

Pengaruh Metode Latihan Resistance Band Terhadap Kemampuan Shooting Bola Basket Siswa Ektrakurikuler SMA Negeri 5 Kota Payakumbuh

Didi Adia Putra^{1*}, Ardo Okilanda², Ronni Yenes³, Vega Soniawan⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: didiadiaputra165@gmail.com

ABSTRAK

Masalah penelitian ini adalah kemampuan *shooting* siswa masih tergolong rendah. Banyak pemain mengalami kegagalan dalam melakukan *shooting* secara efektif. Kurangnya penguasaan teknik dasar *shooting* yang benar serta lemahnya kekuatan otot. Perlu program latihan fisik dengan latihan *resistance band* agar kemampuan *shooting* pemain meningkat secara optimal. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen semu (*Quasi Experimen*). Populasi siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 5 Kota Payakumbuh 10 putra dan 10 putri. Teknik penarikan sampel *purposive sampling*, peneliti memilih pemain 10 putri. Instrumen penelitian menggunakan tes *medium shoot*. Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$, uji normalitas menggunakan uji *liliefors* dan uji hipotesis *Paired Sampel T-Test*. Hasil penelitian latihan *resistance band* terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *shooting* bola basket siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Kota Payakumbuh. Berdasarkan hasil analisis data melalui uji statistik, nilai t hitung sebesar 11,00, lebih besar dibandingkan dengan t tabel sebesar 1,734 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Kemudian rata-rata kemampuan *shooting* siswa pada angka 11,00, menunjukkan kemampuan *shooting* siswa tergolong rendah. Setelah diberikan perlakuan latihan *resistance band* secara terprogram, nilai rata-rata meningkat menjadi 21,10 pada tes akhir (*post test*).

Kata kunci: Latihan *Resistance Band*, *Shooting*, Bola Basket.

The Effect Of Resistance Band Training Method On The Basketball Shooting Ability Of Extracurricular Students Of State SMA 5 Kota Payakumbuh

ABSTRACT

The problem in this research that students' shooting ability is still relatively low. Many players fail to shoot effectively. This is due to a lack of mastery of basic shooting techniques and weak muscle strength. A physical training program incorporating resistance band training is needed to optimally improve players' shooting ability. This research is a quantitative study using a quasi-experimental research method. The population of extracurricular basketball students SMA Negeri 5 Kota Payakumbuh consisted of 10 boys and 10 girls. The sampling technique used purposive sampling, with the researcher selecting 10 female students. The research instrument used a medium shoot test. Data analysis used a t-test with a significance level of $\alpha = 0.05$, normality testing using the Liliefors test, and hypothesis testing using a paired sample t-test. The results of this study demonstrated that resistance band training significantly improved the shooting ability of extracurricular basketball students SMA Negeri 5 Kota Payakumbuh. Based on the results of the data analysis using statistical tests, the calculated t-value was 11.00, greater than the t-table value of 1.734 at a significance level of $\alpha = 0.05$. Furthermore, the average shooting ability of female students was 11.00, indicating low shooting ability. After being given programmed resistance band training, the average score increased to 21.10 the final test (post-

test).

Keywords: *Resistance Band Training, Shooting, Basketball.*

PENDAHULUAN

Bola basket adalah salah satu olahraga paling populer di dunia. Olahraga bola basket ini digemari oleh semua kalangan baik pria maupun wanita, terutama kalangan remaja sebagai wadah kegiatan yang positif sekaligus prestasi (Mylsidayu, 2016). Bola basket ialah cabang olahraga yang masuk di kategori olahraga bola besar yang di mainkan dengan beregu, menggunakan tangan, dan dipantulkan kelantai baik itu ditempat, maupun berjalan (Fernando & Yenes 2020). Manfaat bola basket dalam meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, kepadatan tulang, mengurangi lemak tubuh dan meningkatkan kesehatan kardimetabolik disorot oleh (Rátgéber et al., 2019). Pemain bola basket dituntut dalam kondisi yang baik dan prima dari segi fisik, teknik, dan psikis.

