

PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP KEMAMPUAN *CHEST PASSING* PEMAIN BOLA BASKET KLUB RONGQING BANJARMASIN

Oleh :

Ahmad Maulana¹⁾, Bonita Amalia²⁾

^{1,2} Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari

¹email: lanabsa2018@gmail.com

²email: Bonitaamalia256@gmail.com

Informasi Artikel

Riwayat Artikel :

Submit, 20 Agustus 2024

Revisi, 18 Desember 2024

Diterima, 28 Desember 2024

Publish, 15 Januari 2025

Kata Kunci :

Pemain Bola Basket,

Resistance Band,

Chest Passing.

ABSTRAK

Menjadi seorang atlet bola basket yang handal tentu menjadi impian banyak orang yang berlatih olahraga ini. Di klub Rongqing Banjarmasin, terdapat masalah dimana beberapa pemain belum mencapai kemampuan optimal dalam melakukan chest passing. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah latihan menggunakan resistance band dapat mempengaruhi kemampuan chest passing pemain bola basket di Klub Rongqing Banjarmasin. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi apakah latihan dengan resistance band dapat memberikan dampak positif terhadap kemampuan chest passing para pemain bola basket di klub tersebut. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasional dengan teknik pengambilan data berupa pengukuran dan uji korelasi yang menghasilkan nilai 0,944 dengan tingkat signifikansi 0,001. Hasil ini menunjukkan bahwa korelasi antara pengukuran sebelum dan setelah latihan resistance band sangat erat dan signifikan. Uji perbedaan menggunakan Paired Samples T-Test juga menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara hasil medicine ball test sebelum dan sesudah latihan resistance band yang dilakukan selama 6 minggu, dengan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan resistance band memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan chest passing atlet bola basket di Klub Rongqing Yayasan Fuqing Banjarmasin. Latihan ini terbukti secara signifikan meningkatkan kemampuan chest passing para pemain tersebut.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license



Corresponding Author:

Nama: Ahmad Maulana

Afiliasi: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari

Email: lanabsa2018@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Menjadi seorang atlet bola basket yang handal adalah impian banyak orang yang terjun dalam olahraga ini. Untuk mencapai tujuan tersebut, seorang atlet bola basket harus menguasai berbagai keterampilan seperti menangkap bola (catching), mengoper atau mengumpan bola (passing), menggiring bola (dribbling), dan menembak (shooting). Salah satu keterampilan yang sangat penting dalam permainan bola basket adalah passing. Menurut Wissel dalam Maulana, Pratiwi, dan Asri

(2024:75), passing adalah teknik melempar bola kepada rekan satu tim untuk menciptakan peluang mencetak skor dan memastikan bola tetap berada dalam jangkauan tembakan. Juan Lofrano (2019:61) juga menyatakan bahwa tim yang memiliki penguasaan passing dan penanganan bola yang baik akan sangat sulit untuk dikalahkan. Oleh karena itu, keterampilan passing perlu dilatih secara intens sejak tahap awal pembelajaran bola basket. Setiap situasi dalam permainan ofensif akan melibatkan berbagai jenis operan (passing), dan passing menjadi metode

tercepat serta paling efektif untuk memindahkan bola di antara pemain.

Secara umum, teknik passing dibagi menjadi tiga jenis, yaitu chest passing, bounce passing, dan overhead passing. Dalam penelitian ini, fokus utama adalah pada teknik chest passing, yang dipilih karena teknik ini relatif sederhana dan memiliki tingkat akurasi yang lebih tinggi dibandingkan jenis passing lainnya. Wissel dalam Maulana, Pratiwi, dan Asri (2024:77) mengungkapkan bahwa gerakan chest passing lebih cepat dan lebih kuat, memungkinkan bola mencapai target dengan presisi yang lebih baik.

Untuk menguasai teknik chest passing dengan baik, seorang pemain bola basket harus memiliki kondisi fisik yang mendukung, seperti kekuatan otot lengan, fleksibilitas pergelangan tangan, kekuatan otot kaki, serta kecepatan yang memadai. Namun, meskipun para pemain sudah dilatih dalam teknik chest passing dengan berbagai variasi jarak, masih banyak di antara mereka yang belum mencapai tingkat kemampuan optimal dalam melaksanakan teknik ini. Hal ini menjadi tantangan tersendiri yang harus diatasi, mengingat meskipun pemain sudah berusaha keras dan terlibat dalam berbagai pertandingan antar klub, hasil yang diperoleh tetap belum memadai. Kemampuan chest passing yang baik sangatlah krusial, karena setiap permainan bola basket dimulai dengan rangkaian operan antar pemain sebelum berusaha mencetak angka.

