

Pengaruh latihan *resistance band* terhadap kemampuan *shooting* pemain bola basket

Ahmad Maulana*, Amalia Barikah

Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan Arsyad Al-Banjari, Indonesia

* Correspondence: lanabsa2018@gmail.com

Abstract

This study aims to examine the effect of resistance band training on the shooting ability of basketball players at the Rongqing Banjarmasin club. The research method used was pre-experimental with the form of a one group pretest-posttest design. The population of this study was 20 people, sampling was carried out using a total sampling technique. The instrument used for the test is to put as many balls into the ring as possible within 30 seconds. This research data collection technique uses SPSS. Treatment was measured from the pretest-posttest difference using the paired samples t-test. The results of the paired samples t-test showed a significance value of 0.000, smaller than 0.05 and the average result data was 3.35, the standard deviation was 1.899, the test results obtained the highest score of 7 and the lowest score of 1. After being treated with muscle strength training arms through resistance band training there is a significant increase in basketball shooting results. This is proven by the results of their final three point shooting test with an average of 6.50, the highest score was 13, and the lowest score was 3. It was concluded that there was an influence of resistance band training on the shooting ability of basketball athletes.

Keyword: Resistance band exercise; shooting ability

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh latihan *resistance band* terhadap kemampuan *shooting* pemain bola basket klub rongqing Banjarmasin. Metode penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental* dengan bentuk *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini 20 orang, pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling. Instrumen yang dipergunakan tes memasukkan bola ke ring sebanyak-banyaknya dalam kurun waktu 30 detik. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan SPSS. Perlakuan diukur dari perbedaan *pretest-posttest* dengan uji *paired samples t-test*. Hasil Uji *paired samples t-test* menunjukkan nilai signifikansi 0,000, lebih kecil dari 0,05 dan data hasil rata-rata sebesar 3.35, simpangan baku sebesar 1.899, hasil tes di peroleh skor tertinggi 7 dan skor terendah 1. Setelah diberi perlakuan latihan kekuatan otot lengan melalui latihan *resistance band* terdapat peningkatan hasil *shooting* bola basket yang signifikan. Hal ini dibuktikan dengan hasil test akhir *shooting three point* mereka dengan rata-rata sebesar 6.50, skor tertinggi 13, dan yang skor terendah 3. Disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *resistance band* terhadap kemampuan *shooting* atlet bola basket

Kata kunci: Kemampuan *shooting*; latihan *resistance band*

Received: 20 Agustus 2023 | Revised: 21 August, 1, 5 September 2023
Accepted: 16 September 2023 | Published: 30 Desember 2023



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Setiap atlet bola basket tentunya menginginkan menjadi atlet bola basket yang handal dan terkenal. Menurut (Irawan et al., 2021) untuk itu setiap atlet bola basket harus memiliki kemampuan menangkap bola (*catching*), mengoper bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), dan menembak (*shooting*). Menurut (Maulana & Fitrianto, 2023) menyimpulkan bahwa kemampuan *dribbling*, *passing*, dan *catching* hanya mampu mengantarkan pemain meraih kesempatan mencetak skor, dan kemampuan *shooting* lah yang akhirnya diperlukan untuk mencetak skor. Untuk menjadi *shooter* yang handal, seorang atlet bola basket perlu memiliki teknik *shooting* yang baik dan perlu didukung unsur penunjang kemampuan *shooting* yaitu unsur fisik pada tubuh atlet tersebut seperti kekuatan otot lengan, fleksibilitas pergelangan tangan, kekuatan otot kaki, serta kecepatan (Badarudin et al., 2022).

Permasalahannya adalah meski pemain bola basket telah dilatih melakukan tembakan dari berbagai jarak, tembakan dari posisi luar garis daerah perimeter lawan, atau dari depan ring jarak posisi hukuman ternyata masih terdapat pemain bola basket yang belum mencapai kemampuan yang optimal dalam melakukan *shooting* tersebut, sehingga ini menimbulkan masalah tersendiri yang harus diatasi. Terhadap keadaan ini, pemain bola basket telah berusaha sebaik mungkin dengan berlatih dan mengikuti berbagai pertandingan antar klub, namun hasilnya belum optimal. Padahal kemampuan *shooting* sangatlah penting karena kemenangan selalu ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke dalam keranjang dan adanya perbedaan skor atau nilai antara kedua tim.

Berdasarkan hal tersebut maka dapat dipahami bahwa kemampuan menembakkan bola basket dari berbagai arah dan jarak sangat penting dilatih, terlebih pada setiap pemain bola basket (Safitri, 2016). Untuk dapat menjadi penembak yang jitu, pemain bola basket harus ditunjang oleh unsur fisik pemain seperti kelentukan, kecepatan, kekuatan otot, dan daya tahan (Khory et al., 2022). Menurut (Ali et al., 2023) menjelaskan bahwa unsur fisik pemain sangatlah penting dalam meningkatkan prestasi olahraga karena dengan semakin baiknya kualitas fisik maka kualitas kemampuan teknik dan keterampilan menjadi semakin baik pula karena kualitas dan kuantitas latihan tekniknya menjadi semakin terjamin.

Menurut (Jatmiko & Syaukani, 2023) semakin baik kemampuan fisik, teknik dan taktik kualitas mental pemain akan semakin stabil keyakinannya terhadap kemampuan yang menjadi potensinya olahraga bola basket cukup populer di Banjarmasin. Terbukti dari banyaknya pertandingan olahraga bola basket baik di tingkat sekolah, perguruan tinggi, maupun klub. Terdapat 14 klub bola basket yang ada di kota Banjarmasin. Salah satu klub tersebut ialah klub basket rongqing milik yayasan fuqing Banjarmasin. Klub ini menarik untuk diteliti karena memiliki sarana dan prasarana latihan yang memadai seperti fasilitas gym yang dibayai klub, fisioterapi khusus klub, dan didukung oleh dana operasional yang memadai untuk sewa lapangan dan pelatih berlisensi.

