

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC MEDICINE*
BALL THROW TERHADAP HASIL *THREE*
POINT SHOOT PADA KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER BOLA
BASKET DI SMA NEGERI
2 TANJUNG RAJA**

SKRIPSI

Oleh

Puput Wijayanti

NIM: 06061281621032

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2020

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC MEDICINE BALL*
THROW TERHADAP HASIL *THREE POINT SHOOT*
PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA
BASKET DI SMA NEGERI 2 TANJUNG RAJA**

SKRIPSI

Oleh

PUPUT WIJAYANTI

NIM : 06061281621032

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan :

**Mengetahui,
Ketua Program Studi**


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

**Mengetahui,
Pembimbing 1**


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

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC MEDICINE BALL*
THROW TERHADAP HASIL *THREE POINT SHOOT*
PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA
BASKET DI SMA NEGERI 2 TANJUNG RAJA**

SKRIPSI

Oleh

PUPUT WIJAYANTI





NIM : 06061281621032

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Sabtu
Tanggal : 21 Maret 2020

TIM PENGUJI

- | | | | |
|------------|---|-------------------------|---|
| 1. Ketua | : | Dr. Hartati, M.Kes. |  |
| 2. Anggota | : | Dr. Waluyo, M.Pd. |  |
| 3. Anggota | : | Dr. Iyakrus, M.Kes. |  |
| 4. Anggota | : | Drs. Syamsuramel, M.Kes |  |

Indralaya, Maret 2020
Mengetahui,
Ketua Program Studi,


Dr. Hartati, M.Kes.
NIP. 196006101985032006

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC MEDICINE BALL*
THROW TERHADAP HASIL *THREE POINT SHOOT* PADA
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMA
NEGERI 2 TANJUNG RAJA**

SKRIPSI

Oleh

PUPUT WIJAYANTI

NIM : 06061281621032

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk Diajukan Dalam Ujian Akhir Program Sarjana

**Mengetahui,
Pembimbing 1**



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

**Mengetahui,
Ketua Program Studi**



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

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Puput Wijayanti
NIM : 06061281621032
Program studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Plyometric Medicine Ball Throw* Terhadap Hasil *Three Point Shoot* Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 2 Tanjung Raja” 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 skripsi 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.

Indralaya, Maret 2020
Yang membuat pernyataan,



Puput Wijayanti
06061281621032

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Plyometric Medicine Ball Throw Terhadap Hasil Three Point Shoot Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 2 Tanjung Raja” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

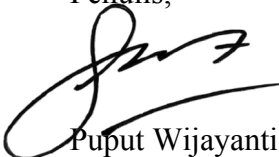
Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Hartati, M.Kes., sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Sofendi, M.A., Ph.D., Dekan FKIP Unsri, Dr. Hartati, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Dr. Iyakrus, M.Kes., Dr. Waluyo, M.Pd., dan Soleh Solahuddin, M.Pd., selaku anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Iir Irpama dan anggota PERBASI Ogan Ilir serta peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Tanjung Raja yang telah membantu.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

Indralaya, Maret 2020

Penulis,



Puput Wijayanti.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat, dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan pengikutnya hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Pengaruh Latihan Plyometric Medicine Ball Throw Terhadap Hasil Three Point Shoot Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 2 Tanjung Raja”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan lapang hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga basket pada umumnya.

Wassalam,



Penulis

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

1. Terima kasih untuk kedua orang tua tercinta, Jauhariansa dan Siti Rosdiana yang selama ini telah memberikan kasih sayang, pengorbanan, semangat, serta doa yang selalu di panjatkan demi kelancaran dan kesuksesan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Gelar sarjana ini peneliti persembahkan untuk kalian.
2. Terima kasih untuk satu-satunya adik laki-laki saya Juan Wijaya, yang sudah memberikan perhatian, semangat, motivasi serta doa untuk saya.
3. Terima kasih kepada Dr. Hartai, M.Kes., Dr. Iyakrus, M.Kes., Dr. Waluyo, M.Pd., Soleh Solahuddin, M.Pd., selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan dukungan, didikan, perhatian, semangat dari awal sampai selesai.
4. Terima kasih segenap dosen dan seluruh staf akademik yang selalu membantu dalam memberikan fasilitas, ilmu serta pendidikan pada peneliti hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Terima kasih kepada bapak Ismail Mayuza, M.Pd selaku kepala sekolah SMA Negeri 2 Tanjung Raja beserta staf dan guru yang telah memberikan kesempatan bagi peneliti untuk dapat melangsungkan penelitian, dan memperoleh data.
6. Terima kasih untuk Diah Arda Ningsi yang sudah mendukung, membantu dan ikhlas untuk direpotkan peneliti dalam mengerjakan skripsi ini.
7. Terima kasih untuk Egi Saylendra, Suci Wulandari, Alzaria, Rahmah, Bella Tri Lestari, Umami Restu, Mustika, yang sudah menjadi saudara tak harus sedarah yang terbaik yang selalu memberikan semangat, bantuan, perhatian dan kasih sayang dari semester awal sampai sekarang, serta untuk seluruh teman-teman seperjuangan Penjaskes 2016.
8. Terima kasih untuk rekan-rekan PERBASI Ogan Ilir terutama Kak Iir yang telah mensupport saya dan memberikan begitu banyak pengalaman

