

PENGARUH KOMBINASI LATIHAN DUMBBELL WRIST CURL DAN MARYLAND 5 SPOT SHOOTING DRILL TERHADAP HASIL 3 POINT SHOOTING

Hendias Juniansyah¹, Hartati^{*2}, Meirizal Usra^{*3}

Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya

Email: hendiasjuniansyah25@gmail.com, hartati@fkip.unsri.ac.id,
meirizalusra@fkip.unsri.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi latihan *dumbbell wrist curl* dan *maryland 5 spot shooting drill* terhadap hasil *3 point shooting* peserta didik ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Palembang dan besar pengaruhnya. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pre-eksperimen dengan desain penelitiannya *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Palembang yang berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *total sampling* atau *sampling* jenuh sehingga sampel yang digunakan berjumlah 25 orang. Pelaksanaan penelitian yang berupa latihan fisik dilakukan sebanyak 16 kali dalam jangka waktu satu bulan. Teknik analisis data menggunakan uji t untuk dua sampel *dependent (paired samples)* memberikan hasil yaitu nilai t hitung = -8,497 > t tabel = -2,064 dan nilai *sig. (2 - tailed)* = 0,0000 < α = 0,05 maka H_0 ditolak sehingga memberikan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh kombinasi latihan *dumbbell wrist curl* dan *maryland 5 spot shooting drill* terhadap hasil *3 point shooting* peserta didik ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Palembang. Besar pengaruh pengaruh kombinasi latihan *dumbbell wrist curl* dan *maryland 5 spot shooting drill* terhadap hasil *3 point shooting* peserta didik ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Palembang yang didapat adalah sebesar 0,2827 dengan kategori sedang.

Kata Kunci: Bola Basket, *Dumbbell Wrist Curl*, *Maryland 5 Spot Shooting Drill*, *Shooting*.

Abstract

The purpose of this study was to determine the influence of a combination of dumbbell wrist curl exercises and maryland 5 spot shooting drill on the 3 point shooting results of basketball extracurricular students at SMA Negeri 1 Palembang and the magnitude of the influence. This study used a pre-experimental research design with a one group pretest-posttest design. The population in this study were all 25 basketball extracurricular students at SMA Negeri 1 Palembang. The sampling technique in this study was total sampling or saturated sampling so that the sample used was 25 people. The implementation of the research is the form of physical exercise was carried out 16 times within a period of one month. The data analysis technique using the t test for two dependent samples (paired samples) gives the result that is t count = -8.497 > t table = -2.064 and the value is sig. (2 - tailed) = 0.0000 < α = 0.05 then H_0 is rejected thus giving the conclusion that there is an influence of a combination of dumbbell wrist curls and maryland 5 spot shooting drill on the 3 point shooting results of basketball extracurricular students at SMA Negeri 1 Palembang. The influence of the combination of dumbbell wrist curl and Maryland 5 spot shooting drill on the 3 point shooting results of basketball extracurricular students at Palembang 1 Public High School was 0.2827 in the moderate category.

Keywords: Basketball, *Dumbbell Wrist Curl*, *Maryland 5 Spot Shooting Drill*, *Shooting*.

Pendahuluan

Tujuan utama dari olahraga merupakan untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan serta kebugaran, kualitas hidup manusia, menumbuhkan nilai moral dan akhlak yang baik, menanamkan jiwa sportifitas, kedisiplinan, menjalin dan mempererat persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan dan pertahanan nasional, serta meningkatkan derajat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa dan negara. (UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, 2005). Salah satu olahraga yang digemari banyak orang adalah bola basket. Teknik dasar dalam permainan agar dapat memainkannya dengan baik yaitu antara lain *dribbling*, *passing*, *shooting*. Teknik yang paling penting dan mendasar untuk dikuasai adalah *shooting*, karena *shooting* merupakan elemen penting untuk memperoleh poin.

