

**PENGARUH LATIHAN *TRIPLE THREAT POSITION* DAN *MEDICINE BALL* TERHADAP HASIL *THREE POINT SHOT* ATLET BOLA BASKET
KLUB HALILINTAR BUKITTINGGI**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Kesehatan Dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)*



OLEH :

**FEBRIAN AFFANDI
NIM.18089131/2018**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

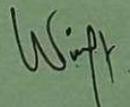
PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *TRIPLE THREAT POSITION* DAN *MEDICINE BALL* TERHADAP HASIL *THREE POINT SHOT* ATLET BOLA BASKET KLUB HALILINTAR KOTA BUKITTINGGI

Nama : Febrian Affandi
NIM : 18089131
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 18 Agustus 2022

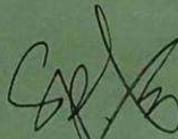
Disetujui Oleh,
Pembimbing



Winda Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd
NIP. 19900909 201803 1 001

Mengetahui,

Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang



Dr. Muhammad Saiful Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 200912 1 004

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan
Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

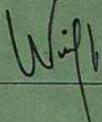
Judul : Pengaruh Latihan *Triple Threat Position* dan *Medicine Ball* Terhadap Hasil *Three Point Shot* Atlet Bola Basket Klub Halilintar Kota Bukittinggi
Nama : Febrian Affandi
NIM : 18089131
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 18 Agustus 2022

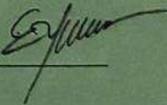
Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Pembimbing : Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd

1. 

2. Anggota : Endang Sepdanius, S.Si, M.Or

2. 

3. Anggota : Septri, S.Si, M.Pd

3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya sampaikan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Triple Threat Position* Dan *Medicine Ball* Terhadap Hasil *Three Point Shot* Atlet Bola Basket Klub Halilintar Kota Bukittingi”.
2. Karya tulis ini murni gagasan rumusan dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali dari pihak pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tulisan dengan jelas dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, 23 September 2022

Yang membuat pernyataan



Febrian Affandi

NIM. 18089131/2018

ABSTRAK

Febrian Affandi (2022): Pengaruh Latihan *Triple Threat Position* Dan *Medicine Ball* Terhadap Hasil *Three Point Shot* Atlet Bola Basket Klub Halilintar Bukittinggi

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *three point shot* atlet bola basket Klub Halilintar Kota Bukittinggi . Hal ini dilihat pada saat pertandingan uji kemampuan antar klub, banyaknya atlet bola basket Klub Halilintar tidak sukses melakukan *finishing* dalam melakukan tembakan tiga angka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *triple threat position* dan *medicine ball* terhadap kemampuan *three point shot* pemain bola basket Klub Halilintar Kota Bukittinggi.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk melihat efek dari perlakuan yang diberikan dengan kelompok usia 15-18 tahun dengan sampel berjumlah 12 atlet bola basket putra, adapun teknik penarikan sampel yang digunakan adalah teknik penarikan sampel bersyarat (*purposive sampling*). Data dalam penelitian ini di ambil dengan menggunakan teknik analisis data uji t. Taraf signifikansi yang digunakan dalam analisis data penelitian adalah $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan hasil penelitian mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pengaruh latihan *triple threat position* dan *medicine ball* terhadap kemampuan *three point shot* pemain bola basket Klub Halilintar Kota Bukittinggi dengan $t_{hitung} = 4,575 > t_{tabel} = 1,796$.

Kata Kunci: latihan *triple threat position*, *medicine ball*, *three point shot*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“PENGARUH LATIHAN *TRIPLE THREAT POSITION* DAN *MEDICINE BALL* TERHADAP HASIL *THREE POINT SHOT* ATLET BOLA BASKET KLAB HALILINTAR BUKITTINGGI”**. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selama pelaksanaan dan melakukan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan, baik moril dan materil dari segala pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.Pd., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd, selaku Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi.
4. Bapak Windo Wiria Dinata, M.Pd selaku pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini.