Selain itu klub ini memiliki pemain yang cukup mumpuni karena dihuni setidaknya 4 orang mantan pemain di Pekan Olahraga Nasional. Namun prestasi klub ini masih jauh dari harapan karena belum pernah meraih juara pertama dalam ajang pertandingan bola basket yang ada di Banjarmasin selama 3 tahun terakhir ini. Prestasi terbaik hanya sampai juara IV pada Poltabes Cup 2021. Para atlet klub bola basket rongqing pada dasarnya memiliki

kemampuan menembak (*shooting*). Akan tetapi tingkat akurasi masih rendah serta jumlah *shooting* yang dilakukan pun masih rendah. Dari statistik hasil latihan drill *shooting* para atlet dapat dilihat bahwa dalam waktu 2 menit para atlet hanya dapat melakukan *shooting* kurang dari 25 dan tingkat akurasi kurang dari 50 persen.

Dari pengamatan penulis, rendahnya jumlah *shooting* dan tingkat akurasi ini disebabkan kekuatan otot lengan masih lemah. Padahal kekuatan otot lengan dalam olahraga bola basket merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting, dikarenakan karakteristik permainannya yang mengharuskan para pemainnya menembak bola ke arah ring untuk meraih poin. Sebagai solusi terhadap kurang optimalnya tingkat penguasaan kemampuan *shooting* pada atlet klub basket rongqing milik yayasan fuqing Banjarmasin, maka penulis mengajukan untuk menghadirkan program latihan *resistance band*. Latihan ini dilakukan agar dapat meningkatkan kekuatan otot lengan.

Dengan peningkatan kekuatan otot lengan diharapkan meningkat pula kemampuan *shooting* pemain. Latihan *resistance band* dipilih sebagai metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* karena *resistance band* merupakan alat olahraga yang murah dan sederhana namun efektif meningkatkan kekuatan otot lengan maupun otot tungkai kaki. Alat ini telah digunakan oleh pemain klub rongqing Banjarmasin untuk latihan kekuatan, namun para pemain tersebut belum pernah diberikan program latihan *resistance band* yang difokuskan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* mereka. Padahal program latihan ini banyak terbukti meningkatkan kekuatan otot lengan pemain dan akhirnya meningkatkan kemampuan *shooting*.

Hasil penelitian (Hadjarati & Haryanto, 2022) menunjukkan latihan *resistance band* dapat meningkatkan kemampuan *shooting* pemain bola basket. Selain pada atlet bola basket, latihan *resistance band* juga terbukti meningkatkan kekuatan otot lengan atlet taekwondo sebagaimana hasil penelitian (Purwadinata & Wijono, 2020). Latihan ini juga meningkatkan kekuatan otot lengan dan otot kaki atlet renang sehingga meningkatkan kecepatan atlet dalam berenang (Ali et al., 2022). Menurut (Sari et al., 2023) juga menunjukkan peningkatan kekuatan otot lengan para atlet renang setelah diberikan treatment latihan *resistance band*.

Latihan *resistance band* tidak hanya meningkatkan kekuatan otot lengan tetapi juga otot tungkai kaki sebagaimana ditunjukkan hasil penelitian (Ningsih & Hasanudin, 2023), (Ratno & Simanjuntak, 2022), serta hasil penelitian (Rahmat & Anggara, 2022). Dengan demikian latihan *resistance band* menjadi latihan pilihan di berbagai cabang olahraga untuk melatih kekuatan otot pemain (Fahrizqi et al., 2021). Agar latihan *resistance band* dapat memberikan hasil yang optimal, dalam penyusunan dan pelaksanaan program latihan haruslah memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Menurut (Aprilia et al., 2018) prinsip-prinsip latihan yang perlu diketahui dan diterapkan oleh atlet dan pelatih ada 6 prinsip.

Menurut (Nurudin, 2015) prinsip beban lebih (*Overload*) merupakan prinsip pertama. Prinsip ini menyatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat dan harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi (Langga & Supriyadi, 2017). Beban lebih artinya beban latihan harus mencapai atau melampaui sedikit diatas batas ambang rangsang sebab beban yang terlalu berat akan mengakibatkan tidak mampu diadaptasi oleh tubuh, sedangkan bila terlalu ringan tidak berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik (Broto, 2015). Prinsip kedua ialah progresif, latihan progresif artinya dalam

pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (Wardoyo et al., 2020).

Peningkatan beban latihan ini akan memberikan rangsangan kepada organ-organ tubuh untuk lebih berkembang dan mengatasi beban latihan yang diterimanya, kian hari kian meningkat. Prinsip ketiga ialah Spesifikasi (Kekhususan). Setiap bentuk latihan yang dilakukan atlet memiliki tujuan khusus sehingga materi latihan harus dipilih sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga (Prima & Kartiko, 2021). Adapun pertimbangan dalam menerapkan prinsip ini antara lain ditentukan oleh: (a) spesifikasi kebutuhan energi, (b) spesifikasi bentuk dan model latihan, (c) spesifikasi ciri gerak dan kelompok otot yang digunakan, dan (d) waktu periodisasi latihannya. Prinsip keempat yakni variasi Latihan. Variasi latihan bertujuan untuk menghindari kejenuhan, keengganan, dan keresahan yang merupakan kelelahan psikologis (Andreas et al., 2022).