Teknik *shooting* merupakan keahlian atau kepandaian yang merupakan elemen penting dalam permainan atau olahraga bola basket karena perolehan poin didapatkan melalui Teknik menembak atau *shooting* serta dapat menutupi kekurangan teknik dasar lainnya (Wissel, 2012). Dalam melakukan *shooting*, diperlukannya kekuatan otot tangan khususnya pada pergelangan tangan karena 3 point *shooting* adalah tembakan yang memiliki jarak paling jauh dibandingkan tembakan lainnya seperti *free throw* dan tembakan 2 angka lainnya (Fitrianto, 2015). Latihan *dumbbell wrist curl* bisa melatih kekuatan pada pergelangan tangan sehingga menghasilkan lecutan pada pergelangan tangan yang kuat dan latihan ini sangat penting untuk menentukan keberhasilan masuknya bola ke *ring* basket.

Menurut Rinaldi, (2020) jenis latihan *dumbbell wrist curl* akan sangat bermanfaat bagi yang ingin melatih otot pergelangan tangan. Beban yang digunakan dalam *dumbbell wrist curl* harus disesuaikan dengan kemampuan jangan sampai latihan menggunakan beban yang sangat berat karena hal itu dapat menyebabkan cedera (Prasetyo, 2021);(Maghfiroh, 2022). Latihan lecutan pada pergelangan yang baik dan tepat dapat memberikan busuran lambungan *shooting* yang baik supaya tepat sasaran ke *ring* basket. Latihan *dumbbell wrist curl* merupakan suatu gerakan atau aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur, berulang-ulang, dan sistematis yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kelenturan, kekuatan jari jari dan pergelangan tangan (Rahmansyah, 2020);(Furkan, 2021). Maka dari itu diperlukan latihan *dumbbell wrist curl* guna meningkatkan kekuatan pergelangan tangan.

Menguasai teknik *three point shooting* menjadi tantangan tersendiri bagi pemain karena teknik menembak ini memiliki tingkat kesulitan dan keberhasilan yang lebih sulit dibandingkan dengan teknik menembak lainnya. Dibutuhkan pelatihan yang terprogram, spesifik dan berkesinambungan untuk mengasah dan meningkatkan keterampilan *three point shooting*. Akan tetapi, setelah peneliti amati pada saat peserta didik ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Palembang latihan pada hari Sabtu, tanggal 8 April 2023 busuran lambung *shooting* peserta didik SMA Negeri 1 Palembang masih belum baik, belum adanya latihan yang meningkatkan kekuatan pergelangan sebagai penunjang keberhasilan *shooting*. Berdasarkan pengamatan pula, tingkat keberhasilan *three point shooting* peserta didik ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Palembang masih terbilang rendah yang terlihat dari pertandingan laga final melawan SMA Methodist 2 Palembang di event Mandiri Basketball Action 2022 pemain SMA Negeri 1 Palembang dari kali percobaan *3 point shooting* hanya 3 kali yang berhasil jika dipersentasekan hanya 20%.

Mengenai ketepatan dan keberhasilan *three point shooting* pada peserta didik dapat dikatakan kurang tepat, hal ini dapat dilihat dari cara menembaknya yang pelaksanaannya tidak sesuai dengan mekanisme yang benar. Selain itu mekanisme teknik dasar masih kurang baik, dan dalam latihan peserta kurang fokus dan mudah teralihkan perhatiannya. Hal ini dibuktikan dari pengamatan berikutnya, peserta didik ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Palembang masih mementingkan latihan *dribbling* dari pada *shooting* padahal *shooting* merupakan cara untuk mencetak skor yang efektif dan efisien. Latihan *dribbling* juga tak kalah penting, akan tetapi porsi latihan yang dibagi oleh pelatih harus proporsional karena tujuan dalam bola basket adalah memasukkan bola ke ring lawan

yaitu *pre-test* dan *post-test*, dilakukan perhitungan untuk melihat seberapa besar pengaruh kombinasi latihan tersebut. Besarnya pengaruh ini dihitung dengan menggunakan rumus *N-Gain*.

