

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP KETEPATAN *TRHEE*
POINT SHOOTING EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET PUTRA SMA
NEGERI 1 PALOPO**

Sangkanni Maharani Shaadin¹, Ahmad², Rachmat Hidayat³

¹ Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Palopo

² Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Palopo

³ Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Palopo

¹ maharanishaadin78@gmail.com, ² ahmad@umpalopo.ac.id

³ rachmathidayat@umpalopo.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of Resistance Band training on the accuracy of three-point shooting in extracurricular male basketball participants at SMA Negeri 1 Palopo. This study used an experimental method with a one-group pretest-posttest design and involved 30 students as samples taken using a total sampling technique. The instrument used was a three-point shooting accuracy test. The results showed an increase in shooting ability after being given training for six weeks, indicated by an average pretest score of 7.77 increasing to 12.73 in the posttest. Hypothesis testing using a paired sample t-test showed a significance value of 0.001 ($p < 0.05$), so it can be concluded that Resistance Band training has a significant effect on increasing three-point shooting accuracy. Thus, Resistance Band training is effective to be used as a training method to improve basketball shooting ability in students.

Keywords: Resistance Band, shooting accuracy, three point, basketball

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Resistance Band* terhadap ketepatan ketepatan *three point shooting* pada peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 1 Palopo. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest* dan melibatkan 30 siswa sebagai sampel yang diambil dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah tes ketepatan shooting *three-point*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan shooting setelah diberikan latihan selama enam minggu, ditunjukkan oleh rata-rata nilai pretest sebesar 7,77 meningkat menjadi 12,73 pada posttest. Uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *Resistance Band* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan *three point shooting*. Dengan demikian, latihan *Resistance Band* efektif digunakan sebagai metode latihan untuk meningkatkan kemampuan shooting bola basket pada siswa.

Kata Kunci: Resistance Band, ketepatan shooting, *three point*, bola basket

A. Pendahuluan

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di kalangan pelajar, terutama di tingkat sekolah menengah. Bola basket adalah cabang olahraga yang bersifat menghibur, kompetitif, memberikan nilai edukatif, serta bermanfaat bagi kesehatan. Olahraga ini memiliki banyak peminat dari berbagai kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan, karena dapat dimainkan oleh siapa saja (Adii et al., 2023). Komponen yang sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi dalam olahraga ini adalah daya tahan jantung dan paru, atau lebih spesifik lagi dikenal sebagai daya tahan aerobik (Satwiko et al., 2020)

Dalam permainan bola basket, ketepatan *shooting* menjadi salah satu aspek keterampilan yang sangat menentukan keberhasilan sebuah tim dalam mencetak poin. Menurut (Reras et al., 2024), *shooting* merupakan kemampuan yang sangat krusial dalam bola basket, karena pencapaian skor dalam permainan ini bergantung pada teknik shooting yang juga dapat mengimbangi kekurangan

pada penguasaan teknik dasar lainnya oleh pemain. Dalam permainan bola basket, seorang pemain dituntut memiliki penguasaan teknik dasar yang baik, salah satunya adalah kemampuan melakukan *shooting* (A'yun et al., 2024). Shooting atau menembak dalam olahraga bola basket merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting, karena teknik ini digunakan untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak mungkin (Collins et al., 2021). *Shooting* yang tepat tidak hanya memerlukan teknik yang baik, tetapi juga kekuatan otot, keseimbangan tubuh, serta koordinasi gerak yang optimal. *Shooting* adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola basket, sedangkan tembakan three-point memberi kesempatan bagi pemain untuk mencetak tiga poin dengan melakukan tembakan dari belakang garis three-point (Collins et al., 2021). Oleh karena itu, dibutuhkan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan shooting para pemain, khususnya di kegiatan ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Palopo.

Shooting adalah teknik ketika pemain melepaskan bola ke arah ring basket lawan dengan tujuan mencetak poin (W, Besse Baso et al., 2023) *Three-point shoot* adalah teknik tembakan dalam permainan bola basket yang menghasilkan tiga angka apabila bola berhasil masuk ke ring saat pemain melepaskan tembakan dari luar garis tiga angka, yaitu garis lengkung yang mengelilingi area ring bagian luar. Menurut (Harliawan et al., 2024).