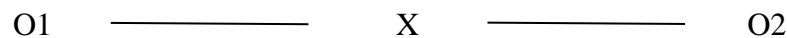
Menurut (Aryatama, 2022) cara memvariasikan latihan dapat dengan mengubah bentuk, tempat, sarana dan prasarana latihan, atau teman berlatih tetapi tujuan utama latihan tidak boleh berubah. Selanjutnya Prinsip Individual. Setiap atlet mempunyai perbedaan individu masing-masing, demikian pula setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, semangat, dan karakteristik belajarnya (Kurniasih, 2012). Seluruh konsep latihan harus disusun sesuai dengan kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai. Prinsip terakhir ialah prinsip adaptasi. Bila latihan beban ditingkatkan secara progresif maka organ tubuh akan menyesuaikan terhadap perubahan tersebut dengan baik (Subekti et al., 2017).

Menurut (Anggriawan, 2015) ciri-ciri terjadinya adaptasi pada tubuh akibat latihan, antara lain: (1) kemampuan fisiologis ditandai dengan membaiknya sistem pernafasan, fungsi jantung, paru, sirkulasi dan volume darah, (2) meningkatnya kemampuan fisik, yaitu ketahanan otot, kekuatan, dan power, (3) tulang, ligamen, tendon, dan hubungan jaringan otot menjadi lebih kuat, dan (4) motivasi berlatih menjadi lebih baik. Selain prinsip-prinsip latihan, sistem energi pada olahraga bola basket juga perlu diperhatikan (Mariati & Rasyid, 2019). Bola basket merupakan sebuah olahraga yang membutuhkan banyak energi karena atlet melakukan banyak gerakan didalamnya seperti berlari, melompat, menangkap, melempar dan menembak (Baihaqi, 2021). Menurut (Muharram & Kurniawan, 2018) memaparkan bahwa ada tiga sistem energi yang terlibat dalam bola basket yaitu sistem anaerobik / ATP-PC (Adenosine Triphosphate –Phosphocreatine), sistem glikolis, dan sistem aerobik.

Volume dan intensitas latihan juga penting untuk diperhatikan. Menurut (Bafirman & Wahyuri, 2019:79) menjelaskan bahwa dalam latihan tahanan yang difokuskan untuk meningkatkan kekuatan, seorang atlet harus menggunakan beban sekitar 30 sampai 60 % 1RM. Dari teori tersebut, dapat dipahami bahwa para pelatih harus memberikan porsi latihan pada atletnya berkisar 30 sampai 60 % dari batas kemampuan maksimal atlet agar atlet terhindar dari overtraining. Berdasarkan latar belakang ini, penulis tertarik untuk meneliti pengaruh latihan *resistence band* terhadap kemampuan *shooting* pemain bola basket klub rongqing yayasan fuqing Banjarmasin. Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh latihan *resistance band* terhadap kemampuan *shooting*.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Menurut (Arni et al., 2022) data kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan positivistic (data konkrit), data penelitian berupa angka-angka yang akan diukur menggunakan statistik sebagai alat uji penghitungan, berkaitan dengan masalah yang diteliti untuk menghasilkan suatu kesimpulan. Filsafat positivistic digunakan pada populasi atau sampel tertentu (Darna & Herlina, 2018). Variabel bebas pada penelitian ini yakni latihan *resistance band* sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan *shooting*. Penelitian dilaksanakan mulai bulan Februari s.d Juli 2023 bertempat di klub rongqing yayasan fuqing Banjarmasin. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pemain klub basket rongqing milik yayasan fuqing Banjarmasin, sebanyak 20 orang dan yang menjadi sampel penelitian sebanyak 20 orang, dengan teknik *total sampling*, atau keseluruhan jumlah populasi menjadi sampel. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasional teknik pengambilan data dengan pengukuran dan tes (Arini & Wijana, 2020).



Gambar 1. Rancangan penelitian

Keterangan :

O1: *Pretest* / Tes awal kemampuan shooting bola basket

O2: *Posttest* / Tes akhir kemampuan shooting bola basket

X : Rangkaian latihan *resistance band*

Instrumen yang dipergunakan dalam pengambilan data pada penelitian ini, yaitu tes kemampuan menembak 3 angka / *three point shooting* (Sitepu & Franita, 2023). Tes ini dilakukan dengan memasukkan bola ke ring sebanyak-banyaknya dalam kurun waktu 30 detik untuk setiap titik tembakan 3 angka (Sitepu, 2018). Setelah menyelesaikan tembakan selama 30 detik di satu titik, atlet diberi waktu 30 detik untuk *recovery* untuk melanjutkan ke titik berikutnya. Tes ini diberikan pada *pretest* dan *posttest* pemberian perlakuan (treatment).

Data kemampuan *shooting* pemain diperoleh dari tes kemampuan *shooting* (Hutabarat et al., 2017). Tes dilakukan sebanyak 2 kali yakni *pretest* (sebelum diberi perlakuan latihan *resistance band*) dan *posttest* (sesudah diberi perlakuan latihan *resistance band*). Perlakuan yakni latihan *resistance band* dilaksanakan sebanyak 3 kali seminggu, selama 6 minggu. Adapun rancangan analisis data yang digunakan yakni uji normalitas populasi dengan uji kolmogorov smirnov, uji homogenitas dengan test of homogeneity of variance, dan uji hipotesis dengan uji paired samples t-test.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Untuk mengukur kemampuan *shooting* para atlet bola basket klub rongqing yayasan fuqing Banjarmasin sebelum diberikan *treatment* latihan *resistance band*, dilakukan *pretest* kemampuan *shooting three point*. Hasil dari *pretest* kemampuan *shooting* para atlet bola basket klub rongqing yayasan fuqing Banjarmasin dapat dilihat.

Tabel 1. Hasil *pretest* kemampuan *shooting three point*

No	Nama Atlet	Jumlah Tembakan 3 Angka yang Masuk
1	Lino	1
2	Marco	5
3	Hansel	2
4	Justin	6
5	Varel	3
6	Aeron	3
7	Bayu	7
8	Jonathan	1
9	Samuel	5
10	Romario	1
11	Ayi	6
12	David	4
13	Erik	4
14	Daniel	5
15	Rado	2
16	Neo	3
17	Renaldo	3
18	Aldi	1
19	Juan	1
20	Leonardo	4

Hasil *pretest* kemampuan *shooting* kemudian dianalisis sebagai bahan untuk pelaksanaan *treatment* latihan *resistance band*. Analisis statistik deskriptif hasil *pretest* kemampuan *shooting three point* atlet klub rongqing ialah.