Hasil dan Pembahasan

Adapun deskripsi statistik tes awal danakhir hasil *three point shooting* dapat diberikan dalam bentuk tabel berikut:

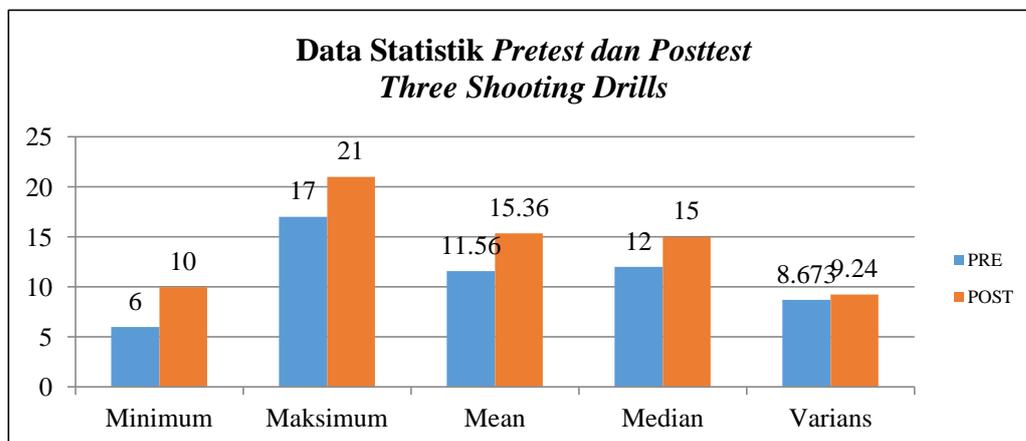
Tabel 1. Deskripsi Data Statistik *Pretest Shooting Drills*

Deskripsi Statistik	Hasil
Jumlah Peserta	25
Nilai minimum	6
Nilai maksimum	17
Mean (rata-rata)	11,56
Median	12
Varians	8,673

Tabel 2. Deskripsi Data Statistik *Posttest Shooting Drills*

Deskripsi Statistik	Hasil
Jumlah Peserta	25
Nilai minimum	10
Nilai maksimum	21
Mean (rata-rata)	15,26
Median	15
Varians	9,24

Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test shooting drills* peserta disajikan dalam bentuk grafik seperti dibawah ini:



Grafik 2. Perbandingan Data Pretest dan *Posttest Shooting Drills*

Analisis uji prasyarat data dilakukan mulai dari uji normalitas, homogenitas dan diakhiri oleh uji t.

Tabel 3 Uji Normalitas Data

Kelompok	Pretest	Posttest
Nilai Sig.	0,611	0,233
Taraf Nyata	0,05	0,05

Ket	Data berdistribusi normal
-----	---------------------------

Data *pretest* memiliki nilai $\text{sig.} = 0,611 > \alpha = 0,05$ maka H_0 diterima sehingga data *pre-test* berdistribusi normal. Begitu juga dengan data *post-test* memiliki nilai $\text{sig.} = 0,233 > \alpha = 0,05$ maka H_0 diterima sehingga data *post-test* berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Homogenitas Data

Nilai Sig.	Taraf Nyata	Keterangan
0,917	0,05	Kedua varians homogen

Menurut hasil perhitungan data diperoleh bahwa data *pre-test* dan *post-test* mendapatkan nilai $\text{sig.} = 0,917 > \text{taraf signifikan } (\alpha) = 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak sehingga data *pretest* dan *posttest* memiliki varians yang homogen.

Tabel 5. Uji Hipotesis Data

Kelompok	Pretest	Postest
Rata-Rata	11,56	15,36
T Hitung		-8,497
T Tabel		-2,064 dan 2,064
Nilai sig.		0,0000001
Taraf Nyata		0,05
Keterangan		H_0 ditolak

Berdasarkan hasil perhitungan SPSS diatas, didapatkan bahwa t hitung berada di daerah penolakan yaitu $t_{hitung} = -8,497 < t_{tabel} = -2,064$ dan nilai $\text{sig.}(2\text{-tailed}) = 0,0000001 < \text{taraf signifikan } (\alpha) = 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat didapatkan kesimpulan terdapat pengaruh kombinasi latihan *dumbbell wrist curl* dan *maryland 5spot shooting drill* terhadap hasil *three point shooting* peserta didik ekstrakurikuler bola basket di SMANegeri 1 Palembang.

