

PENGARUH KEKUATAN OTOT BAHU DENGAN LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING THREE POINT* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA KELAS VIII DI SMP AMINAH SYUKUR SAMARINDA TAHUN AJARAN 2022/2023

Reza Fatchutahman
IKIP PGRI Kalimantan Timur
fatchurahmanreza8@gmail.com

ABSTRAK

Pengaruh Kekuatan Otot Bahu dengan Latihan *Resistance Band* terhadap ketepatan *Shooting Theree Point* dalam Permainan Bola Basket pada siswa kelas VIII di SMP Aminah Syukur Samarinda Tahun Ajaran 2022/2023 Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengerahui Pengaruh latihan Ball dribling Sepak Bola terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola 2022 Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh kekuatan otot bahu dengan latihan *Resistence Band* terhadap ketepatan *Shhoting Theree Point* dalam permainan bola basket tahun ajaran 2022/2023, dengan populasi 79 orang, dimana sampel dalam penelitian adalah menggunakan total sampel yaitu 44 orang.

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode eksperimen,yaitu sebelum diberikan *treatment* berupa latihan menggunakan *resistance band* pada sampel di uji dengan *pre-test* yaitu kemampuan *shooting three point* . Kemudian setelah diberikan *treatment* akan di uji kembali dengan kemampuan *shooting three point (post test)*. Setelah mendapatkan nilai *pre-tes* dan *post-test* maka nilai-nilai tersebut dianalisa menggunakan metode analisis regresi linear sederhana.

Berdasarkan dari hasil perhitungan yang penulis lakukan diperoleh persamaan regresi $Y = 1,778 + 0,650 (X)$. Hasil dari hipotesis menunjukkan ada pengaruh yang signifikan latihan *Resistance Band* terhadap ketepatan *Shooting Theree Point* dalam Permainan Bola Basket pada siswa kelas VIII di SMP Aminah Syukur Samarinda Tahun Ajaran 2022/2023. Dengan menggunakan 44 sampel yang telah diuji, diperoleh $T_{hitung} = 3,102$ melalui regresi kuadrat konstanta dan jumlah kuadrat tertentu dan dengan menggunakan $dk = 42$ dan $\alpha = 0,05$ diperoleh $T_{tabel} = 2,018$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa nilai T_{hitung} lebih besar dari T_{tabel} atau 3,102 dari 2.018 . sehingga terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan dengan *Resistance Band* terhadap ketepatan *Shooting Theree Point* dalam Permainan Bola Basket pada siswa kelas VIII di SMP Aminah Syukur Samarinda Tahun Ajaran 2022/2023

Kata Kunci : Basket, Latihan dengan *resistance band*, dan ketepatan *shoot*
shooting three point

I. PENDAHULUAN

Olahraga basket merupakan olahraga yang banyak diminati dari mulai anak-anak sampai orang dewasa. Basket ini merupakan permainan bola besar beregu, yang dimainkan oleh 2 regu dan setiap regu berjumlah 5 orang . kedua regu tersebut bertanding dan berusaha mencetak point dengan cara memasukkan bola ke dalam ring lawan dan mencegah lawan agar tidak memasukkan bola ke ring (Kosasih, 2008:2).

Dalam permainan bola basket dibutuhkan kerjasama dan kekompakan yang baik dalam regu permainan bola basket , karena kerjasama dan kekompakan sangat berpengaruh untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Dengan kerjasama dan kekompakan dapat menghasilkan *point* sebanyak-banyaknya . Oleh sebab itu agar dapat memainkan permainan bola basket ini dengan baik, maka pemain dituntut untuk menguasai teknik-teknik dasar permainan bola basket dengan sebaik-baiknya. Selain itu permainan ini ada faktor lain yang dibutuhkan yaitu kondisi fisik, fundamental dan kerjasama tim.

Teknik-teknik bola basket menunjang setiap pemain dan untuk menjadi tim atau regu yang kuat menurut (Wissel, 2012:33) yaitu : *Foot Work* (gerakan kaki), *shooting* (menembak), *Passing and Cathcing* (mengoper dan menangkap), *Dribbling* (menggiring bola), *Rebound* (menangkap atau mengambil bola).