dibidang olahraga bola basket hingga saat ini.

9. Terimakasih untuk peserta Ektrakurikuler Bola Basket yang telah ikut ambil bagian dari penelitian ini, khususnya untuk pelatih bapak Rendi Marelis terima kasih atas ilmu-ilmunya coach.
10. Terima kasih untuk team basket Unsri, team basket Caram, teman-teman P4 Unsri di SMA Negeri 2 Tanjung telah menjadi bagian dari teman-teman yang selalu memberikan dukungan serta doa untuk tetap jadi yang terbaik.

Motto :

1. Jatuh untuk tumbuh.
2. Satu ons aksi lebih berharga dari pada satu ton teori.
3. Lakukan dengan sepenuh hati dengan tidak bergantung kepada orang lain.
4. Jadilah seperti padi “Semakin berisi, semakin merunduk”.
5. Semua memiliki proses. Walau sebaik dan sehebat apapun proses serta hasil yang kamu capai tidak akan berguna jika melupakan kewajiban kepada sang pencipta, Allah SWT

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN.....	v
PRAKATA.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
1.1. LATAR BELAKANG.....	1
1.2. RUMUSAN MASALAH.....	4
1.3. TUJUAN PENELITIAN.....	5
1.4. MANFAAT PENELITIAN.....	5
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1. Deskripsi Teori.....	6
2.1.1. Hakikat Permainan Bola Basket.....	6
2.1.2. Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....	7
2.1.3. Sarana dan Prasarana Permainan Bola Basket.....	9
2.1.4. Tembakan 3 Angka (<i>Three Point Shoot</i>).....	12
2.1.5. Hakikat Latihan.....	15
2.1.6. Prinsip Latihan.....	16
2.1.7. Tujuan Latihan.....	18
2.1.8. Faktor-faktor yang Mempengaruhi latihan.....	18
2.1.9. Aspek-aspek Latihan.....	19
2.1.10. Hakikat <i>Plyometric Medicine Ball Throw</i>	20
2.1.11. Komponen Fisik yang Dibutuhkan Dalam Latihan Shooting.....	22
2.1.12. Otot-otot yang Terlibat dalam Gerakan Shooting.....	23
2.2. Kerangka Berpikir.....	26
2.3. Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III. METODE PENELITIAN.....	29
3.1. Jenis Penelitian.....	29
3.2. Rancangan Penelitian.....	29
3.3. Variabel Penelitian.....	29