Tabel 2. Analisis statistik deskriptif hasil *pretest* kemampuan *shooting three point*

Test	Jumlah Atlet	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Sum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i> Kemampuan <i>Shooting</i> <i>Three Point</i>	20	1	7	67	3.35	1.899

Berdasarkan tabel tersebut dapat kita lihat bahwa para atlet bola basket klub rongqing memperoleh hasil rata-rata tembakan 3 angka yang masuk sebesar 3.35, simpangan baku (*standard deviation*) sebesar 1.899. Adapun skor tertinggi adalah 7 dan skor terendah adalah 1. Hasil ini belum sesuai harapan, karena baik jumlah tembakan maupun tingkat akurasi tembakan sangat rendah. Berdasarkan pengamatan tim peneliti, rendahnya jumlah tembakan

dan rendahnya tingkat akurasi tembakan para atlet karena masih lemahnya kekuatan otot lengan yang dimiliki. Hal ini bisa dilihat dari banyaknya tembakan yang tidak sampai mengenai ring.

Untuk itu diperlukan *treatmet* yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan para atlet sehingga dapat meningkatkan kemampuan *shooting* mereka. Treatment latihan *resistance band* dilaksanakan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan kemampuan *shooting* para atlet klub rongsing yayasan fuqing Banjarmasin. Adapun latihan diberikan selama 6 minggu dengan program sebagai berikut. Dari hasil analisis *pretest* disimpulkan bahwa perlu dilaksanakan *treatment* latihan *resistance band* untuk meningkatkan kemampuan *shooting* para atlet klub rongsing. Untuk Tahap I ini dilaksanakan sebanyak 3 kali seminggu selama 3 minggu. Adapun program latihan *resistance band* tahap I ini disajikan.

Tab 3. Program latihan *resistance band* tahap I

Minggu	Senin			Rabu			Jum'at		
	Set	rep	dosis	Set	Rep	Dosis	set	rep	dosis
1	2	T.I	30%	3	T.I	30%	4	T.I	30%
2	2	T.I	40%	3	T.I	40%	4	T.I	40%
3	2	T.I	50%	3	T.I	50%	4	T.I	45%
4	2	T.I	60%	3	T.I	60%	4	T.I	60%
5	2	T.I	50%	3	T.I	45%	4	T.I	35%
6	2	T.I	30%						

Setelah 6 minggu perlakuan latihan *resistance band*, dilakukan *posttest* kemampuan *shooting three point* pemain bola basket klub rongsing yayasan fuqing Banjarmasin. Hasil *posttest* tersebut dibandingkan dengan hasil *pretest*. Berikut hasil perbandingan keduanya. Selama pelaksanaan *treatment* latihan *resistance band* tahap I, para atlet bola basket klub rongsing mampu menjalani semua rangkaian latihan dengan baik. Mereka mampu menerima volume beban latihan yang kian meningkat setiap minggunya, mulai dari dosis 30% pada minggu pertama, 40% pada minggu kedua, hingga 50% pada minggu ketiga.

Berdasarkan analisis ini disimpulkan bahwa *treatment* tahap II dapat segera dilaksanakan untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Pelaksanaan yakni pada minggu keempat, kelima dan keenam dimana volume beban latihan ditingkatkan menjadi dosis 60 % pada minggu keempat, kemudian diturunkan menjadi 50% pada minggu kelima, dan 30% pada minggu keenam. Ini sesuai dengan teori yang dikemukakan (Lloyd et al., 2014) bahwa dalam latihan tahanan yang difokuskan untuk meningkatkan kekuatan, seorang atlet harus menggunakan beban sekitar 30 sampai 60 % 1RM. Dari teori tersebut, dapat dipahami bahwa para pelatih harus memberikan porsi latihan pada atletnya berkisar 30 sampai 60 % dari batas kemampuan maksimal atlet agar atlet terhindar dari *overtraining*.

Treatment latihan *resistance band* tahap II dilaksanakan pada minggu keempat, kelima dan keenam dimana volume beban latihan ditingkatkan menjadi dosis 60 % pada minggu keempat, kemudian diturunkan menjadi 50% pada minggu kelima, dan 30% pada minggu keenam. Program latihan *resistance band* tahap II. Selama *treatment* tahap II ini semua pemain dapat melaksanakan latihan *resistance band* sesuai volume beban latihan yang diberikan dimana volume beban latihan ditingkatkan menjadi dosis 60 % pada minggu

keempat, kemudian diturunkan menjadi 50% pada minggu kelima, dan 30% pada minggu keenam.

Tabel 4. Perbandingan hasil pretest dan posttest

No	Nama Atlet	Tes Awal <i>Shooting three point</i> Bola Basket	Tes Akhir <i>Shooting three point</i> Bola Basket	Selisih
1	Lino	1	5	4
2	Marco	5	8	3
3	Hansel	2	4	2
4	Justin	6	9	3
5	Varel	3	6	3
6	Aeron	3	7	4
7	Bayu	7	13	6
8	Jonathan	1	3	2
9	Samuel	5	8	3
10	Romario	1	4	3
11	Ayi	6	8	2
12	David	4	7	3
13	Erik	4	9	5
14	Daniel	5	8	3
15	Rado	2	5	3
16	Neo	3	6	3
17	Renaldo	3	5	2
18	Aldi	1	3	2
19	Juan	1	4	3
20	Leonardo	4	8	4

