

**PENGARUH METODE LATIHAN *CIRCUIT TRAINING SHOOTING* DAN  
*CIRCUIT TRAINING* KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP  
KEMAMPUAN *MEDIUM SHOOT* PADA ATLET BOLA BASKET  
PUTERAKLUB BINUANG SAKTI SIJUNJUNG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Sebagai  
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)*



**ANUGRAH MUHAMMAD HABIB  
BP/NIM: 2018/18089030**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**



**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

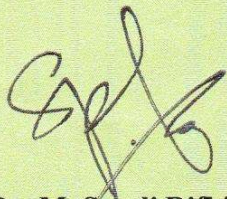
**Judul** : Pengaruh Metode Latihan *Circuit Training Shooting* dan *Circuit Training* Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan *Medium Shoot* Pada Atlet Bola Basket Putera Klub Binuang Sakti Sijunjung

**Nama** : Anugrah Muhammad Habib  
**Nim/BP** : 18089030/2018  
**Program Studi** : Ilmu Keolahragaan  
**Departemen** : Kesehatan dan Rekreasi  
**Fakultas** : Fakultas Ilmu Keolahragaan

**Padang, Juni 2023**

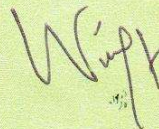
**Disetujui Oleh:**

**Ketua Departemen**



**Prof. Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd**  
**NIP. 19790704 200912 1 004**

**Pembimbing**



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



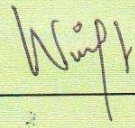


**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Anugrah Muhammad Habib  
NIM : 18089030/2018

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

**Pengaruh Metode Latihan *Circuit Training Shooting* dan *Circuit Training*  
Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan *Medium Shoot* Pada Atlet  
Bola Basket Putera Klub Binnuang Sakti Sijunjung**

Padang, Juni 2023

Nama		Tanda Tangan
1. Ketua	: Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Fahmil Haris, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Nugroho Susanto, S.Pd, M.Or	3. 



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Circuit Training Shooting* Dan *Circuit Training* Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Medium Shoot* Pada Atlet Bola Basket Putera Klub BinuangSakti Sijunjung” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepastakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juni 2023  
Yang membuat pernyataan



Anugrah Muhammad Habib  
NIM. 2018/18089030

## ABSTRAK

**Anugrah Muhammad Habib : Pengaruh Metode Latihan *Circuit Training Shooting* Dan *Circuit Training* Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Medium Shoot* Pada Atlet Bola Basket Putera Klub Binuang Sakti Sijunjung.**

Masalah dalam penelitian ini masih banyak atlet klub binuang sakti bola basket yang kurang atau kesulitan pada saat melakukan *shooting*. Kurangnya variasi pelatih untuk meningkatkan latihan *circuit training* pada saat melakukan *shooting* yang dapat mengakibatkan kesulitan atlet saat melakukannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit training shooting* dan *circuit training* kekuatan otot lengan untuk meningkatkan kemampuan *medium shoot* pada atlet bola basket putera Klub Binuang Sakti Sijunjung, dan untuk mengetahui mana yang lebih efektif antara latihan *circuit training shooting* dan *circuit training* kekuatan otot lengan untuk meningkatkan kemampuan *medium shoot*.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian *Quasi* eksperimen dengan desain *two group pretest- posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bola basket putera Klub Binuang Sakti Sijunjung. Teknik pengambilan sampel adalah dengan teknik *Purposive Sampling*, Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 atlet. Analisis data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dan (uji t-test independen) dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil : (1) Terdapat pengaruh metode latihan *circuit training shooting* terhadap kemampuan *medium shoot* pada atlet bola basket putera klub Binuang Sakti Sijunjung, dengan perolehan koefisien uji “t” thitung = 2,846 > ttabel = 1,833.(2) Terdapat pengaruh metode latihan *circuit training* kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *medium shoot* pada atlet bola basket putera klub Binuang Sakti Sijunjung, dengan perolehan koefisien uji “t” yaitu thitung = 2,514 > ttabel = 1,833. (3) Metode latihan *circuit training shooting* lebih efektif dari metode latihan *circuit training* otot lengan untuk meningkatkan kemampuan *medium shoot* pada atlet bola basket putera klub Binuang Sakti Sijunjung, dengan perolehan koefisien uji “t-test” yaitu ,  $t_h > t_t$  (1,762 > 1,734).