Shooting adalah keahlian yang sangat penting dalam olahraga bola basket karena perolehan skor dalam permainan ini menggunakan teknik *shooting* dan dapat menutupi kelemahan teknik dasar pada lainnya pada pemain. *Shooting* terdiri dari 3 bagian menurut wilayahnya yaitu : 1). Tembakan diluar garis 3 angka (Three Point), 2) Tembakan di dalam garis 3 angka (Medium Shooting), 3) Tembakan bebas (Free Throw).

Untuk memaksimalkan hasil tembakan pemain yang akan melakukan tembakan , dalam menembak atau *shooting* dibutuhkan latihan otot bahu agar tembakan tersebut sampai dan masuk ke dalam ring atau keranjang bola basket.

Menurut Greg (2014:36) Kekuatan merupakan salah satu faktor fisik yang sangat berpengaruh terhadap hasil tembakan , karena dengan kekuatan jangkauan akan

lebih jauh, tembakan akan terpengaruh yaitu pengaruh positif. Kenyataan dilapangan, latihan kekuatan jarang sekali dilakukan khususnya kekuatan otot bahu yang sebenarnya merupakan salah satu faktor penting untuk menunjang keberhasilan akurasi dalam melakukan *shooting*.

Dalam permainan basket tidak hanya latihan teknik saja yang diperkuat namun latihan otot khususnya otot bahu sangat penting untuk ketepatan melakukan *shooting three point*. Untuk sampai ke arah ring dan meningkatkan ketepatan dibutuhkan kekuatan otot bahu, oleh karena itu peneliti tertarik melatih kekuatan otot bahu dengan latihan *resistance band*.

Romadhon, (2017:50) menyatakan bahwa *resistance band* merupakan olahraga fitness yang efisien dan mudah dibawa terbuat dari karet. Sebagian besar *resistance band* memiliki warna yang berbeda guna untuk membedakan tingkat resistansinya. Namun, tidak semua *resistance band* memiliki kode warna. Tingkat resistensi disusun menjadi 4 tingkatan : ringan, sedang, berat, dan ekstra berat.

Berdasarkan uraian yang dikemukakan diatas penulis berpikir bahwa ada masalah pada siswa kelas VIII Di SMP Aminah Syukur pada ketepatan *shooting three point* jadi dapat dilakukan latihan *resistance band* sebagai penunjang ketepatan dalam melakukan *shooting three point* pemain basket.

II. KAJIAN TEORI

Hakikat Sepak Bola

Berdasarkan kajian teori dari jurnal dan buku yang diperoleh peneliti maka didapat beberapa uraian para ahli yaitu sebagai berikut:

a. Permainan bola basket

Permainan bola basket merupakan olahraga yang cukup di gemari masyarakat saat ini, khususnya untuk olahraga prestasi di kalangan remaja. Disamping itu olahraga basket telah mendapatkan perhatian yang cukup baik dari masyarakat dunia. Menurut Imam Sodikun (1992) mengatakan bahwa pengertian bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan

bola besar yang dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman) boleh dipantulkan ke lantai (ditempat maupun di jalan) dan tujuannya adalah memasukan bola basket ke ring lawan. Permainan ini dimainkan dua regu, masing-masing regu terdiri dari 5 pemain. Setiap regu berusaha memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga ring atau daerah pertahanan agar lawan memasukkan bola sedikit mungkin.

Menurut Wissel Hal (2012:1) mengatakan bahwa bola basket adalah olahraga untuk semua orang. Walaupun sekarang bola basket lebih banyak dimainkan oleh remaja laki-laki, namun sekarang dapat dimainkan oleh wanita atau remaja dan orang berkebutuhan khusus dari segala usia dan ukuran tubuh. Menurut Dedy Sumiyarsono (2002:1) mengatakan bahwa permainan bola basket adalah olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan dan mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke ring lawan, serta menahan lawan untuk tidak memasukkan bola ke ring sendiri dengan cara lempar tangkap (*passing*), menggiring (*dribble*), dan menembak (*shooting*).

Jadi dapat disimpulkan dari pendapat beberapa para ahli bahwa permainan bola basket dimainkan menggunakan bola besar, dimainkan secara beregu, jumlah setiap masing-masing tim adalah 5 orang. Permainan bola basket juga bisa dimainkan dilapangan terbuka dan tertutup, permainan bola basket dimainkan dengan menggunakan tangan dan membutuhkan kerja sama tim yang tinggi.