Dengan demikian, pengembangan keterampilan chest passing, baik dari segi teknik maupun kondisi fisik pemain, sangat penting untuk ditingkatkan, terutama bagi setiap pemain bola basket yang ingin mencapai performa maksimal dalam setiap pertandingan.

Untuk menjadi pemain bola basket yang unggul, seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang memadai, seperti kelenturan, kecepatan, kekuatan otot, dan daya tahan tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa latihan tidak hanya berfokus pada peningkatan keterampilan teknis, tetapi juga harus memperhatikan pengembangan fisik secara menyeluruh untuk menunjang kinerja pemain di lapangan. Hartono (2018:12) menyatakan bahwa faktor fisik sangat penting dalam meningkatkan prestasi olahraga. Kualitas fisik yang baik akan berpengaruh langsung pada peningkatan kemampuan teknik dan keterampilan, karena semakin baik kualitas fisik seorang pemain, maka kualitas latihan teknik dan kuantitas latihan juga akan lebih terjamin. Selain itu, dengan kondisi fisik yang prima, kualitas mental pemain pun akan lebih stabil, yang pada gilirannya meningkatkan keyakinan mereka terhadap kemampuan yang mereka miliki.

Olahraga bola basket sendiri cukup populer di Banjarmasin, terlihat dari banyaknya kompetisi bola basket yang digelar di berbagai tingkat, mulai dari sekolah, perguruan tinggi, hingga klub-klub bola basket. Tercatat ada 14 klub bola basket yang beroperasi di kota Banjarmasin, salah satunya adalah

Klub Basket Rongqing yang dikelola oleh Yayasan Fuqing Banjarmasin. Klub ini memiliki fasilitas yang cukup lengkap untuk mendukung latihan, seperti gym yang dibiayai oleh klub, layanan fisioterapi khusus, serta dana operasional yang mencakup biaya sewa lapangan dan pelatih bersertifikat. Selain itu, Klub Rongqing juga dihuni oleh pemain-pemain yang berkompeten, termasuk beberapa mantan atlet yang pernah berlaga di Pekan Olahraga Nasional.

Namun, meskipun fasilitas yang ada cukup memadai dan memiliki pemain-pemain berbakat, prestasi klub ini masih belum memenuhi harapan. Dalam tiga tahun terakhir, Klub Rongqing belum berhasil meraih juara pertama dalam kompetisi bola basket di Banjarmasin. Prestasi terbaik yang diraih klub adalah juara IV dalam ajang Poltabes Cup 2021.

Meskipun para pemain Klub Basket Rongqing sudah memiliki dasar keterampilan dalam melakukan chest passing, namun dalam pertandingan, seringkali ditemukan masalah pada pengiriman passing yang kurang tepat. Banyak operan yang gagal diterima oleh rekan satu tim dan berujung pada turnover, terutama akibat passing yang kurang kuat, sehingga bola mudah direbut oleh lawan. Fenomena ini dapat diamati pada pertandingan-pertandingan yang diikuti oleh tim tersebut, antara lain dalam event KS-League, Sunday Morning Cup, dan Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional di Banjarmasin.

Untuk mengatasi permasalahan ini dan meningkatkan kualitas chest passing para pemain, penulis mengusulkan program latihan menggunakan resistance band. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan, yang diharapkan dapat memperbaiki kekuatan dan ketepatan passing, serta mengurangi jumlah turnover selama pertandingan.