**Kata Kunci : Latihan *Circuit Training Shooting*, *Circuit Training* Kekuatan Otot Lengan, *Medium Shoot*, Bola Basket**

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, Sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “**Pengaruh Metode Latihan *Circuit Training Shooting* Dan *Circuit Training Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Medium Shoot* Pada Atlet Bola Basket Putera Klub Binuang Sakti Sijunjung***”. Shalawat besertakan salam di sampaikan buat Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliah kezaman yang kita rasakan pada saat sekarang ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana olahraga pada Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti dengan segala kerendahan hati menyampaikan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.Pd., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak H. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd selaku Ketua

Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

4. Bapak Windo Wiria Dinata, S.Pd. M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama pembuatan skripsi ini.
5. Bapak Fahmil Haris, M.Pd. selaku dosen penguji 1 yang telah banyak memberikan masukan selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Nugroho Susanto, S.Pd, M.Or. selaku dosen penguji 2 yang telah banyak memberikan masukan selama proses penyusunan skripsi ini
7. Bapak, Ibu dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Atas semua bantuan yang diberikan kepada penulis, semoga Allah S.W.T senantiasa membalasnya dengan kabaikan dan pahala yang berlipat ganda Aamiin.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Padang, Oktober 2022

Anugrah Muhammad Habib

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasai Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori.....	9
B. Penelitian Yang Relavan.....	28
C. Kerangka Konseptual.....	29
D. Hipotesis Penelitian .....	31
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Metode Dan Desain Penelitian.....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	34
D. Desain Operasional Variabel .....	35
E. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data.....	35
F. Tenik Analisis Data .....	40
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	42
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	49
C. Pengujian Hipotesis .....	53
D. Pembahasan .....	57
E. Keterbatasan Penelitian.....	62



<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	63
B. Saran .....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>68</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Mendorong Bolabasket .....	13
Gambar 2. One Hand Set Shoot.....	15
Gambar 3. Sikap Menembak dengan Dua Tangan .....	16
Gambar 4. Lay-Up Shoot.....	17
Gambar 5. Area Medium Shoot.....	19
Gambar 6. Kerangka konseptual.....	30
Gambar 7. Rencana Penelitian.....	27
Gambar 8. tes menembak titik kecepatan .....	37
Gambar 9. Histogram Pre-Test kemampuan medium shoot Atlet Bola Basket Putera klub Binuang Sakti Sijunjung kelompok Circuit TrainingShooting .....	44
Gambar 10. Histogram Pre-Test kemampuan medium shoot Atlet Bola Basket Putera klub Binuang Sakti Sijunjung kelompok CircuitTrainingOtotLengan.....	46
Gambar 11. Histogram Post-Test kemampuan medium shoot Atlet Bola Basket Putera klub Binuang Sakti Sijunjung kelompok CircuitTrainingShooting .....	47
Gambar 12. Histogram Post-Test kemampuan medium shoot Atlet Bola Basket Putera klub Binuang Sakti Sijunjung kelompok Circuit Training otot lengan.....	49