3.3.1. Definisi Operasional Variabel.....	30
3.4. Populasi dan Sampel Penelitian.....	31
3.4.1. Populasi Penelitian.....	31
3.4.2. Sampel Penelitian.....	31
3.5. Teknik Pengumpulan Data.....	31
3.6. Teknik Uji Coba Instrumen atau Program Penelitian.....	32
3.7. Teknik Analisis Data.....	33
3.7.1. Uji Normalitas.....	34
3.7.2. Uji Homogenitas.....	35
3.7.3. Uji Hipotesis.....	36
3.8. Waktu dan Tempat Penelitian.....	37
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	38
4.1. Hasil Penelitian.....	38
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	38
4.1.2. Karakteristik Penelitian.....	38
4.1.3. Deskripsi Data Hasil <i>Pretest Three Point Shoot</i>	38
4.1.4. Deskripsi Data Hasil <i>Posttest Three Point Shoot</i>	42
4.1.5. Deskripsi Data Hasil <i>Pretest dan Posttest Three Point Shoot</i> Kelompok Eksperimen.....	44
4.1.6. Deskripsi Perbedaan Hasil <i>Three Point Shoot</i>	45
4.1.7. Uji Normalitas.....	45
4.1.8. Uji Hipotesis.....	46
4.2. Pembahasan.....	47
4.2.1. Pembahasan Hasil Data <i>Pretest dan Posttest</i>	47
4.2.2. Pembahasan Pengaruh <i>Plyometric Medicine Ball Throw</i> terhadap Hasil <i>Three Point Shoot</i> pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Tanjung Raja.....	48
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	50
5.1. Kesimpulan.....	50
5.2. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest Three PoinPt Shoot</i>	39
Tabel 4.2. Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest Three Point Shoot</i>	42
Tabel 4.3. Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Three Point Shoot</i>	45
Tabel 4.4. Daftar Uji Hipotesis.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Bola Basket.....	10
Gambar 2.2 Papan Pantul.....	11
Gambar 2.3 Keranjang.....	11
Gambar 2.4 Bola Basket.....	12
Gambar 2.5 Fase Persiapan.....	14
Gambar 2.6 Fase Pelaksanaan.....	14
Gambar 2.7 Fase <i>Follow Through</i>	15
Gambar 2.8 Teknik Latihan <i>Medicine Ball Throw</i>	22
Gambar 2.9 Otot Bagian Betis Pada Saat <i>Shooting</i>	24
Gambar 2.10 Otot Tubuh Bagian Belakang Pada Saat <i>Shooting</i>	24
Gambar 2.11 Otot Tubuh Bagian Atas Pada Saat <i>Shooting</i>	25
Gambar 2.12 Otot Bagian Pundak Pada Saat <i>Shooting</i>	25
Gambar 2.13 Otot Lengan Pada Saat <i>Shooting</i>	26
Gambar 2.14 Otot Tubuh Pada Saat <i>Sooting</i>	26
Gambar 2.15 Kerangka Berpikir	27
Gambar 4.1 Histogram Hasil <i>Pretest Three Point Shoot</i>	40
Gambar 4.2 Histogram Hasil <i>Posttest Three Point Shoot</i>	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup.....	57
Lampiran 2 Data Hasil <i>Pretest Three Point Shoot</i>	58
Lampiran 3 Data Hasil <i>Posttest Three Point Shoot</i>	59
Lampiran 4 Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Three Point Shoot</i>	60
Lampiran 5 Daftar Uji Hipotesis.....	61
Lampiran 6 Tabel Distribusi.....	62
Lampiran 7 Tabel Harga Chi Kuadrat.....	63
Lampiran 8 Program Latihan.....	64
Lampiran 9 Daftar Intensitas Latihan <i>Plyometric Medicine Ball Throw</i>	69
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian.....	70
Lampiran 11 Usul Judul Skripsi.....	72
Lampiran 12 Kartu Pembimbingan Proposal.....	73
Lampiran 13 Persetujuan Seminar Proposal.....	74
Lampiran 14 Bukti Perbaikan Seminar Proposal.....	75
Lampiran 15 Halaman Pengesahan Seminar Proposal.....	76
Lampiran 16 Surat Izin Penelitian.....	77
Lampiran 17 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	78
Lampiran 18 Surat Keterangan Pembimbing.....	79
Lampiran 19 Kartu Pembimbingan Hasil Penelitian.....	81
Lampiran 20 Surat Persetujuan Seminar Hasil Penelitian.....	82
Lampiran 21 Bukti Perbaikan Hasil Penelitian.....	83
Lampiran 22 Halaman Pengesahan Hasil Penelitian.....	84
Lampiran 23 Perbaikan Skripsi.....	85

ABSTRAK

Penelitian yang berjudul pengaruh latihan *plyometric medicine ball throw* terhadap hasil *three point shoot* pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Tanjung Raja bertujuan untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan *plyometric medicine ball throw* terhadap hasil *three point shoot* menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest*, populasi seluruh peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Tanjung Raja dengan sampel seluruh populasi yaitu 30 siswa. Hasil penelitian tes awal didapat nilai tertinggi adalah 5 dan nilai terendah 0, sedangkan data hasil *posttest* nilai tertinggi adalah 7 dan nilai terendah 2. Dari hasil *pretest* dan *posttest* didapat perbedaan rata-rata sebesar 1,97. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik “uji t” dengan taraf signifikan ($\alpha = 0,05$). Berdasarkan hasil analisis data yang digunakan didapat $t_{hitung} = 0,50$ dan $t_{tabel} = 1,70$. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima. H_a mengatakan Terdapat pengaruh latihan *plyometric medicine ball throw* terhadap hasil *three point shoot* pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Tanjung Raja.