Latihan dengan resistance band dipilih sebagai metode untuk meningkatkan kemampuan chest passing karena alat ini terbilang sederhana, murah, dan efektif dalam meningkatkan kekuatan otot, baik otot lengan maupun otot kaki. Meskipun alat ini sudah digunakan oleh pemain Klub Basket Rongqing Banjarmasin untuk latihan kekuatan otot, mereka belum pernah menjalani program latihan resistance band yang dirancang khusus untuk memperbaiki kemampuan chest passing. Padahal, berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan dengan resistance band dapat secara signifikan meningkatkan kekuatan otot, yang pada gilirannya berpengaruh pada peningkatan keterampilan teknis seperti passing dan shooting. Hal ini terbukti dalam sejumlah penelitian yang dilakukan oleh Fahmi Taufik Rahman, Nida'ul Hidayah, dan Alen Rismayad (2021); Syahab, Manulang, Handayani (2023); Hartono Hadjarati, Arief Ibnu Haryanto (2022); Agus Wahono, Muhammad Faisal Ansari Nasution (2022); Wahono dan Nasution (2022); serta Ningsih & Hasanudin (2023), yang semuanya mengonfirmasi manfaat positif dari penggunaan resistance band dalam latihan fisik atlet.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasional teknik pengambilan data dengan pengukuran dan tes.

O1 ————— X ————— O2

Gambar 1. Rancangan Penelitian

Keterangan :

- O1 : Pretest / Tes awal kemampuan Power otot lengan (*Medicine ball test*)
O2 : Posttest / Tes akhir kemampuan Power otot lengan (*Medicine ball test*)
X : Rangkaian latihan *resistance band*

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan terikat. Variabel bebas pada riset ini yakni latihan *resistance band* sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan *Chest passing* pemain bola basket Klub Rongqing Banjarmasin. Penelitian ini dilaksanakan mulai bulan Februari s.d Juni 2024 bertempat di Klub Rongqing Banjarmasin. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh Pemain Klub Basket Rongqing milik Yayasan Fuqing Banjarmasin sebanyak 20 orang dan yang menjadi sampel penelitian sebanyak 20 orang, dengan teknik *total sampling*, atau keseluruhan jumlah populasi menjadi sampel. Teknik pengumpulan Power otot lengan (*Medicine ball test*) tujuan untuk mengukur power otot lengan. Data kemampuan *Chest passing* pemain diperoleh dari Power otot lengan (*Medicine ball test*). Tes dilakukan sebanyak 2 kali yakni tes awal (sebelum diberi perlakuan latihan *resistance band*) dan tes akhir (sesudah diberi perlakuan latihan *resistance band*). Perlakuan yakni latihan *resistance band* dilaksanakan sebanyak 3 kali seminggu, selama 6 minggu. Analisis data yang digunakan adalah :

1. Uji Normalitas populasi dengan uji kolmogorov smirnov dengan bantuan SPSS versi 29
2. Uji homogenitas dengan test of homogeneity of variance dengan bantuan USPSS versi 29
3. Uji Hipotesis dengan uji paired samples t-test dengan bantuan SPSS versi 29.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Pretest

Untuk mengukur kemampuan *chest passing* para atlet bola basket Klub Rongqing Yayasan Fuqing Banjarmasin sebelum diberikan *treatment Latihan Resistance Band*, dilakukan pretest menggunakan *Medicine ball test*.

Hasil pretest menggunakan *Medicine ball test* pada atlet bola basket Klub Rongqing Yayasan Fuqing Banjarmasin dapat dilihat pada tabel 1 berikut. Para atlet diberi kesempatan melakukan 3 kali percobaan. Adapun hasil yang diambil adalah yang tertinggi dalam 3 kali percobaan tersebut.

Tabel 1. Hasil Pretest dengan *Medicine Ball Test*

No	Nama	Percobaan 1 (meter)	Percobaan 2 (meter)	Percobaan 3 (meter)
1	Erick Oong	4,6	4,4	4,6
2	Marco	3,5	3,0	3,1
3	Adit	4,6	3,6	4,2

4	Natalino	3,1	3,3	3,5
5	Romario	4,0	4,0	3,8
6	Ayi	4,5	4,2	4,5
7	Josef	3,0	3,0	3,6
8	Rendi	4,0	4,4	4,2
9	Jasvin	3,6	3,4	4,2
10	Marvin	4,1	4,3	3,9
11	Andi	3,0	3,2	4,0
12	Ojeng	4,2	3,9	4,0
13	Justin	3,0	3,5	3,2
14	Varel	3,3	3,2	3,8
15	Teddy	4,1	3,9	4,0
16	Danil	3,3	3,6	4,0
17	Alvin	3,9	4,0	4,0
18	Yonatan	4,0	3,8	4,2
19	Aron	4,2	3,8	3,9
20	Susilo	3,0	4,2	3,5