Gambar 13. Pre-Test Kelompok Circuit Training Shooting.....	97
Gambar 14. Pre-Test Kelompok Circuit Training Otot Lengan .....	97
Gambar 15. Penjelasan pelaksanaan latihan Kelompok Circuit Training Shooting .....	98
Gambar 16. .Penjelasan pelaksanaan latihan Kelompok Circuit Training otot lengan.....	98
Gambar 17. Pertemuan Ke-1 Kelompok Circuit Training Shooting .....	99
Gambar 18. Pertemuan Ke-1 Kelompok Circuit Training Otot Lengan.....	99
Gambar 15. Pertemuan Ke-2 Kelompok Circuit Training Shooting .....	100
Gambar 16. Pertemuan Ke-2 Kelompok Circuit Training Otot Lengan.....	100
Gambar 17. Pertemuan Ke-3 Kelompok Circuit Training Shooting .....	101
Gambar 18. Pertemuan Ke-3 Kelompok Circuit Training Otot Lengan.....	101
Gambar 19. Pertemuan Ke-4 Kelompok Circuit Training Shooting .....	102
Gambar 20. Pertemuan Ke-4 Kelompok Circuit Training Otot Lengan.....	102
Gambar 21. Pertemuan Ke-5 Kelompok Circuit Training Shooting .....	103
Gambar 22. Pertemuan Ke-5 Kelompok Circuit Training Otot Lengan.....	103
Gambar 23. Pertemuan Ke-6 Kelompok Circuit Training Shooting .....	104
Gambar 24. Pertemuan Ke-6 Kelompok Circuit Training Otot Lengan.....	104
Gambar 25. Pertemuan Ke-7 Kelompok Circuit Training Shooting .....	105
Gambar 26. Pertemuan Ke-7 Kelompok Circuit Training Otot Lengan.....	105
Gambar 27. Pertemuan Ke-8 Kelompok Circuit Training Shooting .....	106
Gambar 28. Pertemuan Ke-8 Kelompok Circuit Training Otot Lengan.....	106
Gambar 29. Pertemuan Ke-9 Kelompok Circuit Training Shooting .....	107

Gambar 30. Pertemuan Ke-9 Kelompok <i>Circuit Training</i> Otot Lengan.....	107
Gambar 31. Pertemuan Ke-10 Kelompok <i>Circuit Training Shooting</i> .....	108
Gambar 32. Pertemuan Ke-10 Kelompok <i>Circuit Training</i> Otot Lengan.....	108
Gambar 33. Pertemuan Ke-11 Kelompok <i>Circuit Training Shooting</i> .....	109
Gambar 34. Pertemuan Ke-11 Kelompok <i>Circuit Training</i> Otot Lengan.....	109
Gambar 35. Pertemuan Ke-12 Kelompok <i>Circuit Training Shooting</i> .....	110
Gambar 36. Pertemuan Ke-12 Kelompok <i>Circuit Training</i> Otot Lengan .....	110
Gambar 37. Pertemuan Ke-13 Kelompok <i>Circuit Training Shooting</i> .....	111
Gambar 38. Pertemuan Ke-13 Kelompok <i>Circuit Training</i> Otot Lengan .....	111
Gambar 39. Pertemuan Ke-14 Kelompok <i>Circuit Training Shooting</i> .....	112
Gambar 40. Pertemuan Ke-14 Kelompok <i>Circuit Training</i> Otot Lengan .....	112
Gambar 41. Pertemuan Ke-15 Kelompok <i>Circuit Training Shooting</i> .....	113
Gambar 42. Pertemuan Ke-15 Kelompok <i>Circuit Training</i> Otot Lengan .....	113
Gambar 43. Pertemuan Ke-16 Kelompok <i>Circuit Training Shooting</i> .....	114
Gambar 44. Pertemuan Ke-16 Kelompok <i>Circuit Training</i> Otot Lengan .....	114
Gambar 45. Post-Test Kelompok <i>Circuit Training Shooting</i> .....	115
Gambar 46. Post-Test Kelompok <i>Circuit Training</i> Otot Lengan .....	115
Gambar 47. Foto Bersama Sampel Penelitian .....	116
Gambar 48. Foto Bersama Pelatih klub Binaan Sakti Sijunjung .....	116



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Skala Likert.....	39
Tabel 2. Distribusi Data Pre-Test dan Post-Test.....	42
Tabel 3. Distribusi Data Pre-Test Circuit Training Shooting .....	43
Tabel 4. Distribusi Data Pre-Test Circuit Training Otot Lengan.....	44
Tabel 5. Distribusi Data Post-Test Circuit Training Shooting.....	46
Tabel 6. Distribusi Data Post-Test Circuit Training Otot Lengan .....	48
Tabel 7. Rangkuman uji Normalitas Sebaran Data.....	49
Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data Penelitian.....	52
Tabel 9. Uji t Pengaruh Circuit Training Shooting Terhadap Kemampuan Medium Shoot .....	54
Tabel 10. Uji t Pengaruh Circuit Training Otot Lengan Terhadap Kemampuan Medium Shoot .....	55
Tabel 11. Uji T-Test Efektivitas anantara Circuit Training Shooting dan Circuit Training Otot Lengan Terhadap Kemampuan Medium Shoot.....	57