Permainan bola basket itu sendiri memiliki beberapa teknik dasar yang banyak menggunakan keterampilan gerak, sehingga ketika seseorang memiliki kecepatan gerak yang bagus maka akan lebih mudah dalam melakukan gerakan teknik dasar tersebut (Sufitriyono et al., 2022). Salah satu tujuan olahraga adalah untuk prestasi, prestasi akan mudah diraih apabila atlet dan pelatih untuk membangun sebuah perencanaan yang matang (Alnedral, A., & Sari, D. P, 2020). Hakikat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kemajuan ilmu dan teknologi menimbulkan perubahan yang cepat dalam berbagai tatanan kehidupan manusia, sehingga terjadinya globalisasi dan pasar bebas, (Soniawan, V., & Irawan, 2018).

Setiap atlet bola basket tentunya menginginkan menjadi atlet bola basket yang handal dan terkenal. Atlet bola basket harus memiliki kemampuan menangkap bola (*catching*), mengoper bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), dan menembak (*shooting*) (Irawan et al., 2021). Kemampuan *dribbling*, *passing*, dan *catching* hanya mampu mengantarkan pemain meraih kesempatan mencetak skor, dan kemampuan *shooting* lah yang akhirnya diperlukan untuk mencetak skor (Maulana & Fitrianto, 2023). 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).

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 para ahli 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 (Ali et al., 2023). Latihan adalah aktivitas yang berdampak pada kesejahteraan tubuh untuk menyesuaikan latihan sehari-hari (Finlay et al. 2022).

Berdasarkan hasil observasi penelitian yang dilakukan pada hari jumat 18 Juli 2025. Bertepatan pada saat SMAN 5 Kota Payakumbuh melawan SMAN 1 Harau sedang melakukan *fun games* atau pertandingan. Selama durasi waktu berjalan terdapat beberapa siswa SMAN 5 kota payakumbuh melakukan gerakan *shooting*. Setelah diamati kendala yang ditemukan bahwa kemampuan *shooting* siswa masih tergolong rendah. Hal ini ditunjukkan oleh sedikitnya jumlah tembakan yang berhasil masuk ke dalam ring serta tingkat akurasi *shooting* yang masih rendah. Banyak pemain mengalami kegagalan dalam melakukan *shooting* secara efektif. Salah satu faktor utama yang diduga menjadi penyebab rendahnya akurasi dan kekuatan *shooting* adalah lemahnya kekuatan otot lengan para pemain. Pada hal, kekuatan otot lengan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam permainan bola basket, terutama dalam melakukan gerakan *shooting* secara maksimal.

Selain itu, ditemukan pula bahwa beberapa pemain melakukan teknik *shooting* dengan cara yang kurang tepat, seperti membungkukkan badan secara berlebihan untuk menambah tenaga saat menembak. Hal ini menunjukkan kurangnya penguasaan teknik dasar *shooting* yang benar serta lemahnya kekuatan otot yang mendukung gerakan tersebut. Permainan bola basket menuntut setiap pemain untuk memiliki kemampuan *shooting* yang baik, karena *shooting* merupakan salah satu keterampilan dasar yang sangat menentukan dalam perolehan poin. Oleh karena itu, perlu adanya program latihan fisik dengan menggunakan latihan *resistance band* yang tepat sasaran untuk meningkatkan

komponen kekuatan otot, terutama otot lengan, agar kemampuan *shooting* para pemain dapat meningkat secara optimal.

Resistance band merupakan sebuah alat yang mempunyai beban berupa karet elastis. Latihan menggunakan *resistance band* untuk meningkatkan power otot lengan dapat dilakukan dengan menarik *resistance band* secara cepat yang sarasannya otot Triceps karena otot inilah yang berpengaruh pada lengan dalam melakukan *shooting* (Andersen et al., 2018). Dalam peningkatan kekuatan otot lengan para atlet renang setelah diberikan treatment latihan *resistance band* (Sari et al., 2023).