Tabe 5. Statistik hasil *pretest* dan *posttest*

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i> Kemampuan <i>Shooting</i> Bola Basket	20	1	7	67	3,35	1,899
<i>Posttest</i> Kemampuan <i>Shooting</i> Bola Basket	20	3	13	130	6,50	2,482

Posttest kemampuan *shooting* dilaksanakan setelah semua rangkaian treatment latihan *resistance band* dilaksanakan. Pelaksanaannya sama dengan *pretest* kemampuan *shooting* dimana setiap atlet diberi waktu 30 detik untuk melakukan tembakan 3 angka di setiap titik, kemudian diberi waktu 30 detik untuk *recovery*, dan melanjutkan ke titik berikutnya. Perbandingan hasil *posttest* dan *pretest* dapat dilihat pada tabel 4. Dari tabel tersebut dapat kita lihat bahwa pada *posttest* skor semua atlet bola basket klub rongqing yayasan fuqing mengalami peningkatan. Setelah hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan *shooting* diperoleh, dilakukan analisis data uji normalitas dengan kolmogorowv-smirnov dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 6. One-sample kolmogorov-smirnov test

	Tes awal <i>shooting</i>	Tes akhir <i>shooting</i> bola

		bola basket	basket
N		20	20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	3,35	6,50
	Std. Deviation	1,899	2,482
Most Extreme Differences	Absolute	,142	,127
	Positive	,142	,127
	Negative	-,108	-,127
Kolmogorov-Smirnov Z		,635	,569
Asymp. Sig. (2-tailed)		0,815	0,902
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			

Kriteria uji data berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (p) > 0,05. Data berdistribusi tidak normal apabila nilai signifikansi (p) < 0,05. Melihat kenormalan data pada Asymp. Sig. (2-tailed) diatas yaitu tes awal *shooting* bola basket (O_1) ($0.815 > 0.05$) Tes akhir *shooting* bola basket (O_2) ($0.902 > 0.05$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data tes awal dan tes akhir *shooting* pada atlet bola basket klub rongqing yayasan fuqing berdistribusi normal.

Tabel 7. Test of homogeneity of variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Tes awal <i>shooting</i> bola basket dan Tes akhir <i>shooting</i> bola basket	Based on Mean	1,18	1	38	0,284
	Based on Median	1,28	1	38	,264
	Based on Median and with adjusted df	1,28	1	36,0 2	,265
	Based on trimmed mean	1,20	1	38	,280

Kriteria pengujian H_0 diterima jika Sig. Based on Mean > 0.05. H_0 ditolak jika Sig. Based on mean < 0.05. Berdasarkan tabel diatas nilai Sig. Based on mean sebesar $0.284 > 0.05$ disimpulkan data tes awal dan tes akhir *shooting* pada atlet bola basket klub rongqing yayasan fuqing Banjarmasin bersifat homogen. Uji hipotesis penelitian dengan *paired samples T- test* yaitu uji perbedaan dua kali pengukuran yang tergolong statistik parametrik atau untuk data yang berdistribusi normal dan sampel yang bersifat homogen. Nilai rata-rata, jumlah sampel, simpangan baku data *pretest* kemampuan *shooting* bola basket dan tes akhir kemampuan *shooting* bola basket dapat dilihat.

Tabel 8. Paired samples statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	<i>Pretest Shooting</i> bola basket	3,35	20	1,899	,425
	<i>Posttest Shooting</i> bola basket	6,50	20	2,482	,555

Sedangkan korelasi antara *pretest* kemampuan *shooting* bola basket dan *posttest* kemampuan *shooting* bola basket dapat dilihat.

Tabel 9. Paired samples correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Tes awal <i>Shooting</i> bola basket & Tes akhir <i>Shooting</i> bola basket	20	0,921	0,000

Tabel 10. Paired samples test

	Mean	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
		Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 <i>pretest Shooting</i> bola basket & <i>posttest Shooting</i> bola basket	-3,15	1,04	0,233	-3,64	-2,66	13,5	19	0,000

Dari tabel diatas diketahui korelasi sebesar 0,921 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. Hal ini menyatakan bahwa korelasi antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan latihan *resistance band* adalah sangat erat dan benar-benar berhubungan secara nyata. Adapun hasil uji perbedaan *paired samples T-test* dapat dilihat pada tabel 10. Melalui uji Perbedaan paired samples T-test, terbukti ada perbedaan yang signifikan dari hasil *shooting* pada atlet bola basket klub rongqing yayasan fuqing Banjarmasin sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan *resistance band* selama 6 minggu, dengan signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, berarti ada perbedaan yang signifikan pada pengukuran data *pretest* dan *posttest* kemampuan *shooting* bola basket. Perbedaan ini terlihat jelas dari data *posttest* kemampuan *shooting* bola basket dengan rata-rata sebesar 6.50 memiliki rata-rata yang lebih besar dari pada data tes awal kemampuan *shooting* bola basket sebesar = 3.35 berarti hasil pengujian hipotesis latihan *resistance band* terbukti memberikan peningkatan terhadap kemampuan *shooting* bola basket pada atlet bola basket klub rongqing yayasan fuqing Banjarmasin.

Pembahasan

Posttest hasil *shooting* bola basket pada atlet bola basket klub rongqing yayasan fuqing Banjarmasin mendapatkan hasil rata-rata, simpangan baku sebesar, dari hasil tes ini di peroleh skor tertinggi 7 dan skor terendah 1. Setelah diberi perlakuan latihan kekuatan otot lengan melalui latihan *resistance band* terdapat peningkatan hasil *shooting* bola basket yang signifikan. Hal ini dibuktikan dengan hasil *posttest shooting three point* mereka dengan rata-rata, skor tertinggi 13, dan yang skor terendah 3. Berdasarkan pengamatan peneliti dilapangan dan hasil *pretest shooting three point* bola basket pada atlet bola basket klub rongqing yayasan fuqing Banjarmasin, hasil *shooting three point* mereka masih belum maksimal.

