

**LATIHAN DUMBBELL WRIST CURL DAN LATIHAN MEDICINE BALL CHEST PASS DAPAT
MENINGKATKAN KEMAMPUAN SHOOTING PADA ATLET BHAYANGKARA BASKET CLUB
TAHUN 2020**

Ridho Agus Rahmansyah¹, Muhammad Ridwan Lubis², Sri Erny Mulyani²,
¹Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FIKKM UNDIKMA
^{2,3}Dosen Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FIKKM UNDIKMA
 Email: ridhoagus93.@gmail.com

Abstrak: Latar belakang penelitian ini adalah para pemain dalam melakukan *shooting* kurang terarah, tepat dan kuat. Hal inilah yang memotivasi peneliti mencoba menerapkan latihan *dumbbell wrist curl* dan *medicine ball chest pass* guna meningkatkan kekuatan dan kemampuan dalam melakukan *shooting*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk latihan mana yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *dumbbell wrist curl* dan latihan *medicine ball chest pass* terhadap kemampuan *shooting* pada atlet Bhayangkara Basket Club tahun 2020. Metode penelitian yang dilakukan adalah *eksperimen*. Jumlah sampel 16 orang atlet yang diperoleh dengan teknik *total sampling*, selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok latihan *dumbbell wrist curl* dan kelompok latihan *medicine ball chest pass*. Penelitian dilakukan dengan *test* dan pengukuran *test shooting* bola basket pada atlet Bhayangkara Basket Club tahun 2020 dilaksanakan 6 minggu 18 (delapan belas) kali latihan. Selanjutnya data penelitian itu diolah dengan perhitungan statistik uji-t berpasangan dan tidak berpasangan. Berdasarkan hasil perhitungan uji-t berpasangan hipotesis I diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 3,989 dan t_{tabel} dengan $dk\ n-1 = 7$, pada taraf signifikansi 5% adalah 1,895. Dengan demikian $t_h > t_t$ sehingga H_o ditolak dan H_a diterima. Simpulan : Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *dumbbell wrist curl* terhadap kemampuan *shooting* pada atlet Bhayangkara Basket Club tahun 2020. Dari hasil perhitungan uji-t berpasangan hipotesis II diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 4,964 dan t_{tabel} $dk\ n-1 = 7$, pada taraf signifikansi 5% adalah 1,895. Dengan demikian $t_h > t_t$ sehingga H_o ditolak dan H_a diterima. Simpulan : Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *medicine ball chest pass* terhadap kemampuan *shooting* pada atlet Bhayangkara Basket Club tahun 2020. Dari hasil pengujian uji-t tidak berpasangan hipotesis III diperoleh nilai $t_{hitung} = 0,722$ dan $t_{tabel} = 1,761$. Dengan demikian $t_h < t_t$ sehingga H_o ditolak dan H_a diterima. Simpulan : bahwa latihan *dumbbell wrist curl* tidak lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan latihan *medicine ball chest pass* terhadap kemampuan *shooting* pada atlet Bhayangkara Basket Club tahun 2020.

Kata Kunci : *Dumbbell Wrist Curl, Medicine Ball Chest Pass, Kemampuan Shooting* Bola Basket