Analisis Hasil Pretest

Hasil *pretest medicine ball test* dianalisis sebagai bahan untuk pelaksanaan *treatment Latihan Resistance Band*. Analisis statistik deskriptif hasil *pretest medicine ball test* atlet Klub Rongqing ialah sebagai berikut:

Tabel 2. Descriptive Statistics

	N statistic	Range statistic	Minimum statistic	Maximum statistic	Sum statistic	Statistic	Std. error	Std deviation statistic	Variance statistic
Pratest medicine ball test	20	1.1	3.5	4.6	81.4	4.070	.077	.346	.120
Valid N (listwise)	20								

Berdasarkan data yang disajikan dalam tabel, terlihat bahwa para atlet bola basket Klub Rongqing memiliki rata-rata skor *medicine ball test* sebesar 4,070 dengan simpangan baku (standard deviation) sebesar 0,3466. Skor tertinggi yang diperoleh adalah 4,6, sementara skor terendah tercatat 3,5. Hasil ini menunjukkan bahwa masih ada ruang untuk peningkatan, khususnya dalam kemampuan *chest passing* para atlet.

Pengamatan yang dilakukan oleh tim peneliti menunjukkan bahwa rendahnya skor dalam *medicine ball test* ini disebabkan oleh kekuatan otot lengan yang masih lemah. Oleh karena itu, diperlukan sebuah program latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan agar kemampuan *chest passing* atlet dapat ditingkatkan. Salah satu intervensi yang diusulkan adalah program Latihan Resistance Band, yang bertujuan untuk memperkuat otot lengan dan pada akhirnya meningkatkan keterampilan *chest passing* para atlet di Klub Rongqing Yayasan Fuqing Banjarmasin.

Pelaksanaan Treatment Tahap I

Berdasarkan hasil analisis **pretest**, dapat disimpulkan bahwa diperlukan perlakuan berupa latihan *resistance band* untuk meningkatkan kemampuan *chest passing* para atlet Klub Rongqing. Program latihan *resistance band* tahap I akan dilaksanakan sebanyak tiga kali dalam seminggu selama tiga minggu. Rincian program latihan untuk

tahap I ini dapat dilihat pada tabel berikut. pada tabel 3.

Tabel 3. Program Latihan *Resistance Band* Tahap I

MINGGU	Tes Max	selasa			kamis			sabtu		
		S e t	rep	dosis	S e t	Rep	Do sis	s e t	rep	dos is
1		2	T.I	30%	3	T.I	30 %	4	T.I	30 %
2		2	T.I	40%	3	T.I	40 %	4	T.I	40 %
3		2	T.I	50%	3	T.I	50 %	4	T.I	45 %

Selama pelaksanaan *treatment* latihan *resistance band* tahap I, para atlet bola basket Klub Rongqing mampu menjalani semua rangkaian latihan dengan baik. Mereka mampu menerima volume beban latihan yang kian meningkat setiap minggunya, mulai dari dosis 30% pada minggu pertama, 40% pada minggu kedua, hingga 50% pada minggu ketiga.

Berdasarkan analisis yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa program latihan pada tahap II sudah siap untuk dilaksanakan demi mencapai hasil yang optimal. Pelaksanaan latihan akan dilakukan pada minggu keempat, kelima, dan keenam, dengan peningkatan volume beban latihan yang disesuaikan. Pada minggu keempat, beban latihan akan ditingkatkan hingga mencapai 60%, kemudian pada minggu kelima akan dikurangi menjadi 50%, dan pada minggu keenam menjadi 30%. Pendekatan ini sejalan dengan teori yang diajukan oleh Chu dan Myer (2013:27), yang menyatakan bahwa untuk latihan dengan tahanan yang bertujuan meningkatkan kekuatan, atlet harus menggunakan beban sekitar 30 hingga 60% dari 1RM (repetition maximum). Dari teori ini, dapat dipahami bahwa pelatih perlu memberikan porsi latihan yang tepat, yaitu sekitar 30 hingga 60% dari kapasitas maksimal atlet, guna menghindari risiko overtraining dan memastikan pemulihan yang optimal.