5. Bapak Endang Sepdanius, S.Si, M.Or dan Bapak Septri, S.Si, M. Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Dosen dan staff Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mendidik dalam masa perkuliahan dan memberikan motivasi dan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini
7. Teristimewa kepada Ayahanda Drs. Zulfahmi (Alm) dan Ibunda Wetria yang sangat saya cintai, yang saya banggakan Fachri Kurniawan selaku abang, kedua adik Fadhli Husaini dan Faridah Mutiara Putri yang telah memberikan semangat dan dukungan baik dari segi materi maupun non materi dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
8. Kepada teman-teman satu jurusan Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2018 yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
9. Kepada atlet, pelatih dan pengurus Klub Halilintar Kota Bukittinggi, yang telah memberikan izin penelitian.
10. Kepada teman-teman Janohlah (Amelia Putri Rahmadani, S.Or, Mario Saputra, S.Or, Muhammad Fauzan, Muhammad Iqbal, Ade Iqbal Siregar, Rahman Adrian, Kurnia Ilham Sulfan) dan adik-adik Dayan Fanbase (Alan Febrianda, Rizky Fadhlullah, Nesrizal, Akbar Firmansyah, Kevin Pratama, Dina Sa'diyah, Rika Safilla) yang telah memberikan semangat serta motivasi dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan segala kritik dan saran yang bersifat membangun. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan semoga skripsi ini nantinya dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, 18 Agustus 2022

Penulis,

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II.....	9
KAJIAN TEORI.....	9
A. Landasan Teori.....	9
1. Bola Basket.....	9
2. <i>Shooting</i>	15
3. <i>Three Point Shooting</i>	18
4. Latihan.....	28
5. <i>Triple Threat Position</i>	31
6. <i>Medicine Ball</i>	34
7. Karakteristik Atlet Basket Halilintar Bukittinggi.....	36

B. Penelitian Yang Relevan.....	38
C. Kerangka Konseptual.....	40
D. Hipotesis Penelitian	41
BAB III	42
METODOLOGI PENELITIAN.....	42
A. Jenis dan Desain Penelitian	42
B. Tempat Penelitian	42
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	43
D. Definisi Operasional Variabel	43
E. Jenis dan Sumber Data.....	45
F. Instrumen Penelitian.....	46
G. Teknik Analisis Data	52
BAB IV	53
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
A. Deskripsi Data	53
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	58
C. Pengujian Hipotesis	59
D. Pembahasan	61
E. Keterbatasan Penelitian	63
BAB V.....	64
KESIMPULAN DAN SARAN.....	64
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran	64