Abstract: The background of this research is that the players in shooting are less focused, precise and strong. This is what motivates the researchers to try to apply the *dumbbell wrist curl* and *medicine ball chest pass* exercises to improve strength and ability to shoot. This study aims to determine which form of exercise has a greater influence between *dumbbell wrist curl* and *medicine ball chest pass* training on shooting ability of Bhayangkara Basket Club athletes in 2020. The research method used was experimental. The total sample of 16 athletes obtained by total sampling technique, then divided into two groups, namely the *dumbbell wrist curl* exercise group and the *medicine ball chest pass* exercise group. The research was conducted by testing and measuring the basketball shooting test for Bhayangkara Basket Club athletes in 2020, which was carried out 6 weeks 18 (eighteen) times of training. Furthermore, the research data was processed by statistical calculation of paired and unpaired t-test. Based on the results of the paired t-test calculation of hypothesis I, the t-count value is 3.989 and t_{table} (table) with $dk\ n-1 = 7$, at the 5% significance level is 1.895. Thus $t_h > t_t$ (t) so that H_o is rejected and H_a is accepted. Conclusion: There is a significant effect of *dumbbell wrist curl* training on the shooting ability of Bhayangkara Basket Club athletes in 2020. From the results of the paired t-test for hypothesis II, the t-test value is 4,964 and t-table $dk\ n-1 = 7$, at the 5% significance level. is 1,895. Thus $t_h > t_t$ (t) so that H_o is rejected and H_a is accepted. Conclusion: There is a significant effect of *medicine ball chest pass* training on the shooting ability of Bhayangkara Basket Club athletes in 2020. From the results of the unpaired t-test for hypothesis III, the value of $t_{count} = 0.722$ and $t_{table} = 1.761$. Thus $t_h < t_t$ (t) so that H_o is rejected and H_a is accepted. Conclusion: that the *dumbbell wrist curl* exercise has no greater effect than the *medicine ball chest pass* exercise on the shooting ability of Bhayangkara Basket Club athletes in 2020.

Keywords: *Dumbbell Wrist Curl, Medicine Ball Chest Pass, Basketball Shooting Ability*

PENDAHULUAN

Cabang olahraga bola basket merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu yang bertujuan untuk dapat memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam keranjang lawan. Untuk mencapai tujuan tersebut seorang pemain dituntut mampu menguasai teknik dasar permainan bola basket dengan sempurna. Salah satunya yang berperan dalam bola basket adalah seorang atlet dituntut memiliki *power* otot bahu yang baik sehingga gerakan-gerakan yang dilakukan efektif dan efisien.

Salah satu n praktik bola basket di sekolah adalah agar siswa memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam teknik dasar bola basket. Teknik dasar adalah unsur dalam permainan bola basket itu sendiri. Keterampilan teknik dasar itu diperlukan dalam menghadapi pertandingan yang sebenarnya, tanpa penguasaan teknik dasar dengan baik dan benar, permainan bola basket tidak akan berlangsung dengan sempurna.

Teknik merupakan kemampuan dasar yang dimiliki individu untuk menentukan keberhasilannya. Keterampilan teknik dasar itu diperlukan dalam menghadapi pertandingan yang sebenarnya, sehingga para pemain dapat menampilkan suatu bentuk permainan yang menarik dan bagus dengan tingkat keterampilan yang tinggi. Agar menjadi seorang pemain bola basket yang baik, maka teknik permainan bola basket harus dikuasai.

Dalam penelitian ini akan diteliti tentang *shooting*. *Shooting* adalah usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih poin. Dalam melakukan *shooting* ini dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan *shooting* dua tangan serta *shooting* dengan satu tangan (Adi, dkk. 2008: 73).

Untuk mendapatkan seorang atlet bola basket yang berprestasi, harus memiliki 4 aspek yaitu aspek fisik, teknik, taktik dan mental. Dari ke empat aspek tersebut, aspek fisik memegang peranan yang sangat penting terhadap aspek-aspek lainnya, karena hal itu berhubungan erat dengan kesiapan kondisi fisik seorang atlet untuk menunjang penguasaan aspek-aspek yang lain, oleh sebab itu dalam setiap program latihan, aspek ini selalu menjadi aspek prioritas utama khusus di dalam menjaga daya tahan seorang atlet. Adapun komponen-komponen dari aspek fisik ini adalah daya tahan, daya ledak, kecepatan, kekuatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan, stamina, ketepatan dan koordinasi.

Prestasi dalam permainan bola basket tidak lepas dari penguasaan teknik-teknik dasar dalam permainan tersebut, yang salah satunya *shooting*. Berdasarkan hasil observasi awal bahwa keadaan permainan bola basket di Bhayangkara Basket Club belum bisa melakukan teknik *shooting* dengan baik dan benar, baik *bounce pass*, *chest pass*, *over head*

pass, maupun *baseball pass* dalam permainan bola basket, selama ini di Bhayangkara Basket Club dalam melakukan *shooting* kurang terarah, tepat, dan kuat, namun demikian peneliti belum mengetahui dengan jelas dan pasti sejauh mana kemampuan dalam melakukan *shooting*. Hal inilah yang memotivasi peneliti mencoba menerapkan latihan *dumbbell wrist curl* dan *medicine ball chest pass* guna meningkatkan kekuatan dan kemampuan dalam melakukan *shooting*.