Three-point shoot adalah bentuk pencapaian skor dalam bola basket yang terjadi ketika bola berhasil masuk ke ring setelah dilepaskan dari area di belakang garis tiga angka, yaitu garis melengkung yang menjadi batas wilayah tembakan bernilai tiga poin. Menerapkan tembakan tiga angka merupakan salah satu strategi yang efisien dalam meraih kemenangan pada pertandingan bola basket karena mampu menghasilkan poin lebih tinggi dalam satu percobaan (Ainia & Winarno, 2025). Ketika sebuah tim berhasil melakukan dua kali tembakan tiga angka, maka mereka dapat memperoleh enam poin sekaligus, sehingga peluang untuk unggul dan

memenangkan pertandingan semakin meningkat. Menurut (Rizal & Bangsawan, 2024) Tembakan tiga angka berperan penting dalam permainan basket untuk mengejar selisih skor dan memenangkan pertandingan, sebab akurasi dalam melakukan three-point akan sangat menentukan keunggulan poin sebuah tim.

Salah satu metode latihan yang sering digunakan dalam dunia olahraga adalah menggunakan *Resistance Band*. *Resistance Band* adalah alat latihan yang terbuat dari karet elastis yang mampu memberikan beban atau tahanan pada otot saat melaksanakan gerakan. *Resistance band* adalah bagian dari peralatan latihan tahanan dengan menggunakan karet elastis dengan pegangan sebagai penopang (Wahono & Nasution, 2022) Salah satu alat yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan shooting adalah *Resistance Band* (Pemain et al., 2025).

Di SMA Negeri 1 Palopo, kegiatan ekstrakurikuler bola basket berfungsi sebagai sarana bagi siswa untuk mengembangkan

keterampilan serta meraih prestasi dalam bidang olahraga. Namun, berdasarkan hasil observasi awal, kemampuan *shooting* sebagian besar pemain masih belum mencapai tingkat optimal, terutama dalam hal ketepatan arah dan kekuatan tembakan. Kondisi ini diduga disebabkan oleh program menerapkan latihan menggunakan *Resistance Band*.

Berdasarkan hasil observasi awal pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Palopo, ditemukan bahwa kemampuan ketepatan shooting para pemain masih berada pada kategori rendah. Beberapa pemain kesulitan dalam menjaga keseimbangan dan kontrol bola saat melakukan tembakan, sehingga sering kali bola tidak tepat mengarah ke ring. Selain itu, kekuatan otot lengan yang belum optimal juga menyebabkan tembakan kurang bertenaga, terutama saat melepaskan bola dari jarak menengah hingga jauh. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya efektivitas serangan yang dilakukan tim dalam permainan.

Penelitian ini merupakan studi pertama yang menerapkan latihan *Resistance Band* secara terprogram untuk meningkatkan ketepatan shooting pada peserta ekstrakurikuler bola basket putra tingkat SMA di Kota Palopo, khususnya di SMA Negeri 1 Palopo. Oleh karena itu, penelitian ini menghadirkan kabaruan (*novelty*) sehingga memberikan kontribusi baru dalam pengembangan model latihan yang efektif, efisien, dan, relevan dengan kebutuhan prestasi olahraga sekolah.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif untuk mengetahui data kinematika *shooting three point* tanpa memberikan pengaruh (Prastiwi & Irawan, 2022). Tes ini dilaksanakan dengan cara memasukkan bola ke dalam ring sebanyak 5 kali pada setiap posisi tembakan tiga angka. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yang dipilih karena sesuai dengan tujuan untuk menguji pengaruh suatu perlakuan terhadap hasil tertentu. Dalam hal ini, latihan *Resistance Band* dijadikan sebagai variabel bebas yang diuji pengaruhnya

terhadap variabel terikat, yaitu keterampilan hasil shooting dalam permainan bola basket (Merangin, 2024).

Berdasarkan data dari pelatih ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Palopo), Jumlah anggota yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket putra sebanyak 30 orang. Menurut Yulianah (2022), sampel merupakan sebagian dari populasi yang dijadikan objek penelitian dan berfungsi sebagai sumber data yang mewakili keseluruhan populasi, baik dari segi jumlah maupun karakteristik yang dimilikinya. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Palopo sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel adalah dengan cara total sampling. 30 siswa yang aktif dalam ekstrakurikuler akan dijadikan sebagai sampel dalam penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bola basket SMA Negeri 1 Palopo. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada ketersediaan fasilitas latihan dan kemudahan akses bagi peserta ekstrakurikuler yang menjadi subjek penelitian.

Waktu penelitian dilaksanakan pada Desember 2025–Januari 2026. Rincian pelaksanaan mencakup tahap persiapan (Minggu ke-1), pelaksanaan program latihan (Minggu ke-2 hingga ke-5), dan tahap pengambilan data akhir serta analisis hasil (Minggu ke-6).

Instrumen yang digunakan adalah tes ketepatan shooting bola basket. Instrumen penelitian merupakan alat ukur yang digunakan peneliti untuk memperoleh data sesuai dengan variabel yang diteliti. Pada penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan ketepatan shooting bola basket, khususnya tes three point shooting, yang dikembangkan oleh (Sitepu & Franita, 2023)

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah tes (*Pre-test*) awal kemudian pelaksanaan perlakuan (*treatment*) dan selanjutnya Tes Akhir (*Post-Test*). Data yang diperoleh melalui hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis secara kuantitatif menggunakan pendekatan statistik deskriptif dan statistik inferensial.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Penelitian

1. Gambaran umum lokasi penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bola basket SMA Negeri 1 Palopo dan juga dapat dilakukan di lapangan bola basket GOR Lagaligo Kota Palopo, Provinsi Sulawesi Selatan. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 1 Palopo. Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan program latihan resistance band guna meningkatkan ketepatan shooting para peserta.

2. Deskripsi Data

Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil tes ketepatan shooting sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) diberikan perlakuan berupa latihan *Resistance Band*. Subjek penelitian berjumlah 30 siswa yang merupakan peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Palopo dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling.

Pengukuran kemampuan shooting dilakukan menggunakan instrumen tes *three-point shooting* yang mengacu pada

pengembangan instrumen oleh Sitepu, D. I., & Franita, S. (2023). Setiap peserta diberikan 5 kali kesempatan tembakan dari titik yang telah ditentukan di area three-point. Skor diberikan berdasarkan jumlah bola yang berhasil masuk ke dalam ring, dengan rentang nilai 1 sampai 5 sesuai kriteria penilaian.

Berdasarkan hasil tes awal, sebagian peserta masih terklasifikasi dalam kategori kurang hingga cukup. Ini menandakan bahwa akurasi tembakan siswa sebelum mengikuti program latihan masih belum memuaskan. Nilai rata-rata tes awal menunjukkan bahwa kemampuan tembakan peserta berada pada tingkat menengah dan masih memerlukan pengembangan, terutama dalam hal kekuatan dan kestabilan saat melakukan penembakan.

Setelah peserta diberikan latihan menggunakan Resistance Band selama enam minggu, hasil tes setelah latihan menunjukkan peningkatan jumlah bola yang berhasil masuk ke sebagian besar peserta. Rata-rata nilai tes setelah latihan lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata sebelum

latihan. Selain itu, ada perubahan dalam kategori penilaian, di mana beberapa peserta yang sebelumnya berada dalam kategori kurang sekarang naik ke kategori cukup dan baik.