Pelaksanaan Treatment Tahap II

Pada tahap II program latihan *resistance band*, latihan dilaksanakan selama tiga minggu, yakni pada minggu keempat, kelima, dan keenam. Selama periode ini, volume beban latihan akan disesuaikan secara bertahap: pada minggu keempat, beban akan ditingkatkan hingga mencapai 60%, kemudian diturunkan menjadi 50% pada minggu kelima, dan menjadi 30% pada minggu keenam. Rincian program latihan *resistance band* tahap II dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Program Latihan *Resistance Band* Tahap II

MINGGU	Tes Max	senin			rabu			sabtu		
		S e t	rep	dosis	S e t	Rep	Do sis	s e t	rep	dos is
4		2	T.I	60%	3	T.I	60 %	4	T.I	60 %
5		2	T.I	50%	3	T.I	45 %	4	T.I	35 %

6		2	T.I	30%						
---	--	---	-----	-----	--	--	--	--	--	--

Selama pelaksanaan tahap II ini, semua pemain dapat mengikuti latihan *resistance band* sesuai dengan volume beban yang telah ditentukan, di mana beban latihan akan dimulai dengan 60% pada minggu keempat, dikurangi menjadi 50% pada minggu kelima, dan lebih lanjut dikurangi menjadi 30% pada minggu keenam.

Pelaksanaan Posttest

Posttest medicine ball test dilaksanakan setelah semua rangkaian *treatment* latihan *resistance band* dilaksanakan. Pelaksanaannya sama dengan pretest dimana para atlet diberi kesempatan melakukan 3 kali percobaan. Adapun hasil yang diambil adalah yang tertinggi dalam 3 kali percobaan tersebut. Perbandingan hasil posttest dan pretest dapat dilihat pada tabel 5.5. Dari tabel tersebut dapat kita lihat bahwa pada posttest skor semua atlet bola basket Klub Rongqing Yayasan Fuqing mengalami peningkatan.

Tabel 5. Hasil Post Test dengan Medicine Ball Test

No	Nama	Percobaan 1	Percobaan 2	Percobaan 3
1	Erick Oong	4,6	5,1	4,6
2	Marco	3,2	3,9	3,1
3	Adit	5,0	3,9	4,2
4	Natalino	4,1	4,3	3,9
5	Romario	4,4	4,3	3,9
6	Avi	4,6	4,2	5,0
7	Josef	3,8	3,8	4,2
8	Rendi	5,0	4,6	4,9
9	Jasvin	4,9	4,4	4,9
10	Marvin	4,9	4,4	3,9
11	Andi	3,8	3,8	4,6
12	Ojeng	4,8	4,1	4,0
13	Justin	3,5	4,0	3,2
14	Varel	4,3	3,8	3,8
15	Teddy	4,3	4,3	4,5
16	Danil	4,3	4,6	4,8
17	Alvin	3,9	4,6	4,6
18	Yonatan	4,2	3,9	4,7
19	Aron	4,4	4,0	5,0
20	Susilo	3,9	4,8	4,5

Tabel 6. Descriptive Statistics

	N statistic	Range statistic	Minimum statistic	Maximum statistic	Sum statistic	Statistic error	Sid. error statistic	Sid. deviation statistic	Variance statistic
Pratest medicine ball test	20	1.2	3.9	5.1	92.8	4.6	.079	.3560	.127
Valid N (listwise)	20								

Tabel 7. Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest*

No	Nama	Pretest	Posttest	Selisih
1	Erick Oong	4.6	5.1	0.5
2	Marco	3.5	3.9	0.4
3	Adit	4.6	5.0	0.4
4	Natalino	3.5	4.3	0.8
5	Romario	4.0	4.4	0.4
6	Avi	4.5	5.0	0.5
7	Josef	3.6	4.2	0.6
8	Rendi	4.4	5.0	0.6
9	Jasvin	4.2	4.9	0.7
10	Marvin	4.3	4.9	0.6
11	Andi	4.0	4.6	0.6
12	Ojeng	4.2	4.8	0.6
13	Justin	3.5	4.0	0.5
14	Varel	3.8	4.3	0.5

15	Teddy	4.1	4.8	0,7
16	Danil	4.0	4.5	0,5
17	Alvin	4.0	4.6	0,6
18	Yonatan	4.2	4.7	0,5
19	Aron	4.2	5.0	0,8
20	Susilo	4.2	4.8	0,6

Analisis Data

Setelah hasil *pretest* dan *posttest medicine ball test* diperoleh, dilakukan analisis data sebagai berikut:

Uji Normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov

Hasil Uji Normalitas dengan Kolmogorowv-Smirnov dapat dilihat pada Tabel berikut:

Tabel 8. Tests Of Normality

	Kolmogorov-smirnov a			Shapiro- wilk		
	statistic	df	sig	statistic	df	sig
Pretest medicine ball test	.170	20	.132	.924	20	.120
Posttest medicine ball test	.173	20	.117	.922	20	.106

Kriteria Uji:

Data berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (p) > 0,05.