KAJIAN PUSTAKA

1. Hakikat Permainan Bola Basket

Bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu dimana masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain. Inti dari permainan ini adalah berusaha mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke keranjang (basket) lawan. Sebenarnya olahraga bola basket sudah dikenal oleh bangsa Maya sejak tahun 300 M. Pada masa itu, para pemain bertanding untuk memasukkan sebuah bola kedalam cincin batu yang terpasang di dinding. Permainan yang disebut *tlachtli* tersebut sedikit mirip dengan bola basket. Walaupun demikian, kurang tepat jika dikatakan bahwa *tlachtli* adalah nenek moyang bola basket.

Sementara itu, pada tahun 1903, muncul olahraga baru yang mirip dengan bola basket modern, yaitu *korbball*, (bola keranjang). Olahraga ini dimainkan oleh tim yang masing-masing beranggotakan 6 orang. Melihat sepintas namanya yang mengandung kata "bola" dan "keranjang". Mungkin kita akan mengira bahwa ini adalah olahraga yang sama. Akan tetapi tidak demikian. Saat ini, *korbball* merupakan cabang olahraga tersendiri yang sangat berbeda dengan bola basket. Perbedaan mendasarnya adalah bahwa dalam *korbball* tidak ada *dribble*.

2. Latihan *Dumbbell Wrist Curl*

Latihan *Dumbbell Wrist Curl* adalah suatu gerakan fisik dan atau aktivitas mental yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang yang bertujuan untuk meningkatkan kelenturan jari jari dan pergelangan tangan. Latihan ini dapat sangat bervariasi, dapat dilakukan dengan *dumbbell*, *ez-bar* atau *straight bar*, maupun *cable*. Pada *straight bar* posisi telapak tangan juga ada dua macam yaitu menghadap ke depan atau ke belakang. Pada saat latihan dengan *dumbbell* dan *cable* dapat juga dilakukan dengan satu tangan (*one arm*).

3. Latihan *Medicine Ball Chest Pass*

Latihan *Medicine Ball Chest Pass* adalah latihan dengan mendorong bola secepatnya keluar oleh salah seorang keluar menjulurkan kedua lengan sepenuhnya. Yang seorang lagi mengecek momentum bolanya dan sebelum sepenuhnya

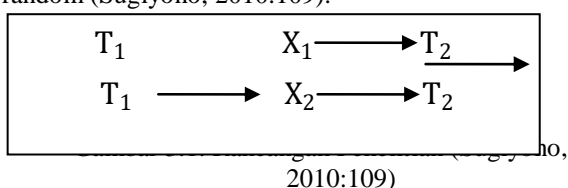
melepaskan kedua tangannya, mendorong keluar yang berlawanan, melintaskannya kembali dengan gerak ikutan penuh urutan tersebut diulang-ulang dengan cara menangkap. Mendorong bola ada unsure menolak yang dibutuhkan dalam melakukan *shooting* bola basket.

Gunakan bola *medicine* seberat 2-4 kg untuk latihan ini, sebaiknya dilakukan dengan seorang pasangan. Otot-oto yang dilibatkan adalah triceps pictoralis, lattisimus deltoid dan pergelangan tangan serta lengan bawah. Gerakan cukup spesifik untuk operan bola dada pada bola basket.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan gambaran atau kenyataan sesungguhnya dari keadaan objek yang diteliti. Sugiyono (2010:324), rancangan penelitian adalah pedoman yang berisikan langkah-langkah yang diikuti peneliti dalam melakukan penelitian. Dalam penelitian ini rancangan penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian eksperimen. Sugiyono (2010:107) menyatakan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap kondisi yang terkendali. Pada penelitian ini, pengaruh yang dilihat adalah latihan variasi *shooting* ke arah gawang terhadap akurasi *shooting*.