Kata kunci : *plyometric, medicine ball throw, three point.*

Mengetahui,
Ketua Program Studi


Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

Menyetujui,
Pembimbing 1


Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan kegiatan yang mengajarkan diri pribadi untuk bersaing secara sportifitas, belajar menerima kekalahan, fair play, menumbuhkan semangat pantang menyerah dan juga dari sisi fisik kegiatan olahraga dapat meningkatkan kondisi fisik seseorang. Seperti yang dinyatakan oleh Jamalong (2014: 156) pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental, dan rohani masyarakat serta pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan Nasional. Salah satu cabang olahraga yang banyak digemari masyarakat baik anak-anak, remaja, maupun dewasa adalah permainan bola basket. Bola basket adalah olahraga yang populer dikalangan masyarakat tua maupun muda di dunia mengingat permainannya yang mudah untuk dipelajari dan dapat dimainkan oleh semua kalangan usia. Menurut Muhajir (2016: 11) permainan bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri atas lima orang pemain. Pada permainan bola basket diperlukan penguasaan teknik dasar yang baik untuk mendapatkan gerakan yang efektif dan efisien.

Pada era seperti saat ini, semua tim baik putra dan putri percaya bahwa evaluasi tentang semua kemampuan teknik dasar berguna untuk kesuksesan sebuah tim menjadi lebih baik (Martinez, 2011). Teknik dasar bola basket sangat dibutuhkan, karena tim yang permainannya kurang menguasai teknik dasar bola basket lebih sering kehilangan bola (Rubiana, 2017). Permainan bola basket sangat rumit dalam keterampilan dan kerja tim, setiap pemain harus menguasai keterampilan dasar serta teknik dasar bola basket seperti *dribbling*, *passing*, *shooting*, *rebound* (Varghese, 2014: 134). Teknik dasar adalah gerakan yang mendasari permainan dengan dasar gerak yang mudah dan sederhana (Luxbacher

dalam Nurhayati, 2017). Sedangkan keterampilan merupakan kemampuan melakukan gerakan dengan mahir yang efektif dan efisien di dasari oleh teknik dasar yang baik untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal (Sitepu, 2016: 77-88). Sejalan dengan pendapat Mohaimin, Abdul & Khisore (2014: 94) bahwa permainan basket sangat rumit dalam hal keterampilan dan kerja tim. Dalam permainan ini setiap orang harus menambah penguasaan keterampilan dasar seperti menggiring bola, mengumpam, menembak, bertahan, dll. Kemampuan *shooting* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan lemparan atau tembakan ke keranjang dengan memasukkan bola secara efektif dan efisien berdasarkan aturan permainan yang berlaku (Etno Setiagraha, 2011). Menurut Zambova (2012: 87) dalam latihan bola basket, latihan *shooting* merupakan bagian terpenting dari semua sesi.

Poin sangat penting untuk menentukan kemenangan dan *skill* pemain dalam melakukan *shooting* mempengaruhi persentase poin yang dihasilkan. Teknik *shooting* dalam bola basket berisi berbagai hukum gerak sistem manusia, dimana proses gerak mekanik memainkan peran yang penting dalam melakukan *shooting* (Liu, 2014: 2). Secara umum teknik dasar menembak ada tujuh jenis, yaitu: 1) Tembakan satu tangan (*One hand set shoot*), 2) Tembakan bebas (*Free throw*), 3) Tembakan melompat (*Jump shoot*), 4) tembakan 3 angka (*Three point shoot*), 5) Tembakan mengait (*Hook shoot*), 6) *Lay Up Shoot*, 7) *runer (Lay up* yang di perpanjang). Dari beberapa teknik shooting, *three point shoot* merupakan teknik *shooting* yang sangat penting peranannya dalam permainan bola basket karena dapat menghasilkan poin maksimal yaitu tiga angka. *Three point shoot* termasuk tembakan yang tidak mudah dilakukan karena tembakan ini dilakukan dengan jarak yang cukup jauh dari ring basket, yakni 6,75 meter (FIBA, 2017: 5). *Three point shoot* memiliki keuntungan yaitu lebih cepat dalam mengumpulkan angka. Kekuatan otot lengan sangat berpotensi untuk memberikan *power* atau dorongan bola dari awalan posisi siku menekuk disamping kepala sampai sikap *follow through* pada saat melesatkan bola ke arah ring basket. Melakukan tembakan *three point shoot* yang baik harus memiliki beberapa faktor yang dapat menunjang keberhasilan salah satunya faktor latihan. adapun kekuatan pada otot