Pada *pretest* pemain diminta melakukan *shooting three point* di tiga titik dan mereka diberi waktu di setiap titiknya. Ternyata hasil *shooting three point* mereka tidak akurat, bahkan banyak yang tidak mengenai ring. Berdasarkan pengamatan peneliti, hal ini disebabkan oleh lemahnya kekuatan otot lengan. Oleh karena itu peneliti memberikan perlakuan latihan kekuatan otot lengan yaitu dengan latihan *resistance band*. Dalam penelitian ini, peneliti memberikan perlakuan / *treatment* untuk meningkatkan kekuatan otot lengan berupa latihan *resistance band* yang menerapkan prinsip-prinsip latihan.

Beban latihan yang diberikan pada pemain. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Chan, 2012) yang menyebutkan bahwa dalam latihan tahanan yang difokuskan untuk meningkatkan kekuatan, seorang atlet harus menggunakan beban. Setelah diberikan perlakuan sebanyak 3 kali perminggu selama 6 minggu yang dilaksanakan bulan Juli dan Agustus 2023 dengan tes akhir *shooting three point* pada tanggal 11 Agustus 2023, hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan terhadap hasil *shooting three point* atlet bola basket klub rongqing yayasan fuqing Banjarmasin.

Data tes akhir *shooting three point* bola basket menunjukkan rata-rata, yang lebih besar dari pada data *pretest shooting three point* bola basket. Pada *pretest* skor tertinggi 7 dan skor terendah 1, sedangkan pada *posttest* skor tertinggi 13 dan skor terendah 3. Hasil dari pemberian perlakuan latihan *resistance band* ini menunjukkan bahwa kemampuan *shooting* para atlet meningkat, terbukti dari hasil *posttest shooting three point* di tiga titik. Dengan demikian dapat dibuktikan bahwa latihan kekuatan otot lengan melalui latihan *resistance band* dapat meningkatkan hasil *shooting three point* atlet bola basket klub rongqing yayasan fuqing Banjarmasin.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian (Rahman et al., 2021), (Wahono & Nasution, 2022) yang juga menunjukkan bahwa latihan *resistance band* dapat meningkatkan kemampuan *shooting* pemain bola basket. Latihan *resistance band* ini dapat meningkatkan kemampuan *shooting* para atlet bola basket klub rongqing yayasan fuqing karena program latihan *resistance band* ini telah dirancang sesuai prinsip-prinsip latihan sebagaimana dijabarkan (Kurniawan et al., 2023) yakni prinsip 1) prinsip beban lebih, 2) prinsip progresif, 3) prinsip spesifikasi, 4) prinsip individual, dan 5) prinsip adaptasi.

Dalam pemberian *treatment* latihan *resistance band*, intensitas latihan harus diperhatikan. Menurut (Rahman & Warni, 2017) untuk mengetahui intensitas ideal yang digunakan dalam pelatihan, pelatih secara teratur harus menguji atlet untuk mengetahui kapasitas maksimum mereka untuk melaksanakan sebuah latihan yang diberikan. Dalam penelitian ini para atlet diberi *pretest* sehingga dapat diketahui kekuatan maksimal para atlet. Penerapan prinsip-prinsip latihan tersebut tentunya untuk memaksimalkan hasil latihan (Asy'ari et al., 2017). Untuk mendapatkan efisiensi dan keuntungan terbesar dari latihan *resistance band*, pelatih juga harus mengatur latihan dengan berdasarkan sistem energi dominan dalam olahraga tertentu (Kusuma & Jamaludin, 2022).

Peneliti menyarankan latihan *resistance band* dengan sistem anaerobik yaitu durasi 5-10 detik dengan intensitas 30, dan interval istirahat dari 1 hingga 2 menit. Hal ini sejalan dengan teori (Satwiko & Kumaat, 2020) bahwa sistem anaerobik merupakan sistem energi yang dominan dalam olahraga bola basket dan teori bahwa dalam latihan tahanan yang difokuskan untuk meningkatkan kekuatan, seorang atlet harus menggunakan beban. Jadi,

setiap pelatih dalam menyusun program latihan haruslah berdasarkan teori dan prinsip-prinsip latihan agar tujuan latihan dapat tercapai (Hananingsih, 2015).

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *resistance band* terhadap kemampuan *shooting* atlet bola basket klub rongqing yayasan fuqing Banjarmasin. Latihan *resistance band* dapat secara signifikan meningkatkan kemampuan *shooting* atlet bola basket klub rongqing yayasan fuqing Banjarmasin. Bagi pengurus klub rongqing yayasan fuqing Banjarmasin dapat melanjutkan untuk melaksanakan latihan *resistance band* ke dalam program latihan dalam upaya meningkatkan kemampuan *shooting* bola basket pada pemain dan juga sebagai variasi latihan kekuatan. Bagi atlet bola basket klub rongqing yayasan fuqing sebagai subyek yang terlibat langsung dalam penelitian latihan *resistance band* dapat melanjutkan latihan agar dapat meningkatkan kemampuan *shooting* yang lebih akurat. Bagi peneliti yang tertarik untuk melakukan penelitian tentang latihan *resistance band* untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dapat membuat program latihan dengan durasi yang lebih panjang agar memperoleh hasil yang lebih optimal

Pernyataan Penulis

Saya, Ahmad Maulana, selaku pembuat artikel dengan judul “pengaruh latihan *resistance band* terhadap kemampuan *shooting* pemain bola basket klub rongqing yayasan fuqing Banjarmasin” menyatakan bahwa artikel tersebut belum pernah dipublish pada jurnal lain.