Tabel 6. Nilai N-Gain Sampel

Jumlah Sampel	25
Rata-Rata Pretest	11,56
Rata-Rata Postest	15,36
SMI (Skor Maksimal Ideal)	25
Nilai sig.	0,2827
Keterangan	SEDANG

Menurut tabel 6 didapatkan bahwa secara keseluruhan klasikalpeserta mengalami kenaikan nilai sebesar 0,2827 yakni kenaikan nilaiyang sedang.

Pembahasan

Berdasarkan perhitungan data penelitian, diperoleh hasil peningkatan yang signifikan pada sampel penelitian. Pemberian perlakuan hingga 16 kali dengan frekuensi latihan empat kali dalam seminggu selama kurun waktu satu bulan berpengaruh terhadap hasil *three point shooting* anggota ekstrakurikuler klub bola basket SMA Negeri 1 Kota Palembang.

Besarnya pengaruh dengan kategori sedang diperoleh setelah diberikan *treatment* sebanyak 16 kali latihan fisik. Kategori sedang ini disebabkan karena aktivitas kombinasi latihan *dumbbell wrist curl* dan *maryland 5 spot shooting drill* yang hanya 1 bulan (16 kali pertemuan), kuantitas pertemuan ini kurang Panjang sehingga hasil yang didapatkan juga kurang maksimal. Namun hasil ini tidak mempengaruhi fakta bahwa kombinasi latihan ini memiliki pengaruh terhadap hasil *three point shooting*. Besar pengaruh yang tinggi dapat dihasilkan dengan latihan kombinasi latihan *dumbbell wrist curl* dan *maryland 5 spot shooting drill* setidaknya 2 sampai 3 bulan.

Menurut Hariyanto, (2023) tahap persiapan pelatihan merupakan tahap persiapan yang pertama, dimana jangka waktunya harus lebih lama, berlangsung sekitar 3 bulan dan terbagi menjadi persiapan umum dan yang khusus. Peningkatan keberhasilan *three point shooting* anggota ekstrakurikuler klub bola basket SMA Negeri 1 Kota Palembang diperanguhi oleh kombinasi latihan *dumbbell wrist curl* dan *maryland 5 spot shooting drill* yang merupakan metode latihan dimana pelaksanaannya dilakukan secara berulang dan sistematis sesuai dengan program yang dirancang untuk meningkatkan atau meningkatkan keterampilan dan akurasi hasil *shooting* atlet. Menurut (Pratama, 2016), agar seorang pemain menjadi seorang penembak yang baik, ia harus berlatih berulang-ulang dan konsisten dengan tujuan mengotomatiskan keterampilan dan keahlian *shooting*.

Faktor lain yang harus dilatih dan dikembangkan agar tingkat keberhasilan *shooting* lebih baik dan akurat adalah melatih otot lengan atas dan lengan bawah. Kekuatan otot mengacu pada kemampuan tubuh dalam menggunakan tenaga atau daya tahan (Meriyanto et al., 2016). Melatih kekuatan otot lengan atas bisa dengan melakukan *push-up*, mengangkat beban seperti *dumbbell*, serta untuk melatih kekuatan otot lengan bawah dengan melakukan latihan menggunakan alat *handgrip*. Latihan ini bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan bahu dan lengan bawah, sehingga meningkatkan akurasi pukulan. Menurut Putri & Yulawan, (2021), *power* merupakan produk dari kekuatan dan kecepatan. Kekuatan juga merupakan keterampilan gerak yang penting untuk mendukung performa di semua cabang olahraga (Prima & Kartiko, 2021).