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian .....	68
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian .....	69
Lampiran 3. Surat Pemohonan Validator.....	70
Lampiran 4. Program Latihan .....	71
Lampiran 5. Data Mentah Pre-Test Circuit Training Shooting .....	77
Lampiran 6. Data Mentah Post-Test Circuit Training Shooting .....	78
Lampiran 7. Data Mentah Pre-Test Circuit Training Otot Lengan .....	79
Lampiran 8. Data Mentah Post-Test Circuit Training Otot Lengan .....	80
Lampiran 9. Uji Normalitas Pre-Test Circuit Training Shooting .....	81
Lampiran 10. Uji Normalitas Post-Test Circuit Training Shooting .....	82
Lampiran 11. Uji Normalitas Pre-Test Circuit Training Otot Lengan.....	83
Lampiran 12. Uji Normalitas Post-Test Circuit Training Otot Lengan .....	84
Lampiran 13. Uji Homogenitas Circuit Training Shooting .....	85
Lampiran 14. Uji Homogenitas Circuit Otot Lengan .....	86
Lampiran 15. Analisis Uji Hipotesis Uji T Circuit Training Shooting .....	87
Lampiran 16. Analisis Uji Hipotesis Uji T Circuit Training Otot Lengan .....	89
Lampiran 17. Uji T-Test Independent .....	91
Lampiran 18. Luas Kurva Normal .....	94
Lampiran 19. Tabel Nilai Kritis Untuk Uji Liliefours .....	95
Lampiran 20. Distribusi t .....	96
Lampiran 21. Dokumentasi Penelitian.....	97



## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia mulai dari kalangan dewasa, remaja, maupun anak-anak. Olahraga pada saat ini telah mengembangkan dari berbagai aspek baik aspek keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan social, kebugaran jasmani, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral dan pengenalan hidup sehat melalui aktivitas jasmani.

Menurut Undang-undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 pasal 20 ayat (1) sampai (3) menjelaskan bahwa :

“olahraga prestasi dimaksud sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka harkat dan martabat bangsa. Dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat kemampuan potensi untuk mencapai prestasi. Melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan penjelasan di atas, menjelaskan bahwa olahraga merupakan semua aspek yang kompleks dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran dan juga untuk meningkatkan prestasi olahraga nasional melalui pelatihan dan pembinaan. Permainan bola basket sudah mengalami perubahan dari pertama lainnya permainan sampai sekarang. Bola basket ini berkembang pesat sebagai cabang olahraga prestasi, selain mudah

dipahami penyelenggaraan pertandingannya pun mudah dilakukan serta pembinaan atlet berbakat tidak terlalu sulit. Olahraga ini merupakan salah satu cabang olahraga permainan terfavorit disekolah.

Bola basket adalah olahraga yang sudah sangat populer di Indonesia bahkan di dunia. Olahraga bola basket di Indonesia pada saat ini mulai berkembang pesat, seperti terlihat banyak lapangan bola basket diberbagai kota dan juga daerah pelosok-pelosok tanah air, pertanda bahwa olahraga bola basket sudah banyak digemari oleh masyarakat, pelajar, maupun mahasiswa. Pertandingan-pertandingan antar daerah, provinsi bahkan negara rutin diselenggarakan untuk mencari bibit-bibit atlet yang unggulan atau sekedar menguji seberapa besar kemampuan dalam olahraga bola basket (Walton dan Lismadiana,2015).

Konsep permainan bola basket adalah memasukkan bola keranjang lawan sebanyak mungkin dan dimainkan oleh 2 regu tim yang terdiri dari lima pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka (Prasetya et al., 2018). Ini dikarenakan permainan bola basket bertujuan untuk memasukan bola kedalam keranjang.