Penelitian eksperimen ini menggunakan desain *two-group pretest and posttest design*. Eksperimen ini masih terdapat variabel luar yang berpengaruh terhadap terbentuknya variabel terikat. Jadi hasil eksperimen yang merupakan variabel *dependent* (terikat) itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel *independent* (bebas). Karena tidak adanya variabel kontrol, dan sampel tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2010:109).



Keterangan :

- T1 : *Pretest* (sebelum diberikan perlakuan)
- T2 : *Posttest* (setelah diberikan perlakuan)
- X1 : Perlakuan latihan *dumbbell wrist curl*
- X2 : Perlakuan latihan *medicine chest pass*

Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan atlet Bhayangkara Basket *Club* tahun 2020 yang berjumlah 16 orang. sebagian atau wakil populasi yang akan diteliti”. Sugiyono (2010:85) Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* yaitu seluruh populasi dijadikan sampel, yaitu keseluruhan atlet Bhayangkara Basket *Club* yang berjumlah 16 orang.

Pengumpulan data sangat penting dalam setiap penelitian, oleh karena itu untuk memperoleh data yang tepat, maka diperlukan data yang sesuai dengan data yang diperlukan. Dalam penelitian ini penulis menggunakan dua metode pengumpulan data yaitu metode dokumentasi, Metode tes perbuatan. Tes perbuatan dalam penelitian ini adalah suatu alat atau prosedur yang sistimatis atau obyektif untuk memperoleh kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket pada atlet Bhayangkara Basket *Club* tahun 2020.

Analisis statistik yang digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan *dumbell wrist curl* dan latihan *medicine ball chest pass* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket adalah analisis uji-t menggunakan rumus sebagai berikut (Maksum, 2009: 74) :

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2} / (N - 1)}$$

Keterangan:

t = Nilai dari t-hitung atau *t-test*

D = Perbedaan setiap pasangan skor (*post test – pre test*)

N = Jumlah sampel yang digunakan

∑ = Keseluruhan varian

∑D = Keseluruhan varian D

Langkah-langkah pengujian hipotesis menggunakan rumus sebagai berikut:

1. Merumuskan hipotesis
2. Menyusun table (Tabel persiapan)
3. Mendistribusikan data kedalam rumus
4. Menguji nilai t
5. Menarik kesimpulan (Sumber: Hulfian 2015:85)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian data *pre-test* dan *post-test* kemampuan *shooting* atlet Bhayangkara Basket *Club* diuraikan sebagai berikut:

1. Data Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Untuk Kelompok Latihan *Dumbell Wrist Curl* Terhadap Kemampuan *Shooting* Bola Basket

Tabel 4.1. Data Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kemampuan *Shooting* Kelompok Latihan *Dumbell Wrist Curl*

No	Nama Siswa	Jumlah Shooting Dalam 30 Detik	
		<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1.	Ismu Azani	2	3
2.	Ilham Patria	3	4
3.	Derry Riesmayadi	0	3
4.	Vitto Septira	3	4
5.	Rifki Agus	3	3

6.	Arda Arif	2	3
7.	Aditya Dewa	1	3
8.	Sasta Setyaki	1	2
Jumlah		15	25

2. Data Hasil Pre-test dan Post-test Untuk Kelompok Latihan Medicine Ball Chest Pass Terhadap Kemampuan Shooting Bola Basket

Tabel 4.2. Data Hasil Pre-test dan Post-test Kemampuan Shooting Kelompok Latihan Medicine Ball Chest Pass

No	Nama Siswa	Jumlah Shooting Dalam 30 Detik	
		Pre-test	Post-test
1.	Yuslan	2	3
2.	Haerul Annas	0	1
3.	Rizlan Syaputra	2	2
4.	Aryadin	3	4
5.	Rizal	1	3
6.	Ari Prasetyo	3	4
7.	Aryo Saputra	2	3
8.	Nevan	0	2
Jumlah		13	22

Pengujian Hipotesis

1. Pengujian Hipotesis I

Untuk mempermudah penulis dalam menganalisis data dari hasil penelitian dengan rumus statistik yang telah ditentukan, maka perlu dibuat tabel kerja seperti yang tercantum di bawah:

Tabel 4.3. Tabel Kerja Untuk Menguji Latihan Dumbell Wrist Curl

No.	Nama siswa	Pre-test (XI)	Post-test (XII)	D (XII-XI)	D ²
1	Ismu Azani	2	3	1	1
2	Ilham Patria	3	4	1	1
3	Derry Riesmayadi	0	3	3	9
4	Vitto Septira	3	4	1	1
5	Rifki Agus	3	3	0	0
6	Arda Arif	2	3	1	1
7	Aditya Dewa	1	3	2	4
8	Sasta Setyaki	1	2	1	1
Σ		15	25	10	18

Penghitungan Uji-t kelompok Latihan Dumbell Wrist Curl menggunakan rumus :

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{(N-1)}}}$$

$$t = \frac{10}{\sqrt{\frac{8 \cdot 18 - (10)^2}{(8-1)}}}$$

$$t = \frac{10}{\sqrt{\frac{144 - 100}{7}}}$$

$$t = \frac{10}{\sqrt{\frac{44}{7}}}$$

$$t = \frac{10}{\sqrt{6,286}}$$

$$t = \frac{10}{2,507}$$

$$t = 3,989$$

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan, maka diperoleh pengujian hipotesis t_{hitung} sebesar 3,989. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga t_{tabel} pada taraf signifikan 5% pada derajat kebebasan $dk N - 1$ ($8 - 1 = 7$) yaitu 1,895. Dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,989 > 1,895$), ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan Dumbell Wrist Curl terhadap kemampuan shooting pada atlet Bhayangkara Basket Club tahun 2020.

2. Pengujian Hipotesis II

Untuk mempermudah penulis dalam menganalisis data dari hasil penelitian dengan rumus statistik yang telah ditentukan, maka perlu dibuat tabel kerja seperti yang tercantum di bawah:

Tabel 4.4. Tabel Kerja Untuk Menguji Latihan Medicine Ball Chest Pass

No.	Nama siswa	Pre-test (XI)	Post-test (XII)	D (XII-XI)	D ²
1	Yuslan	2	3	1	1
2	Haerul Annas	0	1	1	1
3	Rizlan Syaputra	2	2	0	0
4	Aryadin	3	4	1	1
5	Rizal	1	3	2	4
6	Ari Prasetyo	3	4	1	1
7	Aryo Saputra	2	3	1	1
8	Nevan	0	2	2	4
Σ		13	22	9	13

Penghitungan Uji-t kelompok Latihan Medicine Ball Chest Pass, menggunakan rumus :

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{(N-1)}}}$$

$$t = \frac{9}{\sqrt{\frac{8 \cdot 13 - (9)^2}{(8-1)}}}$$

$$t = \frac{9}{\sqrt{\frac{104-81}{7}}}$$

$$t = \frac{9}{\sqrt{\frac{23}{7}}}$$

$$t = \frac{9}{\sqrt{3,286}}$$

$$t = \frac{9}{1,813}$$

$$t = 4,964$$

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan, maka diperoleh pengujian hipotesis t_{hitung} sebesar 4,964. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga t_{tabel} pada taraf signifikan 5% pada derajat kebebasan $dk N - 1$ ($8 - 1 = 7$) yaitu 1,895. Dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4,964 > 1,895$), ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Medicine Ball Chest Pass* terhadap kemampuan *shooting* pada atlet Bhayangkara Basket Club tahun 2020.

3. Pengujian Hipotesis III

Penghitungan Uji-t antara kelompok Latihan *Dumbell Wrist Curl* dan kelompok Latihan *Medicine Ball Chest Pass*, menggunakan rumus:

$$\begin{aligned} t &= \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{SG \sqrt{\frac{1}{n} + \frac{1}{n}}} \\ &= \frac{25 - 22}{8,308 \sqrt{\frac{1}{8} + \frac{1}{8}}} \\ &= \frac{3}{4,154} \\ &= 0,722 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil penghitungan yang dilakukan, maka diperoleh pengujian hipotesis sebesar 0,722. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga t_{tabel} dengan $dk (n_1 + n_2 - 2) = 16 - 2 = 14$ pada taraf signifikan $\alpha = 5\%$ adalah 1,761 dengan demikian $t_h < t_t$ ($0,722 < 1,761$), ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa

latihan *Dumbell Wrist Curl* tidak lebih besar pengaruhnya dibanding dengan latihan *Medicine Ball Chest Pass* terhadap kemampuan *shooting* pada atlet Bhayangkara Basket Club tahun 2020.