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, deskripsi penelitian, dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kombinasi latihan *dumbbell wrist curl* dan *maryland 5 spot shooting drill* terhadap hasil *three point shooting* peserta didik ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Palembang. Besar pengaruh kombinasi latihan *dumbbell wrist curl* dan *maryland 5 spot shooting drill* terhadap hasil *three point shooting* peserta didik ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Palembang yang diperoleh adalah sebesar 0,2827 yang masuk dalam kategori sedang. Berdasarkan simpulan penelitian tersebut, ada beberapa saran yang dapat diberikan yaitu agar besar pengaruh pada kombinasi latihan *dumbbell wrist curl* dan *maryland 5 spot shooting drill* ini tinggi, maka latihan sebaiknya dilakukan tidak kurang dari 3 bulan agar Latihan lebih tersistematis, konsisten, berulang-ulang sehingga memberikan hasil yang maksimal. Bagi pelatih sebaiknya memberikan program latihan yang lebih beragam dan kreatif sebagai upaya untuk meningkatkan hasil keakuratan dan keberhasilan *three point shooting*. Atlet atau pemain juga harus memberikan perhatian lebih dan serius terhadap *three point shooting* dalam kegiatan latihan yang terprogram. Penelitian selanjutnya sebaiknya sampel yang digunakan lebih banyak sehingga hasil yang didapatkan juga lebih akurat, menggunakan kelompok kontrol dan eksperimen untuk lebih membandingkan serta waktu latihan sebaiknya lebih banyak dan panjang.

Daftar Pustaka

- Fatahillah, A. (2018). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 11–20.
- Fitrianto, A. T. (2015). Penguasaan shooting yang Banyak Menciptakan Point Pada Pemain Bola Basket Putra SMA Kristen Kanaan Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*,

- Hendias Juniansyah, Dkk | Pengaruh Kombinasi Latihan Dumbbell Wrist Curl Dan Maryland 5 Spot Shooting Drill Terhadap Hasil 3 Point Shooting Peserta Didik Ekstrakurikuler Bola Basket Di Sma Negeri 1 Palembang *I(2)*, 1–18.
- Furkan. (2021). Pengaruh Latihan Pull Up terhadap Prestasi Lempar Lembing Gaya Cross Step pada Club Atletik Kuda Terbang Kota Bima. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, *11(1)*, 11–15.
- Hariyanto. (2023). Perencanaan Kepelatihan Olahraga. In *Uwais Inspirasi Indonesia*.
- Madri, M. (2012). The Basic Learning Basketball Technique. In *Madri, M.*
- Maghfiroh. (2022). The Effect of Dumbbell Wrist Curl Exercise and Isometric Hold Handgrip Exercise on Hand Grip Strength of Table Tennis Athletes Pengaruh Dumbbell Wrist Curl Exercise dan Isometric Hold Handgrip Exercise terhadap Kekuatan Genggaman Tangan pada Atlet Tenis. *Prosiding 16th Urecol: Seri Mahasiswa Student Paper*, *5(2)*, 41–48.
- Meriyanto, D., Nurrochmah, S., & Heynoek, F. P. (2016). Hubungan antara Kekuatan otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, *26(1)*, 145–158.
- Prasetyo. (2021). Dasar-Dasar Latihan Beban. In *Uny Press*.
- Pratama. (2016). Pengaruh Metode Latihan Block Practice, Serial Practice Dan Random Practice Terhadap Peningkatan Akurasi Tembakan Dua Angka Pada Permainan Bola Basket. In: *SEMINAR NASIONAL OLAHRAGA, JAKARTA*, *4(2)*.
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *9(1)*, 161–170.
- Putri, M., & Yulianawati, E. (2021). Hubungan Power Tungkai Dengan Kecepatan Lari Sprint 50 Meter Pada Siswa Putra Kelas VII Negeri 1 Muaro Jambi. *Jurnal Score*, *1(1)*, 1–13.
- Rahmansyah. (2020). Latihan Dumbbell Wrist Curl Dan Latihan Medicine Ball Chest Pass Dapat Meningkatkan Kemampuan Shooting Pada Atlet Bhayangkara Basket Club Tahun 2020. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, *7(2)*, 26–31.
- Rinaldi, M. (2020). *Buku Jago Bulu Tangkis* (I. N & A. Ami (eds.)). Ilmu Cemerlang Group.
- Rubiana, I. (2017). Pengaruh Pembelajaran Shooting (Free Throw) Dengan Alat Bantu Rentangan Tali Terhadap Hasil Shooting (Free Throw) Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Siliwangi Vol.*, *3(2)*, 248–257.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. In *Bandung : Alfabeta, CV*.
- UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. (2005). *UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional [JDIH BPK RI]*. JDIH BPK RI.
- Wissel, H. (2012). *Basketball Steps to Success (Third Edit)*. Human Kinetics Publisher Inc.