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rentangan Norma <i>Three Point Shooting</i>	48
Tabel 2. Deskripsi Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	53
Tabel 3. Deskripsi Data Kemampuan <i>Pre-Test Threepoint Shot</i>	54
Tabel 4. Deskripsi Norma Data <i>Post-Test</i> Kemampuan <i>Threepoint Shot</i>	55
Tabel 5. Deskripsi Data <i>Post-Test</i> Kemampuan <i>Threepoint Shot</i>	56
Tabel 6. Deskripsi Norma Data <i>Post-Test</i> Kemampuan <i>ThreePoint Shot</i>	57
Tabel 7. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data	58
Tabel 8. Rangkuman hasil (uji t)	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lapangan Bola Basket.....	14
Gambar 2. Penyempurnaan Pola Posisi 1a.....	21
Gambar 3 Penyempurnaan Pola Posisi 1b	21
Gambar 4. Penyempurnaan Pola Posisi 1c.....	22
Gambar 5. Penyempurnaan Pola Posisi 1d	22
Gambar 6. Melakukan Tembakan 2a	23
Gambar 7. Melakukan Tembakan 2b	24
Gambar 8. Melakukan Tembakan 2c	24
Gambar 9. Melakukan Tembakan 2d	25
Gambar 10. Melakukan Tembakan 2e	25
Gambar 11. Teknik Tingkat Lanjut 3a	26
Gambar 12. Teknik Tingkat Lanjut 3b.....	27
Gambar 13. Teknik Tingkat Lanjut 3c	27
Gambar 14. Posisi Pengetesan Lemparan 3 Angka	47
Gambar 15. Histogram Data <i>Pre-Test</i> Kemampuan <i>Threepoint Shot</i> Pada Pemain Bola basket Putra Klub Halilintar Kota Bukittinggi	55
Gambar 16. Histogram Data <i>Post-Test</i> Kemampuan <i>Threepoint Shot</i> Pada Pemain Bola basket Putra Klub Halilintar Kota Bukittinggi	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan <i>Triple Threat Position</i> dan <i>Medicine Ball</i>	69
Lampiran 2. Biodata Sampel.....	75
Lampiran 3. Hasil Data <i>Pre-Test</i> Kemampuan <i>Three Point Shot</i>	76
Lampiran 4. Hasil Data <i>Post-Test</i> Kemampuan <i>Three Point Shot</i>	77
Lampiran 5. Hasil Uji Normalitas Data <i>Pre-Test</i> Kemampuan <i>Threepoint Shot</i> .	78
Lampiran 6. Hasil Uji Normalitas Data <i>Post-Test</i> kemampuan <i>Threepoint Shot</i> .	79
Lampiran 7. Hasil Uji Hipotesis Penelitian	80
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian.....	82
Lampiran 9. Surat Balasan Dari Pengurus Klub Halilintar Bukittinggi.....	83
Lampiran 10. Surat Validasi Program Latihan	84
Lampiran 11. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar	86
Lampiran 12. Nilai Persentil Untuk Distribusi F	87
Lampiran 13. Nilai Persentil Untuk Distribusi t	88
Lampiran 14. Dokumentasi Alat Penelitian	89
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian.....	90
Lampiran 16. Lisensi Pelatih.....	96

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktifitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif yang nyata untuk peningkatan kesehatan. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan dalam melaksanakan sistem pengembangan yang berkelanjutan.

Di Indonesia, olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal ini dijelaskan dalam Undang-undang RI No.11 Tahun 2022 tentang keolahragaan nasional pada BAB II Pasal 1 dijelaskan sebagai berikut :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Dalam perkembangannya olahraga telah menjadi kebutuhan untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dan melaksanakan aktifitas sehari-hari serta kemampuan untuk berprestasi. Untuk mencapai prestasi tidak mudah untuk meraihnya karena perlu dilakukan pembinaan dan pengembangan atlet tersebut.

Pembinaan dan mengembangkan prestasi dari program latihan. Salah satu cabang olahraga adalah bola basket. Untuk mencapai prestasi yang optimal khususnya pada olahraga basket ada beberapa faktor penentu yaitu: eksternal dan

internal. Faktor eksternal meliputi program latihan, saran prasarana keluarga, gizi dan pelatih selanjutnya faktor internal meliputi kondisi fisik, motivasi yang dimiliki pemain dapat mempengaruhi semangat atlet dalam mengikuti pertandingan maupun latihan yang diberikan, teknik, taktik dan mental.

PERBASI (Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia) sebagai induk organisasi bola basket selain mengadakan sarana dan prasarana juga meningkatkan berbagai model-model latihan dalam rangka peningkatan prestasi atlet. Dalam rangka peningkatan prestasi atlet perbasi harus menyiapkan pelatih-pelatih profesional yang dapat membimbing para atlet untuk mencapai kemampuan terbaik atlet.

Seorang pelatih juga harus tahu bagaimana teknik, taktik dan strategi yang benar untuk di ajarkan kepada atlet. Berbagai teknik yang sering dilakukan oleh pemain bola basket untuk memperoleh poin antara lain, *shooting, under basket, shot, hook shot, lay up, jump shot, set shot*, dan semua gerakan yang memudahkan bola masuk ke dalam ring.

Shooting merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik karena *shooting* sering digunakan oleh para pemain bola basket dalam mencetak poin. Menembak berfungsi untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan suatu regu dalam melakukan tembakan akan menentukan hasil yang dicapai dalam suatu pertandingan.