Sejarah bola basket

Permainan bola basket diciptakan oleh Prof. Dr. James A. Naismith seorang guru pendidikan jasmani *Young Mens Christian Association* (YMCA) Amerika Serikat pada tahun 1891. Gagasan yang mendorong terwujudnya cabang olahraga baru ini ialah adanya kenyataan bahwa waktu itu keanggotaan dan pengunjung sekolah tersebut kian hari kian merosot. Sebab utamanya adalah rasa bosan dari para anggota dalam

mengikuti latihan olahraga senam yang gerakannya kaku. Di samping itu kebutuhan yang dirasakan pada musim dingin untuk tetap melakukan olahraga yang menarik semakin mendesak.

Kekuatan Otot Bahu

Otot bahu adalah sendi bola dan rongga yang terdiri dari 3 buah tulang – tulang lengan bagian atas (humerus), tulang belikat (*skapula*), dan tulang selangka (*klavikula*) yang dipertahankan dalam posisi stabil oleh ligamen, tendon dan otot. Bahu memberikan rentang gerak yang paling besar dalam tubuh kita. Ia memungkinkan kita untuk mengangkat dan memutar lengan dalam berbagai arah. Disini, kita menelaah mengenai cedera yang umum terjadi pada bahu, kondisi medis utama yang mempengaruhi bahu dan pilihan pengobatan yang tersedia.

Latihan Menggunakan Karet *Resistance Band*

Resistance band adalah alat merupakan alat olahraga fitness yang efisien dan mudah dibawa-bawa terbuat dari karet. Resistance band adalah alat olahraga yang terbuat dari karet yang berguna untuk menambahkan beban pada gerakan latihan. Ukurannya yang kecil dan mudah dibawa menjadikan alat ini cocok untuk digunakan dirumah ataupun dibawa saat travelling. Layaknya dumbell, alat ini juga memiliki beragam ukuran dengan varian daya renggang yang berbeda-beda. Jenis dari resistance band pun beragam, tinggal menyesuaikan dengan jenis apa yang paling nyaman digunakan. Rornadhon (2017: 50) menyatakan Resistance Band merupakan alat olahraga fitness yang efisien dan mudah dibawa-bawa terbuat dari karet. Sebagian besar Resistance Band memiliki kode warna sesuai tingkat resistensinya.

Namun, tidak semua *resistance band* memiliki kode warna. Tingkat resistansi disusun menjadi 4 kategori: ringan, sedang, berat, dan extra berat. Tiap tingkatan memiliki jumlah tegangan berbeda yang bisa dinilai oleh pengguna selama latihan.



Gambar 2. 1 Karet *Resistance Band*

Sumber : www.sfidnfits.com

Ada macam-macam latihan yang bisa dilakukan menggunakan *resistance band* sebagai berikut:

a. Triceps extension

Jenis latihan ini dengan *resistance band* yang pertama adalah *triceps extension*. Sesuai dengan namanya, otot yang ditargetkan pada gerakan ini adalah bagian trisep. Untuk melakukannya, pegang *resistance band* di tangan kiri Anda dengan siku ditekuk. Letakkan siku kanan di atas kepala sehingga lengan kanan lurus ke atas. Tangan kiri harus berada di depan bahu kiri. Kemudian turunkan lengan kanan Anda sambil tetap menjaga lengan atas berada dekat dengan kepala. Saat lengan kanan diluruskan, Anda akan merasakan *resistance band* meregang dan otot lengan kanan atas Anda bekerja.

b. Wall laterall pulldown

Jenis olahraga dengan *resistance band* yang pertama adalah gerakan wall lateral pulldown. Gerakan ini menyoar otot lat dan punggung atas. Untuk melakukannya, berdirilah dengan punggung bersandar pada dinding. Tempatkan *resistance band* di sekitar ibu jari atau pergelangan tangan Anda dan luruskan lengan Anda ke atas. Kemudian tarik lengan ke bawah dan siku ke samping, sehingga siku menekuk dan membentuk sudut 90 derajat, sambil meregangkan tali

dan menyatukan tulang belikat. Lalu luruskan kembali tangan ke atas untuk kembali ke posisi awal.