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. Dalam prinsip-prinsip latihan yang perlu diketahui dan diterapkan oleh atlet dan pelatih ada 6 prinsip, prinsip beban bertambah, prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip individualitas, prinsip variasi, prinsip reversibilitas (Aprilia et al., 2018). Keterampilan dasar bola basket antara siswa laki-laki dan perempuan menunjukkan perbedaan yang cukup signifikan, perbedaan ini dipengaruhi oleh kekuatan fisik serta tingkat kepercayaan diri, yang memainkan peran penting dalam kemampuan melakukan *dribbling*, *passing*, dan *shooting* (Okilanda, Haidara, & Dewintha, 2022).

Berdasarkan hasil pengamatan penulis di SMA Negeri 5 Kota Payakumbuh, kegiatan ekstrakurikuler bola basket di sekolah tersebut telah berdiri selama kurang lebih satu tahun. Sebagian besar siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler ini merupakan atlet pemula yang baru mulai mengenal dan berlatih bola basket setelah masuk ke jenjang SMA. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tingkat pengalaman dan kemampuan dasar para peserta masih tergolong rendah, sehingga diperlukan program latihan yang terencana, terarah, dan berkelanjutan untuk meningkatkan keterampilan bermain, khususnya dalam teknik dasar seperti *shooting*, rendahnya jumlah *shooting* dan tingkat akurasi ini disebabkan kekuatan otot lengan masih lemah. Pada hal 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. Maka penulis mengajukan untuk menghadirkan

program latihan *resistance band*. Latihan ini dilakukan agar dapat meningkatkan kekuatan otot lengan.

Berdasarkan latar belakang yang peneliti jelaskan, maka pada penelitian ini penulis mengajukan untuk menghadirkan program latihan *resistance band*. Latihan ini dilakukan agar dapat meningkatkan kekuatan otot lengan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*quasi eksperimen*). latihan *resistance band* lengan sebagai variabel bebas, dan kemampuan *shooting* sebagai variabel terikatnya. Rancangan untuk penelitian ini menggunakan *one groups Pre-test Post test design*, yakni penelitian yang dilakukan pada suatu kelompok tanpa adanya kelompok pembanding (William dan Hita, 2019). Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 5 Kota Payakumbuh yang berjumlah 10 putra dan 10 putri. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, sampel yang digunakan sebanyak 10 siswa. Instrumen yang digunakan untuk penelitian ini yaitu berupa tes *medium shoot*. Tes ini dilakukan pada daerah medium yang menempatkan 5 titik sudut *shooting*. Cara melakukan tes yaitu testee berdiri pada daerah yang telah ditentukan tiap posisi diletakkan 1 bola basket lalu melakukan *shooting* pada masing-masing posisi dilakukan 5 kali percobaan *shooting*, sehingga total percobaan *shooting* adalah sebanyak 25 kali. Penilaian yang diberikan bila bola masuk diberikan nilai 2 (dua) dan apabila bola tidak masuk mendapat 0 (nol). Skor tes ini akan diambil sebagai data yang akan diolah. Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$, uji normalitas menggunakan uji *liliefors* dan uji hipotesis *Paired Sampel T-Test*.

HASIL

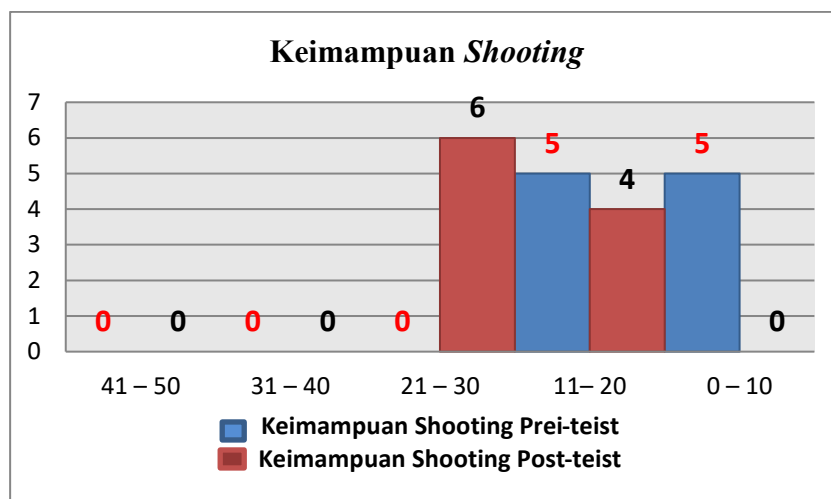
Berdasarkan penjelasan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya, maka bab ini akan dilakukan analisis dan pembahasan yang telah diperoleh dalam penelitian ini, ada pun variabel dari bab sebelumnya yaitu: Metode Latihan *Resistance Band* (X) dan Kemampuan *Shooting* Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Kota Payakumbuh (Y). Hasil penelitian ini akan digambarkan sesuai dengan tujuan hipotesis yang diajukan sebelumnya. Data yang diambil sebelum diberi perlakuan disebut dengan