Melakukan tembakan dalam permainan bola basket memerlukan gerakan yang kompleks meliputi gerakan tungkai, tubuh, lengan, dan gerakan lompat vertikal keatas, jauh dekatnya tembakan dipengaruhi oleh posisi pemain dari ring

dan jangkauan lengan pemain, sehingga apabila jarak tembakan semakin jauh memerlukan teknik menembak yang lebih kuat dan tepat.

Shooting dibagi menjadi dua yaitu tembakan hukuman dan lapangan. Tembakan hukuman adalah hadiah yang diberikan kepada pemain akibat melakukan pelanggaran terhadap pemain *offence* untuk mencetak suatu angka, misalnya *free throw*. Sedangkan *shooting* lapangan adalah suatu percobaan memasukkan bola ke keranjang lawan selama dalam waktu pertandingan, misalnya *jump shot, under basket, three point shot dan hook shot*.

Dari berbagai jenis *shooting*, *three point shot* adalah salah satu teknik yang bisa membalikkan keadaan, karena menembak pada area dan posisi *three point* memiliki poin yang paling tinggi dalam permainan basket.

Shooting three point atau sebutan lain *three point shoot* adalah teknik *shooting* yang banyak dilakukan oleh pemain bola basket, karena teknik *shooting* ini memiliki jumlah skor 3, namun hal ini membutuhkan proses pelatihan yang tidak mudah, semakin jauh *shooting three point* dilakukan semakin besar faktor kesulitan yang dihadapi yaitu tingkat akurasi yang semakin berkurang karena jarak antara bola dengan ring cukup jauh (Winata et al., 2018).

Saat observasi penulis banyak melihat cara latihan yang dilakukan atlet Basket Halilintar Bukittinggi pada saat melakukan game dengan rekannya sendiri, peneliti mengamati atlet melakukan *three point shot* dengan total percobaan *shot* sebanyak 26 kali, bola yang masuk kedalam *ring* dan terhitung *point* berjumlah 15 kali.

Gerakan yang kurang maksimal pada saat melakukan percobaan gerakan *three point shoot* yaitu sebagian atlet masih belum memiliki keseimbangan yang baik saat melakukan *three point shot* yang menyebabkan badan mudah goyang saat di udara maupun pada tumpuan lapangan, dan akurasi tembakan menjadi berkurang. Beberapa atlet bahkan belum memiliki tumpuan kaki yang kokoh dan pergerakan *pivot* yang benar saat akan melakukan *three point shot* sehingga menyebabkan badan mudah terjatuh dan lawan mudah untuk melakukan *block*, sementara atlet masih bisa melakukan gerakan tipuan untuk mengecoh lawan.

Melihat dari permasalahan tersebut penulis ingin melakukan latihan *Triple threat position* kepada atlet, karena metode latihan *triple threat* mempunyai keunggulan pada posisi kaki dan penguasaan bola, karena posisi kaki dalam keadaan terkunci dengan bola yang masih berada dalam penguasaan tangan sehingga atlet dapat memberikan ancaman ataupun melakukan gerakan tipuan terhadap pemain lawan.

Thriple threat position adalah bagian terpenting dalam permainan bola basket karena posisi *thriple threat position* adalah bagian awal untuk melakukan *finishing* eksekusi baik itu mau melakukan *shooting*, menerima *passing*, dan melakukan *dribble*. Posisi yang benar harus lutut jongkok, siku ditekuk dalam keadaan posisi *shooting*, posisi badan harus *balance*, dan semua persendian harus lentur dan siap (Wissel, 2000:40),.

Pemain yang ada pada posisi *thriple threat* dengan keadaan seimbang dan benar akan mampu melakukan *offense* khususnya melakukan *three point shot* dengan baik ke arah *ring* basket. Pemain melakukan *thriple threat position* dengan

perasaan (*feeling*) yaitu siap di dalam segala kemungkinan untuk melakukan *finishing*, khususnya pada *three point shot*.

Atlet melakukan *three point shot* dengan total percobaan *shoot* sebanyak 26 kali, bola yang masuk kedalam *ring* dan terhitung *point* berjumlah 15 kali. Atlet belum memiliki akurasi tembakan yang baik, dan *power* pada lengan yang lemah, sehingga menyebabkan bola menjadi tidak sampai pada papan pantul, *airball*, ataupun jauh berada dari area *ring*.