lengan juga dapat membantu penembak dalam mengarahkan bola menuju ring basket. dengan adanya kekuatan otot lengan saat melakukan tembakan bola dapat memberikan akurasi tembakan yang baik dan tepat pada ring basket. Menurut Sukadiyanto (2011: 214) akurasi adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Seperti yang dikemukakan oleh Nurhidayah & Sukoco (2015) bahwa pada hakikatnya olahraga bola basket adalah olahraga yang membutuhkan keterampilan tinggi. Banyak cara atau metode penyampaian materi latihan untuk meningkatkan hasil *three point shoot*, sehingga peserta didik lebih cepat menguasai materi yang diberikan dan menerapkannya dalam situasi yang tepat.

Adapun pemberian metode latihan yang tepat untuk membuat siswa lebih tertarik untuk melatih teknik yang ada dalam permainan bola basket khususnya *three point shoot*. Oleh karena itu untuk mendapatkan hasil tembakan yang akurat dan maksimal harus ada metode latihan yang tepat agar bisa mengurangi kegagalan dalam melakukan tembakan *three point shoot*. Latihan *Plyometric Medicine Ball Throw* adalah metode latihan untuk mengurangi kegagalan dalam melakukan tembakan *three point shoot*, karena gerakan *Plyometric medicine ball throw* dapat melatih otot-otot yang digunakan pada saat melakukan *shooting* sehingga tembakan menjadi lebih maksimal dan terarah ke sasaran.

Hasil observasi yang diperoleh dari kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Tanjung raja untuk dijadikan objek peneliti sebanyak 30 siswa, hanya 13 peserta ekstrakurikuler yang berhasil mengarahkan tembakan *three point shoot* dan mengenai 2-3 bola ke ring basket. Kemudian sebanyak 17 peserta ekstrakurikuler belum mampu melakukan *shooting three point* karena tidak terarahnya bola atau tidak sampainya bola ke ring sehingga terjadinya *air ball* dan mempengaruhi hasil *three point shoot*. Ketika siswa melakukan *three point shoot*, kurang maksimalnya kekuatan otot tangan saat melempar bola sehingga pada saat pelaksanaan tembakan, bola sering melenceng hingga membuat *shooting* kurang maksimal. Latihan *shooting* merupakan hal terpenting dalam permainan ini, point yang dihasilkan saat melakukan *shooting* sangat penting untuk menentukan

kemenangan dan skill pemain dalam melakukan *shooting* mempengaruhi persentase point yang dihasilkan, karena ketika melakukan *shooting* pemain melakukannya dengan teknik yang salah maka bola tidak akan tepat sasaran. Oleh karena itu untuk menguasai teknik *shooting* dengan baik dan benar diperlukan latihan yang rutin serta kondisi fisik yang baik, bukan hanya itu pemain harus bersungguh-sungguh ketika melakukan latihan agar mendapatkan hasil yang maksimal. Dalam mengatasi masalah tersebut idealnya sekolah harus memberikan sarana dan dukungan yang baik, sehingga bakat yang ada pada siswa bisa dikembangkan sesuai dengan potensi yang dimilikinya. Berdasarkan hasil penelitian oleh (Hartati dan Kusnanik, 2017) “kegiatan ekstrakurikuler disekolah harus menyediakan berbagai kebutuhan latihan dan segala sesuatu untuk membuat para siswa tertarik untuk melakukan kegiatan fisik, kegiatan ini dapat dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Bukan hanya itu, peranan pelatih dalam memperlakukan atletnya juga menjadi hal yang penting dalam kegiatan ekstrakurikuler”. Membuat program latihan yang baik, serta memilih metode yang tepat untuk digunakan sangatlah penting. Program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, keengganan, dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis (Sukadiyanto & Muluk, 2011).