Teknik dasar Bola Basket

Untuk mencapai tujuan dari permainan bola basket, maka setiap pemain dituntut untuk memiliki kemampuan dari aspek fisik, teknik, taktik dan mental. Menurut Harsono (1988:100) mengemukakan bahwa “ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental”. U olahraga harus memperhatikan beberapa aspek latihan, salah satunya adalah penguasaan teknik dasar yang sempurna. Oleh Karena itu penguasaan teknik dasar mutlak diperlukan agar prestasi dapat ditingkatkan.

Menurut Sukadiyanto (2011) mengatakan tehnik adalah suatu gerak yang dilakukan secara tepat berdasarkan kemampuan lokomotor, kondisi fisik dan peraturan permainan. Teknik merupakan cara gerak yang dilakukan dalam aktivitas olahraga. Bentuk aktivi ntuk mencapai prestasi yang maksimal, maka setiap cabang tas teknik yang digunakan dalam setiap cabang olahraga berbeda-beda. Namun, bila ditinjau dari konsep dasar gerak, teknik terdiri dari atas gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulasi. Dalam beberapa cabang olahraga, suatu teknik ada yang dominan hanya berasal darisalah satu gerak, misalnya lokomotor saja atau manipulasi saja atau kombinasi diantara ketiganya. Oleh karena itu teknik gerak cabang olahraga juga merupakan bahan yang harus dipertimbangkan dalam penyusunan program latihan.

Teknik dasar mencakup gerakan kaki (*footwork*), menembak bola kedalam keranjang (*shooting*), melempar (*passing*) dan menangkap, menggiring (*dribble*), bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola dan bertahan Wissel (2012:2). Menurut Ambler Vic (1980) teknik dasar bola basket terdiri dari *passing*, *dribble*, *shooting*, rebound, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola, bertahan. Menurut Abidin (1999) tehnik dasar bola basket ada empat yaitu: mengoper bola (*passing*), menggiring bola (*Dribbling*), menembak

(*shooting*), merayah (*rebound*). Menurut Kosasi (2008) teknik dasar basket meliputi: dasar *body control, moving without the ball, ballhanding, passing and catching, dribbling, shooting, rebounding, man to man defense, fast break*. Seperti yang telah di kemukakan oleh para ahli diatas berikut adalah beberapa teknik dasar basket yang harus di kuasai atau di pelajari oleh pemain basket.

a. Menembak (*shooting*)

Menurut Wissel (2012:43) *Shooting* adalah keahlian yang sangat penting dalam olahraga basket. Teknik dasar seperti *dribbling*, bertahan dan *rebound* mungkin mampu memperoleh peluang besar membuat *point*, tapi tetap saja kita harus mampu melakukan tembakan. Sebelumnya menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya. Paye (2003) *shooting* dalam bola basket adalah salah satu kemampuan di dalam olahraga tersebut dan kemampuan yang dapat ditingkatkan dalam latihan. *Shooting* adalah teknik yang berbeda dalam bola basket, mekanismenya dimulai dari tangan, lengan, siku tangan, tungkai tumit, bahu dan dilakukan secara berulang kali.

Menurut Lieberman (2012:87) persiapan sebelum melakukan *shooting* sangatlah penting karena salah satu kunci untuk menjadi seorang penembak yang baik adalah persiapan yang baik. Siap berarti tangan pemain yang naik menunggu datangnya bola lurus. Lutut yang tertekuk sehingga ketika pemain menangkap bola, pemain dapat pergi langsung menembak. Kaki pemain yang seimbang dan mengarah ke ring, siap untuk meledak naik ke atas. Mata yang terfokus pada ring basket, anda dapat melihat semua pilihan anda sebelum pemain menembak bola.

Dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar *shooting* sangat penting dalam permainan bola basket, teknik dasar *shooting* juga bisa menutupi kekurangan teknik lainnya. Setiap pemain harus bisa melakukan teknik dasar *shooting* dimana pun posisinya, walaupun dia pemain depan atau bertahan.

III. METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan suatu syarat didalam melakukan suatu penelitian baik penelitian itu bersifat diskriptif, eksperimen, penelitian tindakan (*action research*) maupun yang bersifat studi kasus. Karena begitu pentingnya suatu metodologi dalam melaksanakan penelitian maka seorang peneliti harus benar-benar memahami karakteristik suatu penelitian tersebut sehingga nantinya akan disesuaikan dengan metode penelitian diskriptif yang pelaksanaannya dengan teknik observasi tak langsung. Teknik observasi tak langsung yakni pengumpulan data dimana penyelidik mengadakan pengamatan-pengamatan terhadap gejala-gejala subjek yang diselidiki dengan perantara sebuah alat. Baik alat yang sengaja dibuat untuk keperluan khusus maupun yang tidak dibuat untuk keperluan khusus maupun yang tidak dibuat untuk keperluan secara khusus.

Dari uraian diatas memberikan pengertian bahwa setiap penelitian yang sifatnya ilmiah. Perlu diikuti suatu metode yang ilmiah pula sehingga tindak lanjut dan penelitian nantinya benar-benar sesuai dengan harapan dan tujuan yang diinginkan oleh si peneliti tentunya penelitiannya akan bersifat valid dan reliabel.

Untuk mendapatkan data lapangan maka perlu di buat instrumen yang menjadi alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik. sehingga mudah diolah. Penelitian ini menggunakan pendekatan *I test* model yaitu pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data.

1. V1: Kekutan Otot Bahu
2. V2 : Latihan *Resistant Band*
3. V3 : *Shooting 3 point*

IV. HASIL PENELITIAN

Data hasil tes pengaruh kekuatan otot bahu dengan latihan *resistance band* terhadap ketepatan *shooting three point* dalam permainan bola basket pada siswa kelas VIII Di SMP Aminah Syukur Samarinda Tahun Ajaran 2022/2023, selanjutnya penulis menganalisis menggunakan teknik statistik regresi yang sudah dipaparkan pada bab sebelumnya yaitu regresi linier sederhana dengan dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian setiap variabel.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan menggunakan *resistance band* (X) dan ketepatan *shooting three point* dalam permainan bola basket sebagai variabel terikatnya (Y). Data latihan menggunakan *resistance band* terhadap ketepatan *shooting three point* dalam permainan bola basket di ukur dengan melakukan tes dan pengukuran kepada 44 sampel yang berisi indikator dari variabel Y.

Berdasarkan data hasil tentang pengaruh kekuatan otot bahu dengan latihan *resistance band* terhadap ketepatan *shooting three point* dalam permainan bola basket pada siswa kelas VIII Di SMP Aminah Syukur Samarinda Tahun Ajaran 2022/2023. Selanjutnya penulis akan menganalisa latihan *resistance band* terhadap ketepatan *shooting three point* dalam permainan bola basket pada siswa kelas VIII Di SMP Aminah Syukur Samarinda Tahun Ajaran 2022/2023.

Dalam metodologi penelitian dikemukakan bahwa untuk menghitung atau membuktikan berapa besar pengaruh kekuatan otot bahu dengan latihan *resistance band* terhadap ketepatan *shooting three point* dalam permainan bola basket pada siswa kelas VIII Di SMP Aminah Syukur Samarinda Tahun Ajaran 2022/2023 digunakan alat analisis dengan rumus analisis regresi sederhana.

Setelah penulis menggunakan perhitungan rumus regresi linier sederhana dalam penelitian ini, maka selanjutnya penulis akan menguji signifikansi dengan uji T hitung. Setelah itu penulis juga mempergunakan rumus korelasi untuk mengukur seberapa besar presentase pengaruh kekuatan otot bahu dengan latihan *resistance band* terhadap ketepatan *shooting three point* dalam permainan bola basket pada siswa kelas VIII Di SMP Aminah Syukur Samarinda Tahun Ajaran 2022/2023.

Untuk lebih jelasnya mengenai perhitungan ini penulis akan menyajikan tabel analisis data pengaruh kekuatan otot bahu dengan latihan *resistance band* terhadap

ketepatan *shooting three point* dalam permainan bola basket pada siswa kelas VIII Di SMP Aminah Syukur Samarinda Tahun Ajaran 2022/2023, kemudian dimasukkan ke dalam rumus-rumus yang telah penulis kemukakan di atas, sehingga jelas hasil yang di peroleh dan sekaligus dapat membuktikan apakah penelitian penulis terbukti atau tidak.