Danny Kosasih (2008) Bolabasket adalah permainan yang menggunakan kecepatan kaki dan tangan dalam waktu yang tepat. Hal tersebut harus dilatihkan saat mengembangkan serta melatih skill individu pemain, fisik, emosi dan team *balance*, baik dalam posisi *defense* maupun *offense*. Sejalan dengan pertumbuhan dan perkembangan cabang olahraga

Bolabasket, maka upaya pencapaian prestasi yang maksimal harus selalu diusahakan. Pencapaian prestasi yang maksimal tidak semudah yang dibayangkan, tetapi harus ada persiapan yang matang, usaha keras ditunjang dengan faktor-faktor yang mendukung. Faktor ada dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain teknik, psikologis, dan fisik, sedangkan faktor eksternal antara lain fasilitas, motivasi, dan lingkungan.

Shooting merupakan unsur yang sangat penting dalam satu tim untuk meraih kemenangan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya angka yang diciptakan oleh masing-masing tim dengan cara memasukkan bola lebih banyak ke keranjang lawan. Agar mampu melakukan *shooting* dengan baik, teknik dalam melakukan *shooting* harus dikuasai dengan baik pula. Ada beberapa teknik dasar *shooting*, sesuai dengan yang dikatakan Wissel (2000:46-62), “secara umum teknik dasar *shooting* (menembak) itu ada tujuh jenis yaitu : tembakan satu tangan (*one-hand set shoot*), lemparan bebas (*free throw*), tembakan sambil melompat (*jump shoot*), tembakan tiga angka (*threepoint shoot*), tembakan mangait (*hook shoot*), *lay up shoot*, dan *runner*”.

*Medium Shoot* merupakan tembakan yang dilakukan untuk mendapatkan 2 angka, idealnya *medium shoot* dilakukan di dalam garis area *three point* dan diluar area kotak terlarang *free throw*. Secara teknis tembakan ini dapat dilakukan dengan sikap berhenti maupun dengan lompatan di udara yang lebih dikenal dengan istilah *jump shoot*. *Medium*



*shoot* bisa dikatakan sebagai alternatif yang bagus untuk mendapatkan point karena jaraknya yang tidak terlalu jauh, berbeda dengan *three point shoot* dan ketika sudah tidak memungkinkan untuk melakukan *lay up shoot*. Kendala yang mungkin di hadapi ketika melakukan *medium shoot* adalah kurangnya akurasi pemain ketika melakukan shooting dan halangan dari pemain lawan yang akan menambah kesulitan dalam melakukan shooting.

Binuang Sakti Sijunjung merupakan salah satu klub bolabasket yang ada di Muaro, Kecamatan Sijunjung, Kabupaten Sijunjung. Klub Binuang Sakti merupakan Klub bolabasket yang telah berdiri pada tahun 2008. Klub Binuang Sakti ini dilatih oleh Fitra nosta dengan lisensi pelatih B Di Klub Binuang Sakti, yang mengikuti latihan terdiri dari gabungan dua SMA yaitu SMA Negeri 1 Sijunjung dan SMA Negeri 2 Sijunjung, untuk jadwal latihan bola basket di club binuang sakti sijunjung yaitu pada hari kamis sampai sabtu. Prestasi atlet putera klub Binuang Sakti Sijunjung terbilang masih belum banyak mendapat prestasi pada pertandingan-pertandingan atau event, berikut beberapa prestasi dari 3 tahun sebelumnya putera klub Binuang Sakti.

1. Juara 1 Bupati Cup Se-Sumbar tahun 2019
2. Juara 1 putra pekan olahraga 2020

Berdasarkan observasi yang saya lakukan pada tanggal 22 maret 2022 di lapangan gor binuang sakti pada saat latihan masih banyak atlet klub binuang sakti bola basket yang kurang atau kesulitan pada saat melakukan

*shooting*. Kurangnya variasi pelatih untuk meningkatkan latihan *circuit training* pada saat melakukan *shooting* yang dapat mengakibatkan kesulitan atlet saat melakukannya. Pada saat melakukan *shooting* bola masih ada yang tidak sampai ke dalam ring, dan banyak lagi yang yang tidak stabil saat melakukannya.

Melihat fakta di lapangan masih banyak pemain saat melakukan *Medium Shoot* bola tidak masuk dan kekuatan otot lengan tangan yang kurang maksimal, mengakibatkan bola tidak mengenai target dan tidak mengenai ring basket. Serta upaya untuk melakukan peningkatan kemampuan *shooting* pada atlet bolabasket binuang sakti ini dengan melakukan latihan *shooting* dengan metode latihan *circuit training*, dalam hal ini *shooting* sangat berpengaruh terhadap inti dalam permainan bola basket yang bertujuan memasukan bola ke dalam ring basket.