Secara umum, data hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan ketepatan shooting setelah diberikan latihan Resistance Band. Peningkatan ini terlihat dari selisih rata-rata skor pre-test dan post-test yang kemudian dianalisis lebih lanjut menggunakan uji statistik untuk mengetahui signifikansi pengaruh latihan yang diberikan.

a. Analisis Deskriptif

Analisis statistik deskriptif dalam penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai data hasil ketepatan shooting peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Palopo sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) diberikan perlakuan latihan *Resistance Band*. Subjek penelitian berjumlah 30 siswa yang

mengikuti kegiatan ekstrakurikuler secara aktif.

Table 4.1: Hasil analisis deskriptif
pretest dan *posttest* ketepatan
shooting

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretest ketepatan shooting	30	5	11	7.77	1.382
Posttest ketepatan shooting	30	8	16	12.73	1.818

Hasil analisis deskriptif dapat diketahui bahwa pretest kemampuan akurasi shooting memiliki N (sampel) sebesar 30, mean (rata-rata) sebesar 7.77, Std. Deviation (simpangan baku) sebesar 1.382, Minimum (nilai terendah) sebesar 5, Maximum (nilai tertinggi) sebesar 11. Hasil analisis deskriptif dapat diketahui bahwa posttest kemampuan akurasi shooting memiliki N (sampel) sebesar 30, mean (rata-rata) sebesar 12.73, Std. Deviation (simpangan baku) sebesar 1.818, Minimum (nilai terendah) sebesar 8, Maximum (nilai tertinggi) sebesar 16.

b. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini menggunakan SPSS 30. Untuk mengetahui normal tidaknya data, jika $\text{sig} > 0,05$, maka normal, dan jika $< 0,05$, maka dapat dikatakan tidak normal. Hasil perhitungan yang diperoleh pada tabel berikut ini:

Tabel 4.2 Hasil uji normalitas data *pretest* dan *posttest* ketepatan shooting

No.	Variabel	Shapiro-Wilk	Sig	A	Ket
1	pretest ketepatan shooting	0.952	0.194	0,05	Normal
2	Posttest ketepatan shooting	0.955	0.232	0,05	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas data, diperoleh bahwa nilai signifikansi untuk pretest ketepatan shooting dengan nilai Shapiro-Wilk sebesar 0.952 dengan tingkat signifikansi sebesar 0.194 yang lebih besar dari $\alpha = 0.05$, maka bisa dikatakan distribusi pretest ketepatan shooting mengikuti sebaran normal atau

berdistribusi normal. Sedangkan posttest kemampuan akurasi shooting dengan nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,955 dan tingkat signifikansi sebesar 0,232 lebih besar dari $\alpha = 0,05$, maka bisa dikatakan distribusi posttest ketepatan shooting mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

c. Uji homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah varians data memiliki kesamaan atau untuk memastikan bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang bersifat homogen. Dasar pengambilan keputusan dalam uji ini adalah apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka data dinyatakan homogen.

Table 4.3 Hasil uji homogenitas data pretest dan posttest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Keterangan
3,450	1	58	0,068	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas pretest dan posttest menggunakan Levene's Test,

diperoleh nilai sebesar 3,450, dengan nilai signifikansi 0,068. Karena nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, maka hipotesis yang menyatakan bahwa data berasal dari sampel yang homogen dapat diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest memiliki variasi yang homogen atau berasal dari populasi yang sama.

d. Uji hipotesis

Uji t dalam penelitian ini menggunakan paired sample t-test yang bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan resistance band terhadap ketepatan shooting. Adapun hasil analisis Paired Sample t-test sebagai berikut:

Tabel 4.4 Uji T berpasangan paired T test

Variabel	N	T-Hitung	T-Tabel	Sig.(2-tailed)
Pretest ketepatan shooting	30	-18.175	2,048	0,001
Posttest ketepatan shooting				

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, diperoleh nilai t hitung sebesar -18.175 dengan nilai signifikansi sebesar 0,001.

Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,001 < 0,05$) dan nilai t hitung lebih besar dari t tabel ($3,527 > 2,048$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *resistance band* terhadap ketepatan shooting ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Palopo

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Palopo, ditemukan bahwa latihan Resistance Band secara signifikan meningkatkan ketepatan shooting. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji *paired sample t-test*, di mana nilai t hitung sebesar -18.175 melampaui t tabel 2,048 dan nilai signifikansi 0,001 lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_1) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Temuan ini menegaskan bahwa latihan Resistance Band berpengaruh nyata terhadap peningkatan ketepatan shooting pada peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Palopo.

Secara deskriptif, peningkatan kemampuan shooting terlihat dari perbedaan rata-rata hasil pretest dan posttest. Rata-rata pretest sebesar 7.77 meningkat menjadi 12.73 pada posttest. Perbedaan ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan shooting setelah peserta mengikuti latihan Resistance Band selama enam minggu. Selain itu, beberapa siswa yang awalnya berada dalam kategori kurang naik ke kategori cukup hingga baik. Hal ini menunjukkan bahwa program latihan yang diberikan berhasil meningkatkan akurasi dan konsistensi tembakan pemain. Peningkatan kemampuan shooting ini dapat dijelaskan oleh karakteristik latihan Resistance Band yang memberikan tahanan elastis pada otot selama gerakan. Tahanan elastis ini membantu meningkatkan kekuatan otot, terutama pada lengan, bahu, dan otot penunjang stabilitas tubuh, yang penting dalam teknik shooting. Otot yang lebih kuat memungkinkan pemain melepaskan tembakan dengan dorongan yang lebih stabil,

terkontrol, dan akurat ke arah ring. Pendapat . (Wahono dan Nasution, 2022) Hal ini juga menunjukkan bahwa latihan ResistanceBand efektif meningkatkan kekuatan otot karena tahanan elastisnya merangsang kerja otot secara optimal.

Selain memperkuat otot, latihan yang terstruktur, berulang, dan berkelanjutan juga meningkatkan koordinasi neuromuskular pemain. Koordinasi neuromuskular yang baik membantu pemain mengontrol gerakan tubuh, menjaga keseimbangan, dan mengoordinasikan gerakan tangan saat shooting. Hal ini membuat gerakan shooting lebih efisien dan konsisten. Dalam penelitian (Moch. Fahmi Abdulaziz, 2025) menyatakan bahwa latihan resistensi sebagai metode efektif dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai dan presisi gerakan. (Fajar Sidik Siregar, 2024) juga mengatakan bahwa ada pengaruh latihan otot tungkai menggunakan resistance band dalam meningkatkan

kemampuan akurasi shooting pada mahasiswa FIKK UNM.

Berdasarkan hasil penelitian dan dukungann dari penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa latihan Resistance Band, merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan kemampuan shooting dalam bola basket. Penggunaan alat ini tidak hanya memperkuat otot, tetapi juga membantu memperbaiki stabilitas tubuh dan koordinasi gerakan pemain saat melakukan tembakan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa latihan Resistance Band dapat dijadikan alternatif metode latihan dalam program ekstrakurikuler bola basket di sekolah. Latihan yang fokus pada penguatan otot penunjang teknik shooting terbukti berdampak positif terhadap peningkatan ketepatan shooting. Oleh karena itu, pelatih dan guru pendidikan jasmani disarankan memasukkan latihan Resistance Band sebagai variasi untuk meningkatkan keterampilan shooting siswa dalam bola basket.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian

dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa latihan *resistance band* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan shooting pada peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Palopo. Hal ini ditunjukkan oleh hasil uji *paired sample t-test* yang memperoleh nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 serta nilai *t* hitung yang lebih besar dari *t* tabel, sehingga hipotesis alternatif (H_1) diterima. Secara deskriptif, peningkatan juga terlihat dari kenaikan rata-rata skor shooting antara pretest dan posttest, yang menunjukkan adanya perbaikan kemampuan akurasi tembakan setelah mengikuti program latihan selama enam minggu. Peningkatan tersebut terjadi karena latihan *resistance band* mampu memperkuat otot lengan dan bahu, meningkatkan stabilitas tubuh, serta memperbaiki koordinasi gerak saat melakukan shooting. Dengan demikian, latihan *resistance band* dapat dijadikan sebagai metode latihan yang efektif dalam meningkatkan ketepatan shooting pada pemain bola basket tingkat sekolah menengah.

