



Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Tembakan Hukuman (*Free Throw*) Dalam Permainan Bola Basket Putra Club Adhyaksa Kepahiang

The Effect of Arm Muscle Strength Training on Free Throws in the Men's Basketball Game Club Adhyaksa Kepahiang

Meza Andriyani¹, Yarmani², Oddie Barnanda Rizky³

Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu Jl. WR. Supratman, Kandang Limun, Kec. