dan kekuatan jari dan pergelangan tangan (Rahmansyah et al., 2020). Maka dari itu diperlukan latihan *dumbbell wrist curl* guna meningkatkan kekuatan pergelangan tangan.

Berdasarkan penelitian sebelumnya latihan *dumbbell wrist curl* dan latihan *medicine ball chest pass* dapat meningkatkan performa *shooting* pada atlet bhayangkara basket klub tahun 2020 oleh (Rahmansyah et al., 2020) belum diketahui besar pengaruh yang dihasilkan jika dikombinasikan dengan *shooting drill* sehingga memotivasi peneliti untuk mengangkat permasalahan tersebut. Kemudian tingkat keberhasilan *shooting* atlet di Indonesia masih terbilang rendah. Hal itu

dibuktikan berdasarkan statistik menurut (Republika Online, 2022) persentase pemain IBL musim 2022 untuk 2 *points* percentage (persentase perolehan skor 2 angka) sebesar 45,5 %, FT percentage (persentase perolehan skor lemparan bebas) sebesar 62,6 % sedangkan 3 *points* percentage (persentase perolehan skor 3 angka) sebesar 26,2 %. Artinya dapat disimpulkan bahwa persentase perolehan skor 3 angka atau hasil 3 *point shooting* atlet profesional masih kategori rendah dibandingkan persentase perolehan skor 2 angka dan lemparan bebas. Demikian juga dengan hasil 3 *point shooting* peserta didik SMA Negeri 1 Palembang berdasarkan pengamatan peneliti saat bertanding laga final melawan SMA Methodist 2 Palembang di event Mandiri Basketball Action 2022 pemain SMA Negeri 1 Palembang dari 15 kali percobaan 3 *point shooting* hanya 3 kali yang berhasil jika dipersentasekan hanya 20%. Dari peristiwa tersebut maka peneliti ingin memberikan *treatment* yang efektif bagi keberhasilan 3 *point shooting* peserta didik SMA Negeri 1 Palembang melalui kombinasi latihan *dumbbell wrist curl* dan *maryland 5 spot shooting drill*.

Pengamatan berikutnya saat melihat SMA Negeri 1 Palembang berlatih, peserta didik masih mementingkan latihan *dribbling* dari pada *shooting* padahal *shooting* merupakan cara untuk mencetak skor yang efektif dan efisien. Latihan *dribbling* juga tak kalah penting, akan tetapi porsi latihan yang dibagi oleh pelatih harus proporsional karena tujuan dalam bermain bola basket adalah memasukkan bola ke ring lawan untuk mendapatkan skor. Maka dari itu diperlukan program latihan yang tepat sasaran.

Menguasai teknik 3 *point shooting* tidaklah mudah karena lebih sulit dibandingkan teknik menembak lainnya seperti tembakan *overhead*, *under the basket* dan lemparan bebas. Latihan ini diperlukan untuk meningkatkan keterampilan menembak tiga titik untuk mengotomatisasi gerakan menembak siswa SMA Negeri

1 Palembang. Pelatihan fokus tidak memiliki akurasi dan output dari tembakan tiga poin. Hal ini terlihat pada cara menembak para atlet yang tidak mengikuti mekanisme prosedur yang baik dan benar. Secara teknis, dasar-dasarnya masih belum benar dan belum dilaksanakan secara serius selama pelatihan.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti ingin memberikan latihan khusus yang dapat mendukung *hasil 3 point shooting* melalui kombinasi metode latihan *dumbbell wrist* dan *maryland 5 point shooting*. Pukulan yang baik sering diulang dalam latihan, dan lekuk tubuh yang baik juga didukung oleh kelenturan dan kekuatan pergelangan tangan. Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji tentang “pengaruh kombinasi latihan *dumbbell wrist curl* dan *maryland 5 spot shooting drill* terhadap hasil *3 point shooting* peserta didik ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Palembang”.

## **1.2. Permasalahan Penelitian**

### **1.1.1. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut maka ada beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi, masalah yang mendorong peneliti untuk melakukan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Tingkat keberhasilan dan akurasi *three point shooting* atlet yang belum baik.
2. Pergelangan tangan belum kuat sehingga lecutan pergelangan tangan pada *shooting* belum baik.
3. Belum menerapkan latihan *shooting* yang bersifat konsentrasi.
4. Belum menerapkan latihan seperti *shooting drills* yang dapat menunjang hasil pada *three point shooting*.
5. Belum adanya latihan yang melatih kekuatan pergelangan tangan seperti *dumbbell wrist curl*.

6. Busuran lambung pada *shooting* yang belum baik.
7. Teknik dasar *shooting* belum baik dan pelaksanaannya belum mengikuti mekanisme yang sesuai prosedur.
8. Keseriusan peserta didik saat proses latihan masih kurang.

### **1.1.2. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan uraian identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini akan dibatasi pada “Pengaruh Kombinasi Latihan *Dumbbel Wrist Curl* dan *Maryland 5 Spot Shooting Drill* Terhadap Hasil *3 Point Shooting* Peserta didik Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 1 Palembang.

### **1.3. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana pengaruh kombinasi latihan *dumbbel wrist curl* dan *maryland 5 spot shooting drill* terhadap hasil *3 point shooting* peserta didik ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Palembang?
2. Berapa besar pengaruh kombinasi latihan *dumbbel wrist curl* dan *maryland 5 spot shooting drill* terhadap hasil *3 point shooting* peserta didik ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Palembang?
3. Bagaimana pengaruh latihan *dumbbel wrist curl* terhadap hasil *3 point shooting* peserta didik ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Palembang?
4. Bagaimana pengaruh latihan *maryland 5 spot shooting drill* terhadap hasil *3 point shooting* peserta didik ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Palembang?

### **1.4. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui pengaruh kombinasi latihan *dumbbel wrist curl* dan *maryland 5 spot shooting drill* terhadap hasil *3 point shooting* peserta didik ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Palembang.
2. Untuk mengetahui berapa besar pengaruh kombinasi latihan *dumbbel wrist curl* dan *maryland 5 spot shooting drill* terhadap hasil *3 point shooting* peserta didik ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Palembang.
3. Untuk mengetahui pengaruh latihan *dumbbel wrist curl* terhadap hasil *3 point shooting* peserta didik ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Palembang?
4. Untuk mengetahui pengaruh latihan *maryland 5 spot shooting drill* terhadap hasil *3 point shooting* peserta didik ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Palembang?

#### **1.5. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini ada dua, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

##### **1. Manfaat Teoritis**

Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian kedepan, khususnya dalam membahas pengaruh kombinasi latihan *dumbbel wrist curl* dan *maryland 5 spot shooting drill* terhadap hasil *3 point shooting* peserta didik ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Palembang.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi Peneliti**

Diharapkan penelitian ini dapat menginformasikan metode latihan khususnya

meningkatkan hasil *three point shooting* peserta didik ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Palembang.

b. Pelatih

Sebagai informasi untuk mengevaluasi program latihan yang dilaksanakan dan merancang dosis latihan yang tepat serta menambah pengetahuan tentang latihan yang dapat mempengaruhi prestasi *three point shooting* peserta didik ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Palembang.

c. Bagi Ekstrakurikuler

Sebagai bentuk program dan metode latihan yang efektif khususnya *shooting* agar terjadi peningkatan hasil *three point shooting* peserta didik ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Palembang meningkat.

d. Bagi Peserta didik

Sebagai bahan acuan untuk menambah pengetahuan guna mengembangkan keterampilan meningkatkan akurasi dan hasil *three point shooting* peserta didik ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Palembang



## DAFTAR PUSTAKA

- Aprian, D. (2016). UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PASSING BOLA BASKET DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI MELALUI PERMAINAN KECIL PADA SISWA KELAS V DI SDN CIRACAS 10 PAGI. Sarjana thesis, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA. . *Repository UNJ*, 26–35.
- Ardi, M. J., Soemardiawan, & Permadi, A. G. (2018). PENGARUH LATIHAN DUMBELL CURL TERHADAP KEMAMPUAN HASIL SMASH PADA PERMAINAN BOLA VOLI SISWA PUTRA SMAN 1 SAMBELIA LOMBOK TIMUR TAHUN PELAJARAN 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 5(1), 34–38.
- Bayu, I. M. A. (2019). Metode Latihan BEEF Dan Latihan Wall Shooting Permainan Bola Basket. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1), 52–62.
- Cahyadi, M., Pujianto, D., & Arwin. (2018). PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC DI PASIR TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI SISWI DI SMKN1 KOTA BENGKULU TAHUN 2017/2018. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 67–74.
- Faishol, M., Oni, H., Januarto, B., & Wahyudi, U. (2017). *GELANGGANG PENDIDIKAN JASMANI INDONESIA PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN JUMP SHOOT UNTUK PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMA NEGERI 1 KAUMAN KABUPATEN TULUNGAGUNG* (Vol. 1, Issue 1).
- Fikri, M. D. (2013). PENGARUH PELATIHAN 3-POINT 5-POST DRILL'S TERHADAP HASIL 3-POINT SHOOTING PADA CLUB BOLABASKET PUTRA SMA NEGERI 1 TAMAN JURNAL ILMIAH. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 1–5.
- Frasmay, M. F. (2020). PENGEMBANGAN VARIASI MODEL LATIHAN SHOOTING BOLABASKET DI KLUB GAJAH MADA TRENGGALEK. In *Indonesian Journal of Sport and Physical Education* (Vol. 2, Issue 3).
- Hariyanto, A., Kusuma, D. A., & Pramono, B. A. (2023). *PERENCANAAN KEPELATIHAN OLAHRAGA* (Pertama, J). Uwais Inspirasi Indonesia.
- Hartati, Destriana, & Junior Muhammad. (2019). LATIHAN DOT DRILL ONE FOOT TERHADAP KELINCAHAN TENDANGAN SABIT DALAM EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 52–60.
- Hartati, H., Ningsih, T. W., & Aryanti, S. (2019). Latihan Shuttle Run Terhadap Hasil Dribble Bola Basket Siswa Putra Kelas X. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(1), 91–96. <https://doi.org/10.36706/altius.v7i1.8126>
- Hidayat, N. R., Sudirjo, E., & Rukmana, A. (2018). Pengaruh Penerapan Permainan Tradisional Bebenangan Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Lari Sprint. *SpoRTIVE*, 3(1), 381–390.
- Iyakrus, I. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- Iyakrus, Indriani, S., Kumbara, H., & Bayu, wahyu indra. (2020). PENINGKATAN GERAK DASAR MERODA DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI MELALUI METODE BAGIAN. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(2), 82–90.

<http://journal2.um.ac.id/index.php/jpj>

- Juliansyah, M. A., Iyakrus, & Destriana. (2017). PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN RAKET TENIS LAPANGAN TERHADAP HASIL PUKULAN OVERHEAD LOB BULU TANGKIS. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 141–147.
- Lestari, K. E., & Yudhanegara, M. R. (2015). *Penelitian Pendidikan Matematika*. PT Refika Aditama.
- Lubis, J. (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Rajawali Pers.
- Odebaadia, J. J. (2018). PENGARUH LATIHAN DUMBBELL WRIST CURL TERHADAP KETERAMPILAN PUKULAN FOREHAND DALAM PERMAINAN TENIS MEJA . *Jurnal Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo*.
- PERBASI. (2018a). *PERATURAN RESMI BOLABASKET 2018 1 PERATURAN RESMI BOLABASKET 2018 AWABA*.
- PERBASI. (2018b). *Peraturan Permainan Bola Basket Resmi FIBA/Perbasi*. <https://www.materiolahraga.com/2019/04/peraturan-permainan-bola-basket.html>
- Permatasari, D. A., & Kartiko, D. C. (2016). PENGARUH KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING PERMAINAN BOLA BASKET (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 2 Buduran Sidoarjo). In *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* (Vol. 04). <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Prasetya, S. E., & Wismanadi, H. (2022). PENGGUNAAN METODE MARYLAND 5 POST SHOOTING DRILL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN SHOOTING 3 POINT DALAM BOLA BASKET Soni Eka Prasetya Himawan Wismanadi. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(4), 79–84.
- Rahmansyah, R. A., Lubis, M. R., & Mulyani, S. E. (2020). LATIHAN DUMBBELL WRIST CURL DAN LATIHAN MEDICINE BALL CHEST PASS DAPAT MENINGKATKAN KEMAMPUAN SHOOTING PADA ATLET BHAYANGKARA BASKET CLUB TAHUN 2020. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 7, 26–31.
- Republika Online. (2022). *Semua Data Statistik Tunjukkan IBL Musim 2022 Berjalan dengan Kualitas Tinggi | Republika Online*. Republika.Com. <https://sport.republika.co.id/berita/riwypo456/semua-data-statistik-tunjukkan-ibl-musim-2022-berjalan-dengan-kualitas-tinggi>
- Rinaldi, M. (2020). *Buku Jago Bulu Tangkis* (I. N & A. Ami (eds.)). Ilmu Cemerlang Group.
- Rizal, M. S. A., Pujiyanto, D., & Permadi, A. (2022). Pengaruh Metode Latihan 5-post drill terhadap hasil three point shooting klub basket MBK Kota Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 280–287. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v3i2.21654>
- Sampurno, H. W., & Qohhar, W. (2020). Perbandingan Gaya Mengajar Terhadap Hasil Shooting Bola Basket. *Physical Activity Journal*, 1(2), 142. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2493>
- Sapa, S. (2019). Pengaruh Latihan Dumbbell terhadap Kemampuan Shooting pada Permainan Bolabasket Siswa Kelas XI SMK Negeri 4 Gorontalo. *Ung Repository*.

- Sitepu, I. D. (2018). Manfaat Permainan Bola Basket Untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Prestasi*, 2(3), 27. <https://doi.org/10.24114/jp.v2i3.10129>
- Syamsuramel, Hartati, & Rahmadani, T. (2019). PENGARUH LATIHAN INTERVAL LARI 30 METER TERHADAP KEMAMPUAN FREKUENSI KECEPATAN TENDANGAN LURUS SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI MAN 3 PALEMBANG. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 61–70.
- Syuhada, R., & Amiq, I. F. (2016). METODE DRILL UNTUK MENINGKATKAN TEKNIK MENENDANG BOLA (SHOOTING) DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA USIA 13-14 TAHUN. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 105–113.
- Usra, M., Reno, R., Iyakrus, I., Hartati, H., Yusfi, H., & Bayu, W. I. (2022). Pengembangan Model Program Latihan Untuk Meningkatkan Kebugaran Fisik Atlet Atletik. *Bravo's : Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 10(2), 89. <https://doi.org/10.32682/bravos.v10i2.2426>
- UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. (2005). *UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional [JDIH BPK RI]*. JDIH BPK RI. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/40234/uu-no-3-tahun-2005>
- Wijaya, A. (2017). ANALISIS GERAK KETERAMPILAN SERVIS DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS ( Suatu Tinjauan Anatomi, Fisiologi, dan Biomekanika ). *Indonesia Performance Journal*, 1(2). <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko>
- Yulidasari, R., Winarno Oni, M. E., & Januarto, B. (2015). VARIASI LATIHAN TEKNIK SHOOTING BOLABASKET SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMPN 22 MALANG. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 25(1), 1–10.