Melihat dari permasalahan yang kedua tersebut penulis ingin melakukan latihan *medicine ball* kepada atlet, karena metode latihan *medicine ball* mempunyai tujuan yaitu memperkuat otot-otot lengan, bahu dan dada dengan menggunakan beban eksternal. Dilakukan untuk mengembangkan kekuatan inti, *fleksibilitas*, kemampuan spesifik olahraga, daya total tubuh (*power*) dan koordinasi. Latihan *medicine ball* dengan memakai beban 3 kg merupakan pengembangan kinerja otot untuk berkontraksi dalam mengotomatisasikan pergerakan pada lengan.

Melalui hasil observasi yang telah dilakukan penulis mengamati aktifitas latihan di Klub Basket Halilintar Bukittinggi, klub basket yang merupakan wadah untuk membina dan mengembangkan kemampuan bermain atlet basket dari berbagai macam asal sekolah yang ada di Kota Bukittinggi. Kegiatan latihan yang dilakukan Klub Halilintar Bukittinggi memiliki jadwal latihan setiap hari pada pukul 15.30-18.00 WIB di lapangan bola basket Atas Ngarai Kota Bukittinggi.

Berdasarkan hasil observasi tersebut penulis tertarik untuk meneliti hasil *three point shot*, dengan menggunakan latihan *triple threat position* dan *medicine*

ball. Dari masalah yang ada maka penulis ingin melakukan penelitian dengan judul : “Pengaruh latihan *triple threat position* dan *medicine ball* terhadap hasil *three point shot* atlet bola basket Klub Halilintar Bukittinggi”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat di identifikasikan sebagai berikut :

1. Atlet basket belum mampu mempertahankan posisi tubuh yang stabil saat akan melakukan *three point shot*.
2. Beberapa atlet belum mampu mempertahankan posisi tumpuan yang kokoh saat bersinggungan dengan pemain lawan.
3. Atlet basket belum mampu menguasai akurasi tembakan sehingga mempengaruhi hasil *three point shot*.
4. Saat akan melakukan *shooting* beberapa atlet masih terlalu terburu-buru sehingga belum memiliki posisi tumpuan, badan yang ideal untuk melakukan *three point shot*.
5. Saat melakukan *three point shot* beberapa atlet tidak memiliki *power* pada lengan yang membuat bola menjadi melayang ataupun *airball* dan jauh dari area papan pantul sehingga bola tidak dapat masuk kedalam *ring*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, untuk memudahkan penelitian. Maka peneliti perlu membatasi masalah penelitian ini yaitu “Pengaruh latihan *triple threat position* dan *medicine ball* terhadap hasil *three point shoot* atlet bola basket Klub Halilintar Bukittinggi”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dikemukakan pada latar belakang, permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh latihan *triple threat position* dan *medicine ball* terhadap hasil *three point shoot* atlet bola basket Klub Halilintar Bukittinggi”

E. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan selalu mempunyai tujuan, adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *triple threat position* dan *medicine ball* terhadap hasil *three point shoot* atlet bola basket Klub Halilintar Bukittinggi.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah :

1. Aspek Teoritis

Penelitian ini memberikan tambahan ilmu pengetahuan dalam olahraga basket, serta turut memacu perkembangan olahraga bola basket.

2. Aspek Praktis

- a. Bagi Pelatih

Penelitian ini memberikan gambaran dan wawasan tentang pengaruh latihan *triple threat position* dan *medicine ball* terhadap hasil *three point shoot* atlet basket Halilintar Bukittinggi, serta dapat juga dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dalam menyusun dan mengembangkan program latihan untuk para atlet.

b. Bagi Peneliti

Menambah dan memberikan informasi, wawasan serta kreatifitas tentang pengaruh latihan *triple threat position* dan *medicine ball* terhadap hasil *three point shoot* atlet bola basket Klub Halilintar Bukittinggi.