Data berdistribusi tidak normal apabila nilai signifikansi (p) < 0,05.

Melihat kenormalan data pada Asymp. Sig. (2-tailed) diatas yaitu :

- 1) Pretest Medicine Ball Test (O_1) (**0.132 > 0.05**)
- 2) Posttest Medicine Ball Test (O_2) (**0.117 > 0.05**)

Kesimpulan : Data Pretest dan Posttest *Medicine Ball Test* Pada atlet bola basket Klub Rongqing Yayasan Fuqing berdistribusi normal.

Uji Homogenitas dengan Test of Homogeneity of Variance

Tabel 9. Test Of Homogeneity Of Variance

Pretest medicine ball test dan posttest medicine ball test	Levene statistic	Df1	Df2	sig
Based on mean	.139	1	38	.711
Based on median	.079	1	38	.780
Based on median and with adjusted df	.079	1	37.997	.780
Based on trimmed mean	.121	1	38	.730

Ho : Homogen

Hi : Tidak Homogen

Kriteria pengujian :

Ho diterima jika Sig. Based on Mean > 0.05

Ho ditolak jika Sig. Based on Mean < 0.05

Berdasarkan tabel diatas nilai Sig. Based on Mean sebesar 0.711 > 0.05 disimpulkan data Pretest dan Posttest *Medicine Ball Test* Pada atlet bola basket Klub Rongqing Yayasan Fuqing Banjarmasin bersifat homogen.

Uji Hipotesis dengan Uji Paired Samples T-Test

Uji Hipotesis Penelitian dengan *Paired Samples T- Test* yaitu Uji Perbedaan Dua Kali Pengukuran yang tergolong statistik parametrik atau untuk data yang berdistribusi normal dan sampel yang bersifat homogen. Nilai rata-rata, jumlah

sampel, simpangan baku data Pretest dan Posttest *Medicine Ball Test* pada Atlet Klub Rongqing Yayasan Fuqing Banjarmasin dapat dilihat pada tabel 10.

Tabel 10. Paired Samples Statistics

		mean	n	Std. deviation	Std. error mean
Pair 1	Pretest medicine ball test	4.070	20	.3466	.0775
	Posttest medicine ball test	4.640	20	.3560	.0796

Sedangkan korelasi antara Pretest dan Posttest *Medicine Ball Test* pada Atlet Klub Rongqing Yayasan Fuqing Banjarmasin dapat dilihat pada tabel 11.

Tabel 11. Paired Samples Correlations

Pair 1		significance		
		n	correlation	One-Sided p Two-sided p
	Pretest medicine ball test & posttest medicine ball test	20	.944	<.001 <.001

Dari tabel diatas diketahui korelasi sebesar 0,944 dengan signifikansi <0.001, dengan demikian nilai signifikansi ini < 0,05. Hal ini berarti bahwa korelasi antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan latihan *resistance band* adalah sangat erat dan benar-benar berhubungan secara nyata.

Adapun hasil uji Perbedaan Paired Samples T-Test dapat dilihat pada tabel 12. Melalui uji Perbedaan Paired Samples T-Test, terbukti ada perbedaan yang signifikan dari hasil *medicine ball test* pada atlet bola basket Klub Rongqing Yayasan Fuqing Banjarmasin sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan *resistance band* selama 6 minggu, dengan signifikansi sebesar <0,001 < 0,05, berarti ada perbedaan yang signifikan pada pengukuran data pretest dan posttest *medicine ball test*.

Perbedaan ini juga terlihat jelas dari data *posttest medicine ball test* dengan rata-rata sebesar 4,640 memiliki rata-rata yang lebih besar dari pada data tes *pretest medicine ball test* yang sebesar 4,070 berarti hasil pengujian hipotesis latihan *resistance band* terbukti memberikan peningkatan terhadap kemampuan *chest passing* bola basket pada atlet bola basket Klub Rongqing Yayasan Fuqing Banjarmasin.