DAFTAR PUSTAKA

- A'yun, R. Q., Supriyadi, S., & Sugiarto, D. (2024). Variasi Latihan Shooting Drill untuk Meningkatkan Keterampilan Shooting Pemain Bola Basket pada Tingkat Sekolah Menengah Atas di Kota Malang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 16(2), 73–82.
<https://ejournal.upi.edu/index.php/JKO/article/view/73307>
- Adii, Y., Wandik, Y., & Putra, M. F. P. (2023). Permainan bola basket: sebuah tinjauan konseptual singkat. The game of basketball: a brief conceptual review. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 277.
- Adnyana, I. M. D. M. (2021). Populasi dan Sampel. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*, 14(1), 103–116.
- Ainia, R., & Winarno, M. E. (2025). Upaya Meningkatkan Keterampilan. 6(1), 85–97.
<https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI) available online at <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok>
- ANALISIS TEKNIK DASAR BOWLING OLAHRAGA KRIKET. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2, 117–124.
- Alnova, J., Syarial, & Defliyanto. (2022). Bola Basket Putra Club Basket Tunas Rejang Lebong. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 120–129.
<https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Apriyanto, H. W. B. S. T. (2020). Pelatihan Metode Latihan Pencak Usia Dini Dan Pra. *Prosiding Seminar Nasional ...*, 2020, 106–112.
<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm%0Ahttp://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/view/19749%0Ahttp://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/download/19749/10097>
- Cahya, R. N., Suparto, A., & Prasetyo, D. A. (2021). Konsentrasi dan keseimbangan : Faktor yang mempengaruhi keberhasilan shooting bola basket Concentration and balance : Factors for successful shooting in

- basketball. *Sriwijaya Journal of Sport*, 1(1), 47–54.
- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021). *Pengaruh latihan medicine ball throw dan latihan Resistance Band terhadap ketepatan shooting three-point dalam cabang olahraga bola basket*. 167–186.
- Dayanand, A. (2020). Hypothesis Types and Research. *International Journal of Nursing Science Practice and Research*, Vol. 4: Is(January 2018), 1–4.
- Fajar Sidik Siregar, R. M. (2024). PENGARUH LATIHAN OTOT TUNGKAI MENGGUNAKAN RESISTANCE BAND DALAM PENINGKATAN AKURASI SHOOTING FUTSAL MAHASISWA FIKK UNM. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, STOK Bina Guna Medan.
- Firansyah, A., Kahar, I., & Rahmatia. (2023). *PENGARUH LATIHAN SQUAT MENGGUNAKAN RESISTANCE BAND TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING SEPAK BOLA*. 12(1), 151–161.
- Harliawan, M., Keolahragaan, I., & Makassar, U. N. (2024). *Analisis Keterampilan Shooting Three Point terhadap Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Makassar*. 8, 12078–12084.
- Keliata, S. H., Hasbullah, B., & Matitaputy, J. (2025). Survei Ketepatan Shooting Permainan Sepak Bola Pada Pemain Ssb Hatukau U-14 di Desa Batu Merah, Kecamatan Sirimau, Kota Ambon. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11, 19–25.
- Logeswaran, A. S. (2022). *Pengaruh latihan kekuatan terhadap ketepatan tembakan pemain basket pria remaja*. 224–226.
- Maulana, A., & Barikah, A. (2023). Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kemampuan Menembak Pemain Bola Basket Klub Rongqing Yayasan Fuqing Banjarmasin. *Journal of Porkes*, 6(2), 370–385. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.21312>
- Merangin. (2024). „Pengaruh Latihan Resistance band Terhadap Kemampuan Akurasi Shooting Pada ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Palopo. *Galang Tanjung*, 2504, 1–9.
- Moch. Fahmi Abdulaziz, A. M. (2025). *PENGARUH RESISTANCE*