Dari data hasil penelitian yang dikumpulkan oleh peneliti pada siswa kelas 8 dalam permainan bola basket SMP Aminah Syukur Samarinda tahun ajaran 2022/2023, kemudian dilakukan analisis data. Analisis data diperoleh dengan memasukkan data kedalam tabel kerja perhitungan seperti yang terlihat di bawah ini:

Diketahui:

n	: 44
X	: 35
Y	: 101
X ²	: 55
Y ²	: 303
X.Y	: 98

Selanjutnya untuk menjawab analisa yang diajukan dalam penelitian ini penulis menganalisis untuk menduga apakah ada pengaruh latihan menggunakan *resistance band* terhadap kemampuan *shooting* dari luar area pinalti dalam permainan futsal sebagai berikut:

$$b = \frac{n(\sum X.Y) - (\sum X) . (\sum Y)}{n(\sum X^2) - (\sum X)^2}$$

Maka :

$$b = \frac{(44 \times 98) - (35 \times 101)}{(44 \times 55) - (35)^2}$$

$$b = \frac{4312 - 3535}{2420 - 1225}$$

$$b = \frac{777}{1195}$$

$$b = 0,650$$

Dari hasil perhitungan di atas diperoleh nilai b sebesar 0,650 melalui arah sebagai penentu ramalan (prediksi) yang menunjukkan nilai peningkatan (+) atau nilai penurunan (-) variabel Y . Untuk mencari nilai a dilakukan sebagai berikut:

$$a = \frac{\sum Y - b \cdot (\sum X)}{n}$$

Maka :

$$a = \frac{101 - (0,650 \times 35)}{44}$$

$$a = \frac{101 - 22,75}{44}$$

$$a = \frac{78,25}{44}$$

$$a = 1,778$$

Dari hasil perhitungan di atas diperoleh nilai a sebesar 1,778 melalui konstanta harga Y jika $X = 0$. Dari nilai tersebut akan dapat diketahui nilai persamaan regresi berganda yaitu $Y = 1,778 + 0,650 (X)$.

Selanjutnya untuk mencari kontribusi latihan menggunakan *resistance band* (X) terhadap ketepatan *shooting three point* permainan basket (Y) maka digunakan rumus korelasi sebagai berikut :

$$r_{x,y} = \frac{n(\sum x \cdot y) - (\sum x) \cdot (\sum y)}{\sqrt{\{n \cdot \sum x^2 - (\sum x)^2\} \cdot \{n \cdot \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Maka :

$$r_{x,y} = \frac{44 \times 98 - 35 \times 101}{\sqrt{\{44 \times (55) - (35)^2\} \times \{44 \times (303) - (101)^2\}}}$$

$$r_{x,y} = 0,40169$$

Selanjutnya nilai korelasi ganda digunakan untuk mencari besar nilai kontribusi dari variabel X terhadap Y dengan rumus sebagai berikut :

$$KP = (r_{xy})^2 \times 100\% = (0,40169)^2 \times 100\% = 16,13\%$$

Dengan demikian dapat diketahui bahwa latihan menggunakan *resistance band* memiliki kontribusi yang cukup besar atau 16,13% terhadap ketepatan *shooting three*

point dalam permainan bola basket pada siswa kelas 8 SMP Aminah Syukur Samarinda Samarinda pada tahun ajaran 2022/2023.

2. Perhitungan Uji-T

Untuk menguji pengaruh kekuatan otot bahu dengan latihan *resistance band* terhadap ketepatan *shooting three point* dalam permainan bola basket pada siswa kelas VIII Di SMP Aminah Syukur Samarinda Tahun Ajaran 2022/2023 maka langkah selanjutnya adalah menggunakan Uji T dengan rumus sebagai berikut:

$$T_{hitung} = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Maka :

$$T_{hitung} = \frac{0,40169\sqrt{44-2}}{\sqrt{1-(0,40169)^2}} = \frac{0,40169 \times 6,480}{\sqrt{1-0,161}} = \frac{2,603}{0,839}$$

$$T_{hitung} = 3,102$$

Setelah dihitung, ternyata diketahui T_{hitung} sebesar 3,102. Selanjutnya dapat dicari T_{tabel} , lalu dibandingkan T_{tabel} dengan T_{hitung} dengan kaidah signifikansi sebagai berikut :

Kaidah Pengujian Signifikansi :