Upaya untuk meningkatkan kemampuan *Shooting* pada atlet bolabasket putera klub Binuang Sakti Sijunjung maka perlu latihan teknik-teknik *Shooting* salah satu nya adalah latihan *Circuit Training shoot* dan *Circuit Training* kekuatan otot lengan.

Menurut Bafirman (2013;138) mengatakan untuk dapat melatih atau berlatih secara efisiensi adalah melalui *Circuit Training*. Karena dalam latihan *Circuit Training* ini akan tercakup unsur-unsur yang terlatih seperti kekuatan otot, ketahanan otot, kelentukan, kelincahan, keseimbangan dan ketahanan jantung paru-paru. Latihan circuit harus merupakan siklus, sehingga tidak membosankan, dalam satu sirkuit biasanya ada 6 sampai 10

pos. Pelaksanaan *Circuit Training* didasarkan pada asumsi bahwa seseorang atlet akan dapat memperkembangkan kekuatan, daya tahan, kelincahan, total fitnessnya dengan baik.

Dari permasalahan pada latar belakang, peneliti ingin memberikan metode latihan *Circuit Training* untuk meningkatkan kemampuan *Shooting*. Maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Metode Latihan *Circuit Training Shooting* Dan *Circuit Training* Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Medium Shoot* Pada Atlet Bola Basket Putera klub Binuang Sakti Sijunjung”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kemampuan teknik *Shooting* Atlet Bola Basket Putera Binuang Sakti Sijunjung masih kurang .
2. Kurangnya variasi latihan yang diberikan oleh pelatih Atlet Bola Basket Putera Binuang Sakti Sijunjung yang dapat meningkatkan kemampuan *Shooting* bola basket.
3. Manakah lebih baik atau lebih bagus latihan *Circuit Training Shooting* dari pada latihan *Circuit Training Kekuatan Otot Lengan* bolabasket pada Atlet Klub Binuang Sakti Sijunjung ?
4. Belum diketahui pengaruh latihan *Circuit Training* terhadap keterampilan *Medium Shooting* Atlet Bola Basket Putera Binuang Sakti Sijunjung .

### C. Batasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang muncul pada latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Pengaruh metode latihan *circuit training shooting* terhadap kemampuan *medium shoot* pada atlet bola basket putra klub Binuang Sakti Sijunjung.
2. Pengaruh metode latihan *circuit training* kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *medium shoot* pada atlet bola basket putra klub Binuang Sakti Sijunjung.
3. Efektivitas metode latihan *circuit training shooting* dan *circuit training* kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *medium shoot* pada atlet bola basket putra klub Binuang Sakti Sijunjung.

### D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan, maka peneliti merumuskan sebagai berikut.

1. Adakah pengaruh metode latihan *circuit training shooting* terhadap kemampuan *medium shoot* pada atlet bola basket putra klub Binuang Sakti Sijunjung.
2. Adakah pengaruh metode latihan *circuit training* kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *medium shoot* pada atlet bola basket Putera klub Binuang Sakti Sijunjung.



3. Adakah efektivitas metode latihan *circuit training shooting* dan *circuit training* kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *medium shoot* pada atlet bola basket putera klub Binuang Sakti Sijunjung.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *circuit training shooting* terhadap kemampuan *medium shoot* pada atlet bola basket putera klub Binuang Sakti Sijunjung.
2. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *circuit training* kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *medium shoot* pada atlet bola basket Putera klub Binuang Sakti Sijunjung.
3. Mana yang efektif antara metode latihan *circuit training shooting* dan *circuit training* kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *medium shoot* pada atlet bola basket putera klub Binuang Sakti Sijunjung.

#### **F. Manfaat Penelitian**

1. Sebagai syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana sains di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Sebagai bahan pertimbangan pelatih dan pembina dalam permainan olahraga khususnya bola basket.
3. Bagi atlet klub binuang sakti untuk pencapaian prestasi.
4. Sebagai tambahan latihan untuk klub binuang sakti