Maka berdasarkan penjelasan dan permasalahan tersebut, penulis ingin melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Pengaruh latihan *Plyometric Medicine Ball Throw* terhadap hasil *Three Point Shoot* pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Tanjung raja”

1.2. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan pembahasan diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan masalah yaitu:

1. Bagaimana pengaruh latihan *Plyometric medicine ball throw* terhadap hasil *three point shoot* pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Tanjung Raja.

1.3. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat “Pengaruh latihan *Plyometric medicine ball throw* terhadap hasil *three point shoot* pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Tanjung Raja”

1.4. MANFAAT PENELITIAN

Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah :

1. Secara teoritis
 - a. Dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan terutama dalam bidang permainan bola basket.
 - b. Sebagai kajian bagi peneliti selanjutnya, sehingga lebih mengetahui tentang kemampuan menembak dalam permainan bola basket, khususnya kemampuan melakukan *three point shoot*.
2. Secara praktis
 - a. Sebagai sumbangan dalam salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi tim dalam suatu pertandingan bola basket.
 - b. Dapat digunakan sebagai program latihan untuk meningkatkan kemampuan siswa maupun tim dalam melakukan *three point shoot*.
 - c. Sebagai evaluasi bagi pelatih dan pengajar agar dapat memberikan secara konkrit tentang teknik dasar *shooting* pada permainan bola basket sehingga tidak terjadi salah persepsi bagi anak didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, A. (1999). *Bola Basket Kembar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Annuri, U. (2014). *Hubungan Ledak Otot Tungkai dan Lengan dengan Kemampuan Shooting Atlet Bola Basket*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arikunto, S. (2010). Hubungan Komposisi Massa Tubuh, Kekuatan Otot Perut, dan Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Jump Shoot Atlet Bola Basket PPLPD Jawa Tengah tahun 2013. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. 3(1): 3.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T.O. (2005). *Periodization Training for Sport*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Bompa, T. O. & Haff, G. G. (2009). Pengaruh Metode Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 18 Malang. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*. 1(1): 100.
- Budiwanto, S. (2012). Pengaruh Metode Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 18 Malang. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*. 1(1): 100.
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Jurnal Cerdas Syifa*. 1: 1-7.
- Chu, Donald A & Gregory D Mayor. (2013). Latihan Plyometric Medicine Ball Throw Terhadap Hasil Tembakan Free Throw Permainan Bola Basket. *Jurnal Altius*. 6(2): 150.
- Cole, B. & Panariello, R. (2015). *Basketball Anatomy*. Amerika Serikat: Human Kinetics.
- Cortis, Cristina., Tessitore, Antonio., Lupo, Corrado., Pesce, Caterina., Fossile, Eugenio., Figura, Francesco., Capranica, Laura. (2011). Inter-limb Coordination, Strength, Jump, and Sprint Performances Following a Youth

- Men's Basketball Game. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 25: 135-142.
- Darmadi, Hamid. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabet
- Dinata, Marta. (2008). Pengaruh Latihan Plyometric Medicine Ball Throw Terhadap Hasil Tembakan Free Throw Pada Permainan Bola Basket. *Jurnal Altius*. 2(6) : 150.
- Elra. Perdima. (2017). Bola Basket Dasar. Bengkulu. Universitas Dehasen Bengkulu Press. *Jurnal Altius*. 1(6): 11.
- Etno, S. (2011). Hubungan Daya Ledak Tungkai Dengan Kemampuan Jump Shoot Pada Permainan Bola Basket Siswa SMA Negeri 4 Makassar. *Jurnal Competitor*. 2(3): 24.
- FIBA. (2017). *Peraturan Resmi Bola Basket*.
- Frank, A., Cordasco, MD., Ira, N., Wolfe., Mary, E., Wootten, MS., Louis, U. Bigliani, MD. An Electromyographic Analysis of The Shoulder During a Medicine Ball Rehabilitation Program. *American Journal of Sports Medicine*. 24(3): 391.
- Harsono, (2001). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK.
- Hartati, H., & Kusnanik, N. W. (2017). Physical and Physiological Profile of Junior High Student in Indonesia. *Sports Science*. 10(1), 96-99.
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan DOT Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 8(1).
- Hartati, H., Syafaruddin, S., & Putra, E. H. (2020). Pengaruh Latihan Konsep BEEF Terhadap Keterampilan Shooting Free Throw Bola Basket Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMAN 1 Tanjung Batu. (Doctoral dissertation, Sriwijaya University).
- Ishak, M. (2012). Pengaruh Latihan Medicine Ball Terhadap Kemampuan Pukulan Lob dalam Permainan Bulu Tangkis. *Jurnal Kesehatan*. 16(1): 51-60.