test awal (*pre-test*). Setelah pengambilan data awal (*pre-test*) maka dilakukan perlakuan latihan daya ledak otot tungkai Sebanyak 16 pertemuan dan diakhiri dengan pengambilan data akhir (*post-test*) *shooting* untuk melihat apakah terjadi peningkatan signifikan dari hasil latihan yang telah dilakukan. Berdasarkan analisis data tes awal *pre-test* kemampuan *shooting* bola basket siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Kota Payakumbuh dengan poin tertinggi 20 poin, poin terendah 6 dan untuk rata-rata 11,00. Kemudian analisis data tes akhir *post-test shooting* bola basket siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Kota Payakumbuh dengan poin tertinggi 26 poin, poin terendah 16 dan untuk rata-rata 21,10. Distribusi frekuensi hasil data *pre-test* dan *post-test* kemampuan *shooting* dapat dilihat pada table 1.

Tabel 1. Distribusi frekuensi data *pre-test* dan *post-test* kemampuan *shooting*

Batas	Kemampuan <i>shooting</i>		
Skala	<i>Pre- test</i>	<i>Post- test</i>	Keterangan
41 – 50	0	0	Sangat Baik
31 – 40	0	0	Baik
21 – 30	0	6	Cukup
11– 20	5	4	Kurang
0 – 10	5	0	Sangat Kurang
Jumlah	10	10	

Berdasarkan tabel 5, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *pre-test* kemampuan *shooting* bawah dengan kelas interval $>41-50$ (sangat baik) tidak ditemukan siswa, kelas interval 31- 40 (Baik) tidak ditemukan siswa, kelas interval 21-30 (Cukup) tidak di temukan siswa, kelas interval 11-20 (Kurang) sebanyak 5 siswa , dan kelas interval $\leq 0-10$ (kurang sekali) ditemukan 5 siswa. Sedangkan untuk data *post-test* kemampuan *shooting* bawah dengan kelas interval $>41-50$ (sangat baik) tidak ditemukan siswa, kelas interval 31- 40 (Baik) tidak ditemukan siswa, kelas interval 21-30 (Cukup) ditemukan 6 siswa, kelas interval 11-20 (Kurang) sebanyak 4 siswa , dan kelas interval $\leq 0-10$ (kurang sekali) tidak ditemukan siswa.



Gambar 1. Grafik histogram hasil *pre-test* dan *post-test* kemampuan *shooting*

A. Uji Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan salah satu persyaratan sebelum melakukan uji hipotesis penelitian. Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah sampel dalam penelitian itu ber distribusi normal dengan menggunakan taraf signifikan $\alpha = 0,05$

Tabel 2. Rangkuman hasil Uji Normalitas

Data	Lo	L_{tab}	Kesimpulan
<i>Pre test</i>	0,154	0,258	Normal
<i>Post test</i>	0,144	0,258	Normal

Berdasarkan rangkuman hasil uji normalitas yang peneliti lakukan didapatkan hasil pada *pre-test* hasil uji yaitu $Lo (0,154) < L_{tab} (0,258)$ maka data *pre-test* ber distribusi normal. Kemudian pada *post-test* hasil uji normalitas yaitu $Lo (0,144) < L_{tab} (0,258)$ maka data *post-test* ber distribusi normal. Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa semua variabel yang peneliti gunakan dalam penelitian ini ber distribusi normal dan dapat dilanjutkan pengujian hipotesis untuk melihat pengaruh metode latihan *resistance band* terhadap kemampuan *shooting* bola basket siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Kota Payakumbuh.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki varians sama (homogen). Pengujian ini digunakan untuk meyakinkan bahwa kelompok data memang berasal dari sampel yang sama. Data yang dilakukan pengujian dikatakan homogen sesuai nilai yang signifikan nya. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 3. Rangkuman hasil uji homogenitas