Daftar Pustaka

- Ali, A. D., Maulana, F., & Nugraheni, W. (2023). Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Lay Up Melalui Audio Visual dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Porkes*, 6(1), 136–151. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i1.14060>
- Ali, A., Salabi, M., & Jamaluddin, J. (2022). Pengaruh Latihan Resistance Band terhadap Kecepatan Tendangan Samping Atlet Pencak Silat. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 9(2), 75–81. <https://doi.org/10.33394/gjok.v9i2.6580>
- Andreas, A., Atiq, A., & Bafadal, M. F. (2022). Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Hasil Shooting dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 11(1), 1–9. <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i1.51824>
- Anggriawan, N. (2015). Peran Fisiologi Olahraga dalam Menunjang Prestasi. *Jurnal Jopres*, 11(2), 8–18. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/5724>
- Aprilia, K. N., Kristiyanto, A., & Doewes, M. (2018). Analisis Penerapan Prinsip-Prinsip Latihan Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bulu Tangkis PPLOP Jawa Tengah Tahun 2017/2018. *JPOS (Journal Power Of Sports)*, 1(1), 55–63. <https://doi.org/10.25273/jpos.v1i1.2210>
- Arini, L. A., & Wijana, I. K. (2020). Korelasi Antara Body Mass Index (BMI) dengan

- Blood Pressure (BP) Berdasarkan Ukuran Antropometri pada Atlet. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 7(1), 32–40. <https://doi.org/10.33653/jkp.v7i1.390>
- Arni, K. J., Hirjan, H., Maison, M., & Kurniawan, D. A. (2022). Pengaruh Minat Belajar Siswa pada Pelajaran Fisika di Era Pandemi. *Jurnal Suluh Pendidikan*, 10(2), 34–40. <https://doi.org/10.36655/jsp.v10i2.708>
- Aryatama, B. (2022). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kebugaran Fisik (Daya Tahan Aerobik) Siswa Bsc Metro. *Jurnal Jolma*, 2(1), 40–50. <https://doi.org/10.31851/jolma.v2i1.7626>
- Asy'ari, H., Zahruddin, Z., & Fauziah, S. (2017). Implementasi Prinsip-Prinsip Sistem Manajemen Mutu ISO 9001:2008 di SMK Ekonomika Depok Jawa Barat. *MANAGERIA: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 2(2), 205–233. <https://doi.org/10.14421/manageria.2017.22-02>
- Badarudin, M. A., Abduloh, A., & Aminudin, R. (2022). Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Ketepatan Teknik Shooting (Free Throw) Permainan Bola Basket. *Jurnal Porkes*, 5(2), 369–377. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.6386>
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik* (Ed. 1.). PT Rajagrafindo Persada.
- Baihaqi, B. (2021). Pengaruh Drill dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Jump Shoot Bola Basket. *Jurnal Pion*, 1(1), 12–24. <https://mail.online-journal.unja.ac.id/pion/article/view/14398>
- Broto, D. P. (2015). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja Bola Voli. *Jurnal Motion*, 6(2), 174–185. <https://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/motion/article/view/506>
- Chan, F. (2012). Latihan Kekuatan (Latihan Kekuatan). *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 1(1), 1–8. <https://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/703>
- Darna, N., & Herlina, E. (2018). Memilih Metode Penelitian Yang Tepat: Bagi Penelitian Bidang Ilmu Manajemen. *Jurnal Ilmu Manajemen (Ekonomi)*, 5(1), 1–6. <https://jurnal.unigal.ac.id/ekonomi/article/view/1359>
- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kekuatan Tubuh Bagian Atas Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Panahan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 20(1), 43–54. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i1.9207>
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2022). Perbedaan Latihan Resistance Band dan Latihan Dumbbell Shoulder Press Terhadap Kemampuan Shooting Bola Basket. *Jendela Olahraga*, 7(2), 53–61. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i2.12061>
- Hananingsih, W. (2015). Profil Daya Tahan Aerobik Dan Anaerobik Atlet Bola Basket. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 1(2), 1–16. <http://dx.doi.org/10.58258/jime.v1i2.14>
- Hutabarat, A. L., Watimena, F. Y., & Fitranto, N. (2017). Hubungan Konsentrasi dan Persepsi Kinestetik Terhadap Kemampuan Shooting pada Pemain U-11 Tahun Ragunan Soccer School. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(2), 78–92. <https://doi.org/10.21009/JSCE.01207>
- Irawan, A., Kusuma, D. W. C. W., & Nurtajudin, N. (2021). Pengaruh Latihan Bench Dip Terhadap Kemampuan Passing Bola Basket pada SMAN 1 Narmada Tahun 2020.