- Ismaryanti. (2006). Latihan Plyometric Medicine Ball Throw Terhadap Hasil Tembakan Free Throw pada Permainan Bola Basket. *Jurnal Altius*. 6(2): 150.
- Iyakrus. (2012). Penerapan Closed Skill dan Open Skill dalam Latihan Sepak Takraw di Penjas FKIP Universitas Sriwijaya. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. 2(1): 1-6.
- Jamalong, A. (2014). Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional Secara Dini Melalui Pusat Pembinaan dan Latihan Pelajar (PPLM) dan Pusat Pembinaan dan Latihan Mahasiswa (PPLM). *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 3(2): 156-168.
- Khoeron, N. (2017). *Buku Pintar Basket*. Jakarta: Anugrah.
- Khoeron, N. (2017). Pengaruh Metode Latihan Sirkuit dan Metode Konvensional Terhadap Keterampilan Dasar Bola Basket. *Jurnal Altius*. 6(1): 11.
- Liu, B. (2014). Research on Basketball Shooting Techniques Best Parameter Based On Numerical Simulation and Matlab Simulation. *Jurnal of Chemical and Pharmaceutical Research*. 6(1): 34-40.
- Lubis, J. (2013). Pengaruh Variasi Latihan Squat Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Pemain Bola Voli Putri. *Indonesia Performance Journal*. 1(2): 2.
- Maksum, A. (2012). Pengaruh Modifikasi Permainan Bola Voli Terhadap Kerjasama Siswa Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 3(1): 20-24.
- Margono, M., Yagusta, R. A. B., & Khuzaini, A. (2018). Pengaruh Antara Power Lengan, Akurasi, dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keberhasilan 3 Point Shoot Pada Atlet Putri Bola Basket SKO Ragunan. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 09(01): 35-47.
- Martinez, J.A. & Martinez, L. (2011). Kontribusi Fisik dan Teknik Terhadap Keterampilan Dribbling Atlet Bola Basket Putri Junior Kabupaten Gunung Kidul. *Jurnal Keolahragaan*. 4(2): 155-163.
- Mohaimin, Abdul, & Kishore, Y. (2014). Pengembangan Model Latihan Kombinasi Dribbling, Passing, dan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 2 Kota Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*. 26(2): 351-364.

- Mohaimin, Abdul & Kishore, Y. (2014). Construction of Dribbling Control Ability Test For Basketball. *International Journal of Physical Education, Sport, and Health*. 1(2): 14-16.
- Muhajir. (2016). Pengembangan Model Permainan Untuk Pembelajaran Teknik Dasar Bola Basket di SMP. *Jurnal Keolahragaan*. 5(1): 12-23.
- Mylsidayu, Apta & Febri Kurniawan. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nurhayati, M. (2017). Implementasi Model Pembelajaran Tactical Game Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Bawah Permainan Bola Voli. *Jurnal Education*. 3(2): 2.
- Nurhidayah, N. & Sukoco, P. (2015). Kontribusi Fisik dan Teknik Terhadap Keterampilan Dribbling Atlet Bola Basket Putri Junior Kabupaten Gunung Kidul. *Jurnal Keolahragaan*. 4(2): 155-163.
- Notoadmojo, Soekidjo. (2010). *Metodelogi penelitian kesehatan*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Perbasi. (2017). *Peraturan permainan bola basket*. Jakarta: Perbasi.
- Pratiwi, U. I. (2017). Pengaruh Latihan *Medicine Ball* Terhadap Kekuatan dan Kemampuan Akurasi *Groundstroke* Pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tenis Lapangan Universitas Negeri Yogyakarta. *Pend Kepelatihan Olahraga-S1*, 1(5)
- Pribadi, H. P. (2014). Analisis Keberhasilan Shooting 3 Point pada Team Bola Basket Putra Ikor Unesa. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 2(1): 62-66.
- Radcliffe, J & Farentinous, Robert C. (1999). Latihan Plyometric Medicine Ball Throw Terhadap Hasil Tembakan Free Throw pada Permainan Bola Basket. *Jurnal Altius*. 6(2): 150.
- Radcliff, J & Farentinous, C. (2019). Effect of Plyometric Training on Explosive Strength of Volleyball Players. *International Journal of Physiology*. 4(1): 1725-1728.
- Raiola, G. (2016). Descriptive Shoot Analysis in Basketball. *Journal of Human Sport & Exercise*. 11(1): 259-266.