Variabel	N	Varians	F hitung	F tabel	Distribusi
<i>Pre test</i>	10	22,44			
<i>Post test</i>	10	9,43	2,379	3,180	Homogen

Berdasarkan tabel 7 rangkuman uji homogenitas yang telah dilakukan, didapatkan nilai yang signifikansi yaitu $F_{hitung} (2,379) < F_{tabel} (3,180)$ yang berarti bahwa kelompok data yang diuji berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama (homogen).

3. Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang dikemukakan adalah “terdapat pengaruh metode latihan *resistance band* terhadap kemampuan *shooting* bola basket siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Kota Payakumbuh”. Hasil analisis uji t berdasarkan analisis perbandingan dengan uji t adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Rangkuman pengujian hipotesis dengan uji t

Variabel	N	Rata-rata	SD	t hitung	t tabel	Kesimpulan
<i>Pre test</i>	10	11,00	4,74			
<i>Post test</i>	10	21,10	3,07	11,222	1,734	Signifikan

Berdasarkan tabel 8 rangkuman pengujian hipotesis dengan uji t maka hasil tersebut menyatakan bahwa terdapat pengaruh metode latihan *resistance band* terhadap kemampuan *shooting* bola basket siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Kota Payakumbuh dimana $t_{hitung} (11,00) > t_{tabel} (1,734)$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan terjadi peningkatan rata rata kemampuan *shooting* siswa yaitu (11,00) menjadi (21,10). Maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh metode latihan *resistance band* terhadap

kemampuan *shooting* bola basket siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Kota Payakumbuh.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh metode latihan *resistance band* terhadap kemampuan *shooting* bola basket siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Kota Payakumbuh. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan melalui uji statistik, diperoleh nilai **t hitung sebesar 11,00**, yang lebih besar dibandingkan dengan **t tabel sebesar 1,734** pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *resistance band* terhadap kemampuan *shooting* bola basket siswa. Secara kuantitatif, pengaruh tersebut juga terlihat dari adanya peningkatan nilai rata-rata kemampuan *shooting* siswa. Pada kondisi awal (*pretest*), rata-rata kemampuan *shooting* siswa berada pada angka **11,00**, yang menunjukkan bahwa kemampuan *shooting* siswa masih tergolong rendah. Setelah diberikan perlakuan berupa latihan *resistance band* secara terprogram, nilai rata-rata meningkat menjadi **21,10** pada tes akhir (*posttest*). Peningkatan ini menunjukkan bahwa latihan yang diberikan mampu memberikan dampak positif yang nyata terhadap peningkatan kemampuan *shooting* bola basket siswa.

Dari sudut pandang biomekanika olahraga, gerakan *shooting* bola basket melibatkan rangkaian gerak yang kompleks, mulai dari posisi kaki, keseimbangan tubuh, dorongan lengan, hingga kontrol pergelangan tangan saat pelepasan bola. Latihan *resistance band* mampu memperkuat otot-otot yang berperan dalam setiap fase gerakan tersebut, khususnya otot bahu, lengan atas, lengan bawah, serta otot inti (*core*). Dengan meningkatnya kekuatan dan stabilitas otot, siswa mampu melakukan gerakan *shooting* dengan teknik yang lebih baik dan efisien. Selain aspek kekuatan, latihan *resistance band* juga berkontribusi dalam meningkatkan daya tahan otot. Dalam aktivitas permainan bola basket, siswa dituntut untuk melakukan *shooting* secara berulang dalam kondisi kelelahan. Dengan daya tahan otot yang lebih baik, siswa dapat mempertahankan kualitas *shooting* meskipun dalam durasi permainan yang cukup lama. Hal ini menjadi salah satu faktor penting yang mendukung peningkatan hasil *shooting* pada tes akhir. Latihan *resistance band* juga memberikan pengaruh terhadap aspek koordinasi dan kontrol gerak. Tahanan elastis yang diberikan oleh *resistance band* menuntut siswa untuk mengontrol