- Jurnal Gelora*, 8(1), 57–66. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v8i1.4187>
- Jatmiko, A. B., & Syaukani, A. A. (2023). Survei tingkat kebugaran jasmani atlet remaja akademi basket rookie. *Jurnal Porkes*, 6(1), 119–135. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i1.7823>
- Khory, F. D., Jr, P. B. D., Jr, P. B. D., Rizky, M. Y., & Hariyanto, A. (2022). Kunci Sukses Timnas Bola Basket Putra Sea Games 2021 Vietnam (Literature Review). *Jurnal Porkes*, 5(2), 751–757. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.5890>
- Kurniasih, D. (2012). Pelaksanaan Latihan Olahraga Renang Bagi Anak Disabilitas Intelligensi. *Jurnal Pendidikan Khusus (Jpk)*, 1(1), 74–82. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jpk/article/view/5752>
- Kurniawan, H., Hasibuan, E., & Heri, Z. (2023). Pengaruh Variasi Latihan One Touch Passing Terhadap Hasil Short Passing pada Pemain Sepakbola Usia 15-16 Tahun Marelan Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 22(1), 11–17. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/45190>
- Kusuma, L. S. W., & Jamaludin. (2022). Metode Latihan Sirkuit dan Crossfit Sebagai Program Pembinaan Fisik Bulutangkis. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 7(3), 582–590. <https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JUPE/article/view/3837>
- Langga, Z. A., & Supriyadi. (2017). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 18 Malang. *Jurnal Performance*, 1(1), 90–104. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/911>
- Lloyd, R. S., Faigenbaum, A. D., Bantu, M. H., Oliver, J. L., Jeffreys, L., Moody, J. A., Brewer, C., Pierce, kyle C., McCambridge, T. M., Howard, R., Hirlington, L., Hainline, B., Micheli, L. J., Jaques, R., Kraemer, W. J., McBride, M. G., Best, T. M., Chu, D. A., Alvar, B. A., & Myer, G. D. (2014). Position statement on youth resistance training: the 2014 International Consensus. *British Journal of Sport Medicine*, 48(7), 498–505. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2013-092952>
- Mariati, S., & Rasyid, W. (2019). Pengaruh Metode Latihan Sistem Set dan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan pada Atlet Bolabasket Fik UNP. *Jurnal Menssana*, 4(1), 58–65. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.35>
- Maulana, A., & Fitrianto, A. T. (2023). Coaching Clinic Teknik Menembak pada Atlet Bola Basket Klub Rongqing Yayasan Fuqing Banjarmasin. *Jurnal Maddana*, 13(2), 39–44. <https://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/maddana/article/view/7377>
- Muharram, N. A., & Kurniawan, S. P. (2018). Pengembangan Model Latihan Beban untuk Meningkatkan Kemampuan Fisik Pemain Bolavoli. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Peningkatan Kualitas Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Melalui Literasi*, 1(1), 172–179. <https://ejournal.stkipjb.ac.id/index.php/prosiding/article/view/789>
- Ningsih, N. P., & Hasanudin, M. I. (2023). Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Atlet Sepak Bola Neo Angel Mataram. *Jurnal Gelora*, 10(1), 90–96. <https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/gelora/article/view/8743>
- Nurudin, M. (2015). Pengaruh Latihan Rope-Skipping Dan Box Jumps Terhadap

- Kemampuan Menggiring Bola Pemain Ssb. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 4(1), 50–59. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujss/article/view/8638>
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal POK*, 9(1), 161–170. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38005>
- Purwadinata, F., & Wijono. (2020). Pengaruh Latihan Punch Resistance Band dan Punch Dumbell Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1), 1–5. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/31770>
- Rahman, F. T., Hidayah, N., & Rismayadi, A. (2021). Latihan Medicine Ball Throw dan Latihan Resistance Band Terhadap Ketepatan Three Point Shoot dalam Cabang Olahraga Bola Basket. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 13(2), 125–134. <https://ejournal.upi.edu/index.php/JKO/article/view/35403>
- Rahman, T., & Warni, H. (2017). Pengaruh Latihan Shadow 8 Terhadap Agility pada Pemain Bulutangkis PB. Mustika Banjarbaru Usia 12 – 15 Tahun. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1), 16–24. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3660>
- Rahmat, R., & Anggara, A. (2022). Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Bband Terhadap Daya Tahan Tendangan Dollyo Chagi Rahmat. *Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unisa Kuningan*, 3(1), 16–27. <https://www.jurnal.unisa.ac.id/index.php/jfkip/article/view/212>
- Ratno, P., & Simanjuntak, A. H. (2022). Pengaruh Latihan Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Tungkai Atas Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet 10 -15 Tahun Aquatic Swimming Club Medan. *Ilmu Keolahragaan*, 21(2), 219–224. <https://doi.org/10.24114/jik.v21i2.40998>
- Safitri, M. (2016). Perbandingan Latihan Shooting Dengan Awalan dan Latihan Shooting Tanpa Awalan Terhadap Akurasi Hasil Shooting dalam Permainan Olahraga Bolabasket (Studi pada Siswa kelas VIII SMP NEGERI 4 Tulungagung). *Jurnal JPOK*, 4(2), 257–262. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/18792>
- Sari, H., Riswanto, A. H., Hikrawati, H., & Hidayat, R. (2023). Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kekuatan Lengan pada Renang Pemula Klub Garuda Laut Palopo. *Jurnal Juara*, 8(1), 666–675. <https://doi.org/10.33222/juara.v8i1.2951>
- Satwiko, H. Z., & Kumaat, N. A. (2020). Profil daya tahan aerobik dan anaerobik atlet bolabasket. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(2), 73–78. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/32585>
- Sitepu, I. D. (2018). Pengaruh Variasi Latihan Chair Shooting, Latihan Jump Shoot di Depan Rintangan dan Jump Shoot Warm Up Terhadap Hasil Jump Shoot Klub Bola Basket Angsapura Medan. *Jurnal Prestasi*, 2(4), 15–22. <https://doi.org/10.24114/jp.v2i4.11910>
- Sitepu, I. D., & Franita, S. (2023). Pengembangan Instrumen Tes Three Point Shooting Bola Basket. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, 11(1), 6–12. <https://stokbinaguna.ac.id/jurnal/index.php/JSBG/article/view/798>
- Subekti, T. A., Supriyadi, S., & Kinanti, R. G. (2017). Latihan Dribble terhadap Kecepatan

- Dribbling pada Pemain U14-U15 SSB Unibraw 82 Kota Malang. *Jurnal Sport Science*, 7(2), 1–12. <http://journal2.um.ac.id/index.php/sport-science/article/view/5294>
- Wahono, A., & Nasution, M. F. A. (2022). Pengaruh Variasi Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Power Otot Tungkai dan Hasil Shooting SSB PSDMS U-14. *Jurnal Prestasi*, 6(1), 26–30. <https://doi.org/10.24114/jp.v6i1.34144>
- Wardoyo, H., Sujiono, B., & Apriyanto, T. (2020). Pelatihan Metode Latihan Pencak Usia Dini dan Pra Remaja Bagi Pelatih Ekstra Kurikuler Pencak Silat Kabupaten Bogor. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1, 106–112. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/view/19749>