- BAND TERHADAP
KETEPATAN SHOOTING
PEMAIN PUTRI
EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMAN 1 MAYONG
KABUPATEN JEPARA.
Universitas Negeri Semarang:
Jurnal Pendidikan dan Sosial
Budaya.
- Pemain, P., Bola, S., Ssb, U. D. I., &
Emas, R. (2025). *Jurnal
Pendidikan Jasmani Olahraga
dan Kesehatan*
[http://jurnal.anfa.co.id/index.php/
PJKR](http://jurnal.anfa.co.id/index.php/PJKR) ISSN 2962-0015 2025,.
5(1), 44–55.
- Prastiwi, T. A. S., & Irawan, F. A.
(2022). Tinjauan aspek
biomekanika tembakan tiga
angka pada permainan bola
basket Overview of the
biomechanics of three-point shots
in basketball. *Altius: Jurnal Ilmu
Olahraga Dan Kesehatan*, 11(1),
1–10.
[https://ejournal.unsri.ac.id/index.
php/altius/article/view/17715](https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/altius/article/view/17715)
- Reras, R. C., Putro, W. A. S.,
Harmaman, H., Sugiono, S.,
Istiyono, I., & Widiyaningsih, W.
R. (2024). Pengaruh Latihan
Push-UP Terhadap Akurasi
Shooting Three-Point Dalam Bola
Basket pada UKM Basket
Unimuda Sorong. *Indonesian
Research Journal on Education*,
4(2), 526–530.
[https://doi.org/10.31004/irje.v4i2.
560](https://doi.org/10.31004/irje.v4i2.560)
- Rizal, A., & Bangsawan, A. F. (2024).
*Analisis Kemampuan Shooting
Tree Point Dalam Permainan
Bola Basket Peserta Didik UPT
SMAN 6 Bone Analysis Of Tree
Point Shooting Ability In The
Basketball Game Of UPT SMAN
6 Bone Students*. 5(November),
34–50.
- Saputra, W., Anugerah, H., Aldo, A.
T., Rafi, M., Fadillah, N., Zulraflil,
& Angriana, T. (2025).
*Meningkatkan keterampilan
dasar shooting dalam permainan
bola basket melalui permainan
bola tembak pada siswa kelas X.2
SMA Negeri 3 Pekanbaru*. 11,
167–186.
- Sari, H., Riswanto, A. H., Hikrawati,
H., & Hidayat, R. (2023). The
Effect Of Resistance Band
Training On Arm Strength In
Beginner Swimming Of The
Garuda Laut Palopo Club.
JUARA: Jurnal Olahraga, 8(1),
666–675.
[https://doi.org/10.33222/juara.v8i
1.2951](https://doi.org/10.33222/juara.v8i1.2951)

- Satwiko, H. Z., Olahraga, F. I., Surabaya, U. N., Kumaat, N. A., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (2020). Profil Daya Tahan Aerobik dan Anaerobik Atlet Bola Basket. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(2), 73–78. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/7/article/view/32585/29397>
- Sitepu, D. I., & Franita, S. (2023). Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan PENGEMBANGAN INSTRUMEN TES THREE POINT SHOOTING BOLA BASKET DEVELOPMENT OF A THREE POINT SHOOTING BASKETBALL TEST INSTRUMENT. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(1), 6–12.
- W, B. B., Hidayat, R., Nur, S., & Hasanuddin, M. I. (2023). JUARA: *Jurnal Olahraga Affecting Factors of Shooting Ability In Basketball Games: Coordination And*.
- 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. <https://doi.org/10.24114/jp.v6i1.34144>
- Yulianah, S. E. (2022). Metodologi Penelitian Sosial. *Syria Studies*, 7(1), 37–72. https://www.researchgate.net/publication/269107473_What_is_governance/link/548173090cf22525dcb61443/download%0Ahttp://www.econ.upf.edu/~reynal/Civil_wars_12December2010.pdf%0Ahttps://thinkasia.org/handle/11540/8282%0Ahttps://www.jstor.org/stable/41857625