- Rubiana, Iman. (2017). Pengaruh Pembelajaran Shooting Free Throw Dengan Slat Bantu Rentang Tali Terhadap Hasil Shooting Free Throw Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Siliwangi*. 3(2) :248-257.
- Salamun, A. (2012). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 18 Malang. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*. 1(1): 101.
- Siantoro, G, & Della, J. A. (2017). *Analisis Kemampuan Dribble, Passing, dan Shooting (1 Point, 2 Point, 3 Point) Bola Basket (Study pada Tim Putri SMA Negeri 3 Pemekasan)*. Surabaya.
- Siregar, I. (2010). Kontribusi Latihan *Medicine Ball Throw* dan Latihan *Catch and Pass With Jump and Reach* Terhadap Hasil *Shooting* Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 16(60), 59-65.
- Sitepu, I. D. (2016). Hubungan Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket dan Motivasi Berprestasi Terhadap Minat Mahasiswa Menjadi Wasit Cabang Olahraga Bola Basket di FIK UNMED. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 15(1): 77-84.
- Sucipto. (2010). Permainan Bola Basket. FPOK UPI. Bandung. *Jurnal Gelanggang Olahraga*. 1(2): 52-63.
- Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono, (2012). Pengaruh Model Pembelajaran dan Koordinasi Terhadap Kemampuan Shooting Bola Basket. *Jurnal Gelanggang Remaja*. 2(1): 108-119.
- Sugiyono, (2011). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyyanto & Muluk, D. (2011). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 18 Malang. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*. 1(1): 93.

- Sukadiyanto, & Dangsina, M. (2011). Pengaruh Antara Power Lengan, Akurasi dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keberhasilan 3 Point Shoot Pada Atlet Putri Bola Basket SKO Raganan. *Gladi Jurnal Ilmu keolahraaan*. 9(1): 35-47.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). Pengaruh Metode Latihan dan Daya Tahan Otot Tungkai Terhadap Hasil Peningkatan Kapasitas VO2Max Pemain Bola Basket. *Jurnal Keolahraaan*. 5(2): 151-160.
- Sumadi Suryabrata. (2003). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sukirno. (2015). *Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*. Palembang: Unsri Press
- Sukirno. (2011). *Ilmu Anatomi Manusia*. Palembang: Dramata.
- Sumadi, Suryabrata. (2003). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Syamsuramel. (2012). Penerapan Penyediaan Umpan Balik pada Latihan Teknik Tendangan Sekolah Sepak Bola Sriwijaya Fc. *Jurnal Altius*. 2(1) :63-68.
- Tangkudung, J., Sportmed, & Puspitorini, W. (2012). *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga"*. Jakarta: Cerdas jaya.
- Vadivelan, K. (2019). The Effect of Plyometrics Training On Attention Level Among Medical Students. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*. 8(3): 991-999.
- Varghese, J. (2014). Effect of Resistance Training On Shooting Performance of Basketball Players. *International Journal of Physical Education, Fitness, and Sport*. (Online), 3(4): 133-138.
- Verma, C., Subramanium, L., Krishnan, L. (2015). Effect of Plyometric Training in Vertical Jump Height in Hight School Basketball Players: Arandomised Control Trial. *Journal of Medical Research & Health Sciences*. 4(1) :7-12.
- Wiarto, G. (2013). *Fisiologi dan olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widiastuti. (2011). Pengaruh Latihan Plyometric Medicine Ball Throw Terhadap Hasil Tembakan Free Throw Bola Basket. *Jurnal Altius*. 6(2): 150.

Wissel, Hall. (2000). *Bola Basket Dilengkapi Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Terjemahan Bagus Pribadi, Jakarta: PT Taja Grafindo Persada.

Yudiana, Y., dkk. (2008). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 18 Malang. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*. 1(1): 93.

Zambova, D. (2012). An Efficiency Shooting Program for Youth Basketball Players. *Sport Gogia*, (Online), 8(1): 87-92.