Pembahasan

Hasil pretest *Medicine Ball Test* yang dilakukan pada atlet bola basket Klub Rongqing Yayasan Fuqing Banjarmasin menunjukkan rata-rata skor sebesar 4,070, dengan simpangan baku (standard deviation) 0,3466. Skor tertinggi yang diperoleh adalah 4,6, dan skor terendah adalah 3,5. Setelah diberikan perlakuan berupa latihan kekuatan otot lengan menggunakan *resistance band*, terlihat adanya peningkatan yang signifikan pada kemampuan *chest passing*. Hasil posttest *Medicine Ball Test* menunjukkan rata-rata skor sebesar 4,640, dengan skor tertinggi 5,1 dan skor terendah 3,9. Simpangan baku untuk posttest ini adalah 0,3560. Peningkatan ini menandakan bahwa perlakuan yang

diberikan berhasil meningkatkan kekuatan otot lengan dan, pada gilirannya, meningkatkan kemampuan chest passing.

Namun, berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan dan tes awal kemampuan shooting three-point para atlet, masih terlihat bahwa kemampuan chest passing mereka belum optimal dan perlu peningkatan lebih lanjut. Hal ini terutama disebabkan oleh kekuatan otot lengan yang masih kurang. Untuk itu, peneliti memberikan perlakuan berupa latihan kekuatan otot lengan melalui latihan resistance band, yang dirancang untuk mengatasi kekurangan tersebut.

Penelitian ini mengaplikasikan prinsip-prinsip latihan yang telah terbukti efektif, dengan beban latihan yang diberikan pada atlet berkisar antara 30 hingga 60% dari 1RM (repetition maximum). Hal ini sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Chu dan Myer (2013:27), yang menyarankan penggunaan beban dalam kisaran tersebut untuk latihan yang bertujuan meningkatkan kekuatan otot.

Setelah memberikan perlakuan latihan tiga kali seminggu selama 6 minggu (bulan Juli dan Agustus 2023), dengan tes akhir dilakukan pada 11 Agustus 2023, analisis data menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kemampuan chest passing atlet Klub Rongqing Yayasan Fuqing Banjarmasin. Posttest Medicine Ball Test menunjukkan rata-rata skor 4,640, lebih tinggi dari rata-rata pretest yang hanya 4,070. Pada pretest, skor tertinggi adalah 4,6 dan skor terendah 3,5, sementara pada posttest skor tertinggi mencapai 5,1 dan skor terendah 3,9.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian perlakuan latihan menggunakan resistance band dapat secara signifikan meningkatkan kemampuan chest passing atlet. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fahmi Taufik Rahman, Nida'ul Hidayah, dan Alen Rismayad (2021), serta Hartono Hadjarati dan Arief Ibnu Haryanto (2022), yang juga mengonfirmasi bahwa latihan resistance band dapat meningkatkan keterampilan teknis atlet bola basket.

Latihan resistance band ini dirancang dengan mengikuti prinsip-prinsip latihan yang diuraikan oleh Mylsidayu dan Kurniawan (2015:60), yaitu: 1) prinsip beban lebih, 2) prinsip progresif, 3) prinsip spesifikasi, 4) prinsip individual, dan 5) prinsip adaptasi. Penerapan prinsip-prinsip ini bertujuan untuk memastikan bahwa setiap sesi latihan dapat memaksimalkan hasil yang dicapai oleh atlet.

Dalam pelaksanaan latihan resistance band, penting untuk memperhatikan intensitas latihan yang tepat. Untuk mengetahui intensitas yang ideal, pelatih perlu melakukan pengujian rutin untuk menentukan kapasitas maksimum atlet dalam melaksanakan latihan. Dalam penelitian ini, tes awal dilakukan untuk mengetahui kekuatan maksimal para atlet, yang kemudian digunakan sebagai dasar pemberian beban latihan yang sesuai.

Agar latihan resistance band memberikan hasil yang optimal, pelatih perlu merancang program latihan berdasarkan sistem energi yang dominan dalam olahraga tersebut. Oleh karena itu, peneliti menyarankan untuk menggunakan sistem anaerobik dengan durasi latihan 5-10 detik, intensitas beban 30-60% dari 1RM, dan interval istirahat antara 1 hingga 2 menit. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Brittenham (1998:3), yang menyatakan bahwa sistem anaerobik merupakan sistem energi dominan dalam bola basket, serta teori Chu dan Myer (2013:27) yang menyarankan penggunaan beban latihan dalam kisaran 30-60% dari 1RM untuk meningkatkan kekuatan otot.