Pembahasan Hasil Penelitian

Dari hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Dumbell Wrist Curl* terhadap kemampuan *shooting* pada atlet Bhayangkara Basket Club tahun 2020. Hal ini disebabkan karena latihan *plyometric* tersebut sangat efektif untuk mendukung peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket, dimana atlet yang memiliki daya ledak otot lengan bagian bawah yang baik sangat mendukung peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket.

Dari hasil pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Medicine Ball Chest Pass* terhadap kemampuan *shooting* pada atlet Bhayangkara Basket Club tahun 2020. Hal ini disebabkan karena latihan *plyometric* tersebut sangat efektif untuk mendukung peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket, dimana atlet yang memiliki daya ledak otot lengan (keseluruhan lengan atas dan bawah) yang baik sangat mendukung peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket.

Dari pengujian hipotesis ketiga menunjukkan latihan *Dumbell Wrist Curl* tidak lebih besar pengaruhnya dibanding dengan latihan *Medicine Ball Chest Pass* terhadap kemampuan *shooting* pada atlet Bhayangkara Basket Club tahun 2020. Hal ini disebabkan karena pada latihan *Medicine Ball Chest Pass* lebih banyak melibatkan bagian-bagian otot lengan secara keseluruhan dalam pelaksanaan gerakannya, diantaranya adalah *triceps pictoralis*, *lattisimus deltoid* dan pergelangan tangan serta lengan bawah. Sedangkan latihan *Dumbell Wrist Curl* dalam pelaksanaan gerakannya lebih spesifik melibatkan otot-otot pergelangan tangan serta lengan bawah.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data, dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Dumbell Wrist Curl* terhadap kemampuan *shooting* pada atlet Bhayangkara Basket Club 2020.
2. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Medicine Ball Chest Pass* terhadap kemampuan *shooting* pada atlet Bhayangkara Basket Club 2020.
3. Latihan *Dumbell Wrist Curl* tidak lebih besar pengaruhnya dibanding dengan latihan *Medicine Ball Chest Pass* terhadap kemampuan *shooting* pada atlet Bhayangkara Basket Club tahun 2020.

Saran

Sehubungan dengan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang perlu disampaikan, diantaranya:

1. Bagi pelatih

Diharapkan pelatih dapat menerapkan latihan *Dumbell Wrist Curl* dan latihan *Medicine Ball Chest Pass* untuk meningkatkan hasil *shooting* dari atlet bola basket.

2. Bagi atlet

Diharapkan bagi para atlet untuk melatih dan meningkatkan kemampuan *shooting* melalui latihan yang terprogram.

3. Bagi pembaca atau peneliti

Yang berminat dengan penelitian ini, dianjurkan untuk mengadakan penelitian yang serupa, dengan ruang lingkup yang lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Effendi T., Bomp. 2010. *The Development Of Hand-Eye Coordination*. Jakarta: Bina Aksara.
- Hulfian, Lalu 2015. *Statistik Penelitian Untuk Pendidikan Jasmani & Olahraga*. Garuda Ilmu. Selong LOTIM.
- Maksum, A. 2009. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Mulyono, A. 2003. *Kontribusi kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Mylsidayu, A. Kuriawan, F, 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nurhasan, 2007. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani. Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta. Bagian Proyek Pembinaan Kelas Olahraga.
- Satria, W. 2008. *Perbedaan Antara Lay Up Shoot Dengan Cara Melalui Papan Pantul dan Langsung ke Ring Basket*. Mataram: Perpustakaan IKIP Mataram.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi melatih fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Winendra adi, dkk. 2008. *Seri Olahraga Basket*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.
- Yanto. 2009. *Meningkatkan Kemampuan Belajar Bola Basket Pada Materi Shooting Melalui Metode Bermain*. Mataram: Perpustakaan IKIP Mataram.