gerakan dengan lebih baik agar gerakan tetap stabil dan terarah. Proses latihan ini secara tidak langsung membantu siswa memperbaiki pola gerak *shooting*, mengurangi kesalahan teknik, serta meningkatkan ketepatan dan akurasi tembakan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan prinsip *overload* dalam latihan olahraga, di mana otot diberikan beban yang lebih besar dari biasanya agar terjadi adaptasi fisiologis. *Resistance band* adalah alat latihan resistensi elastis yang digunakan sebagai alternatif beban konvensional, memungkinkan gerakan fungsional multi-arah, serta memberikan resistensi variabel yang meningkat sesuai peregangan pita untuk meningkatkan kekuatan dan performa otot (Seguin & Cudlip 2022). Hasil *systematic review* dan *meta-analysis* menunjukkan bahwa latihan menggunakan *resistance band* memberikan peningkatan kekuatan ekstremitas bawah dan kapasitas latihan fungsional yang sebanding dengan latihan resistensi konvensional menggunakan mesin atau beban bebas (De Lima et al. 2020).

Resistance band memberikan beban yang bersifat progresif, sehingga sangat efektif digunakan dalam latihan peningkatan kemampuan teknik olahraga. Penerapan prinsip ini secara konsisten selama penelitian berlangsung menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan terjadinya peningkatan kemampuan *shooting* siswa. Dari aspek psikologis, penggunaan metode latihan *resistance band* juga memberikan variasi latihan yang menarik bagi siswa ekstrakurikuler. Bola basket merupakan olahraga intermiten dengan intensitas tinggi (Cengizel et al., 2022) dan mencakup aktivitas yang dapat menyebabkan kelelahan akut dan terakumulasi, seperti lari cepat, lompat, dan mengubah arah (Li et al., 2021).

Variasi latihan ini mampu meningkatkan motivasi dan minat siswa untuk mengikuti latihan dengan sungguh-sungguh. Motivasi yang tinggi berperan penting dalam keberhasilan proses latihan, karena siswa menjadi lebih fokus, disiplin, dan berkomitmen dalam menjalani setiap sesi latihan. Jika ditinjau dari segi implementasi di sekolah, metode latihan *resistance band* memiliki keunggulan karena alatnya mudah diperoleh, biaya relatif murah, dan mudah diaplikasikan di berbagai kondisi lapangan.

Hal ini menjadikan metode latihan *resistance band* sebagai alternatif latihan yang efektif dan efisien untuk meningkatkan kemampuan *shooting* bola basket, khususnya di lingkungan sekolah menengah yang memiliki keterbatasan sarana dan prasarana. Analisis kinerja tembakan menunjukkan bahwa aspek biomekanik seperti sudut lutut, pergelangan

tangan, siku, serta keseimbangan tubuh memainkan peran penting dalam menentukan akurasi dan konsistensi tembakan (*jump shot, lay-up, three-point shot*) (Liu et al 2020). Analisis performa dalam kompetisi juga menekankan pentingnya strategi dan adaptasi teknik di bawah kondisi pertandingan yang dinamis (García-Rubio et al 2019).

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, serta pembahasan yang telah diuraikan secara menyeluruh, dapat disimpulkan bahwa metode latihan *resistance band* terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *shooting* bola basket siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Kota Payakumbuh. Oleh karena itu, metode latihan ini sangat direkomendasikan untuk diterapkan oleh pelatih dan guru PJOK sebagai bagian dari program latihan bola basket di sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dibahas pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan latihan *resistance band* terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *shooting* bola basket siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Kota Payakumbuh. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan melalui uji statistik, diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 11,00, yang lebih besar dibandingkan dengan t_{tabel} sebesar 1,734 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Kemudian rata-rata kemampuan *shooting* siswa berada pada angka 11,00, yang menunjukkan bahwa kemampuan *shooting* siswa masih tergolong rendah. Setelah diberikan perlakuan berupa latihan *resistance band* secara terprogram, nilai rata-rata meningkat menjadi 21,10 pada tes akhir (*post test*).

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>.
- Alnedral, A., & Sari, D. P. (2020). Pengaruh latihan memukul bola digantung terhadap ketepatan smash open. *Jurnal Patriot*, 2(3), 757-768.
- Andersen, V., Fimland, M., Cumming, K., Vraalsen, Ø., & Saeterbakken, A. (2018). Explosive Resistance Training Using Elastic Bands in Young Female Team Handball Players. *Sports Medicine International Open*, 02(06). <https://doi.org/10.1055/a-0755-7398>
- 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. <http://doi.org/10.25273/jpos.v1i1.2210>
- Badarudin, M. A., Abduloh, A., & Aminudin, R. (2022). Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Ketepatan Teknik *Shooting (Free Trhow)* Permainan Bola Basket. *Jurnal Porkes*, 5(2), 369–377. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.6386>
- Cengizel, C. O., Oz, E., & Cengizel, E. (2022). Short-term plyometric and jump rope training effect on body profile and athletic performance in adolescent basketball players. *International Journal of Sport Studies for Health*, 5(2), e132585.
- De Lima, F. F., Cavalheri, V., Silva, B. S. A., Grigoletto, I., Uzeloto, J. S., Ramos, D., Camillo, C. A., & Ramos, E. M. C. (2020). Elastic resistance training produces benefits similar to conventional resistance training in people with chronic obstructive pulmonary disease: A systematic review and meta-analysis. *Physical Therapy*, 100(11), 1891–1905. <https://doi.org/10.1093/ptj/pzaa149>
- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). FIBA. (2010). *Peraturan Resmi Bola Basket*. Bandung.
- Fernando, A., Yenes, R., & Mariati, S. (2020). Pengaruh Latihan dengan Metode Massed Practice dan Distributed Practice Terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(1), 1-14.
- Finlay, M. J., Tinnion, D. J., & Simpson, T. 2022. A Virtual Versus Blended Learning Approach To Higher Educatio During The Covid -19 Pandemic: The Experiences Of A Sport And Exercise Science Student Cohort. *Journal Of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*.
- García-Rubio, J., Jiménez, S., & Ibáñez, S. J. (2019). Shooting performance analysis in elite basketball competitions. *Frontiers in Psychology*, 10, 2184. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02184>

- 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*.
- 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>
- Li, F., Rupčić, T., & Knjaz, D. (2021c). The effect of fatigue on kinematics and kinetics of basketball dribbling with changes of direction. *Kinesiology*, 53, 296–308.
- Liu, H., Chen, W., & Zhang, Y. (2020). Biomechanical analysis of basketball jump shots in elite players. *Journal of Sports Science and Medicine*, 19(2), 300–310. <https://www.jssm.org>
- 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>
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2016). *Survei Kesegaran Jasmani Atlet Bolabasket Plpd*. Kabupaten Bogor. *Motion*, 7(2), 191–202.
- Okilanda, A., Haïdara, Y., & Dewintha, R. (2022). Analysis of students' basic basketball skills: A comparative study of male and female students. Tanjungpura. *Journal of Coaching Research*, 3(2), 68–75. <https://doi.org/10.26418/tajor.v3i2.63796>
- Rátgéber, L., Betlehem, J., Calleja-Gonzalez, J., & Ostojic, S. M. (2019). Basketball for health: Should we hop and shoot for a remedy? *Mayo Clinic Proceedings*, 94(2), 364–365.
- 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 Tulung Agung). *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>
- Seguin, R. C., & Cudlip, A. C. (2022). The efficacy of upper-extremity elastic resistance training on strength and performance: A systematic review. *Sports*, 10(2), 24. <https://doi.org/10.3390/sports10020024>

Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Performa Olahraga* 3 (01), 42-49. <https://doi.org/10.31227/osf.io/6vbxz>.

Sufitriyono, S., Irvan, I., Badaru, B., Mahyuddin, R., & Sudiadharma, S. (2022). Dribbling Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Sma Kartika Xx-I Makassar. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 6(1), 17. <https://doi.org/10.26858/sportive.v6i1.30714>

William, A., & Hita, B. (2019). Metodologi penelitian dan desain one group pre-test post-test. *Jurnal Penelitian Olahraga*, 7(1), 15–22