Dengan demikian, setiap pelatih diharapkan dapat merancang program latihan yang didasarkan pada prinsip-prinsip latihan yang terbukti efektif dan teori yang relevan, agar tujuan latihan dapat tercapai dengan maksimal.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *resistance band* terhadap kemampuan chest passing atlet bola basket Klub Rongqing Yayasan Fuqing Banjarmasin. Latihan *resistance band* dapat secara signifikan meningkatkan kemampuan chest passing atlet bola basket Klub Rongqing Yayasan Fuqing Banjarmasin.

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Pengurus Klub Rongqing Yayasan Fuqing Banjarmasin dapat melanjutkan untuk melaksanakan latihan *resistance band* ke dalam program latihan dalam upaya meningkatkan kemampuan chest passing bola basket pada pemain dan juga sebagai variasi latihan kekuatan.
2. Bagi atlet bola basket Klub Rongqing Yayasan Fuqing sebagai subyek yang terlibat langsung dalam penelitian latihan *resistance band* dapat melanjutkan latihan agar dapat meningkatkan kemampuan chest passing yang lebih akurat.
3. Bagi peneliti yang tertarik untuk melakukan penelitian tentang *resistance band* untuk meningkatkan kemampuan chest passing dapat membuat program latihan dengan durasi yang lebih panjang agar memperoleh hasil yang lebih optimal.

5. REFERENSI

- Agus Wahono, Muhammad Faisal Ansari Nasution. (2022) *Pengaruh Variasi Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Power Otot Tungkai dan Hasil Shooting SSB PSDMS U-14*. Jurnal Prestasi Vol. 6 No. 1, Juni 2022: 26-30
- Danny Kosasih (2008). *Fundamental Basketball First To Win*. Semarang: Karangturi

- Maulana, A., Pratiwi, E., & Asri, N. (2024) *Buku Ajar Teori & Praktik Bola Basket*. Banjarmasin: Bening Media Publishing
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Fahmi Taufik Rahman, Nida'ul Hidayah, dan Alen Rismayad. (2021) *Latihan Medicine Ball Throw dan Resistance Band Meningkatkan Ketepatan Three Point Shoot Pemain Bola Basket*. Jurnal Kevelatihan Olahraga.Vol 13 No. 2
- Harsono. (2018) *Latihan Kondisi Fisik untuk Atlet Sehat Aktif*. Bandung: PTRemaja Rosdakarya
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Irwan
- Hartono Hadjarati, Arief Ibnu Haryanto (2022) *Perbedaan Latihan Resistance Band dan Latihan Dumbbell Shoulder Press Terhadap Kemampuan Shooting Bola Basket*
- Lofrano, Juan et al. (2019). *Manual De Minibasquetbol Guia Para La Ensenanza*. Buenos Aires: Confederacion Argentina De Basquetbol
- Imam Sodikun. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud
- Ningsih, N. P., & Hasanudin, M. I. (2023). *Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Atlet Sepak Bola Neo Angel Mataram*. Jurnal Gelora, 10(1), 90–96.
- Rizky Putri Kumala Dewi. (2021) *Pengaruh Latihan Beban Media Resistance Band Terhadap Kemampuan Chest passing Pada Club Futsal Putri*.
- Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. Edisi Ke.6. Bandung : Tarsito.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Lubuk agung. Bandung
- Syahab, S. H., Manullang, J. G., & Handayani, W. (2023). *Pengaruh Metode Latihan Resistance Band dan Plyometrics Terhadap Kemampuan Passing Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA PGRI 2 Palembang*. ANTHOR: Education and Learning Journal, 2(4), 447–456. <https://doi.org/10.31004/anthor.v2i4.166>
- Wahjoedi. 2000. *Tes, Pengukuran, Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Makasar.
- Wahono, A., & Nasution, M. F. A. (2022). *Pengaruh Variasi Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Power Otot Tungkai dan Hasil Shooting SSB PSDMS U-14*. Jurnal Prestasi, 6(1), 26–30. <https://doi.org/10.24114/jp.v6i>
- Zamzami, Iman Sulaiman. (2013). *Teori dan Praktek Permainan Bola Basket Indonesia*. Indonesia Respecting Coach Era. Banten