Jika $T_{hitung} \geq T_{tabel}$, maka tolak H_0 artinya signifikan dan

$T_{hitung} \leq T_{tabel}$, terima H_0 artinya tidak signifikan

Berdasarkan perhitungan di atas, $\alpha = 0,05$ dan $n = 44$, uji dua pihak $Df = n - 2 = 44 - 2 = 42$ sehingga diperoleh $T_{tabel} = 2,018$. Ternyata t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , atau $3,102 > 2,018$, sesuai kaidah signifikansi diatas maka dapat disimpulkan bahwa nilai T_{hitung} lebih besar dari T_{tabel} atau 3,102 lebih besar dari 2,018 yang artinya menolak H_0 (hipotesis nihil) dan menerima H_a (hipotesis alternatif). Sehingga terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh kekuatan otot bahu dengan latihan *resistance band* terhadap ketepatan *shooting three point* dalam permainan bola basket pada siswa kelas VIII Di SMP Aminah Syukur Samarinda Tahun Ajaran 2022/2023

V. KESIMPULAN

Berdasarkan pengolahan data dan uraian pembahasan pada bab IV mengenai masalah penelitian dengan judul “Pengaruh kekuatan otot bahu dengan latihan *resistance band* terhadap ketepatan *shooting three point* dalam permainan bola basket pada siswa kelas VIII Di SMP Aminah Syukur Samarinda Tahun Ajaran 2022/2023”, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa ada pengaruh kekuatan otot bahu dengan latihan *resistance band* terhadap ketepatan *shooting three point* dalam permainan bola basket pada siswa kelas VIII Di SMP Aminah Syukur Samarinda Tahun Ajaran 2022/2023. Berdasarkan dari hasil perhitungan yang penulis lakukan diperoleh persamaan regresi $Y = 1,778 + 0,650 (X)$. Hasil uji hipotesis menunjukkan ada pengaruh yang signifikan pada kekuatan otot bahu dengan latihan *resistance band* terhadap ketepatan *shooting three point* dalam permainan bola basket pada siswa kelas VIII Di SMP Aminah Syukur Samarinda Tahun Ajaran 2022/2023. Dengan menggunakan 44 sampel yang telah diuji, diperoleh $T_{hitung} = 3,102$ melalui regresi kuadrat konstanta dan jumlah kuadrat tertentu dan dengan menggunakan $dk = 28$ dan $\alpha = 0,05$ diperoleh $T_{tabel} = 2,018$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa nilai T_{hitung} lebih besar dari T_{tabel} atau 3,102 lebih besar dari 2,018. Sehingga terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan menggunakan *resistance band* terhadap kemampuan *shooting* dari luar area penalti dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal putra SMP Aminah Syukur Samarinda tahun ajaran 2022/2023.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, F. (2017). Kontribusi Penggunaan Jurnal Belajar Pada Pembelajaran Matakuliah Permainan Bola Basket. *Cakrawala Pendidikan, 2017 - Researchgate.Net*.
- Danny. Kosasih . (2008). *Fundamental Basket Ball First Step to Win*. Karmedia. Semarang
- Evelyn, C, P. (2011). Hubungan Fleksibilitas Dengan Keterampilan Bola Basket Mahasiswa Baru Program Studi Pendidikan Olahraga Stkip Pgri Bangkalan. *Journal Sport Area, 2011*.

- Greg, Brittenham. (2014). Bola Basket Panduan Lengkap Latihan Khusus Pemanapan
- Hadi, Sutrisno. 1989. *Metodologi Research Jilid II*. Yogyakarta: Andi Offset
- Irsyada, Machfud. 2000. Permainan Bola Basket Dan Peraturan Peraktis. Jakarta. Haji Mas Agung.”*Jurnal Prestasi Olahraga* 1-2.
- Laksana, Anak Agung Ngurah Putra. (2021). Pelatihan *Plank Up-Down* Terhadap Kekuatan Otot Bahu Atlet Putra Shorinji Kempo, Volume VIII hal 56
- Oliver, Jon. (2007). *Basketball Fundamentals*, Human Kinetics
- PERBASI. (2003). *Peraturan Bola Basket*. Jakarta: Perbasi
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. (2017). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung : Alfabeta
- Zahrony, Muhammad, dan Himawan Wismanadi. (2017). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Tembakan 3 Poin Pada Tim BolaBasket Putra SMA Katolik Santa Agnes Surabaya.” *Journal of Chemical Information and Modeling* Volume V hal. 11-18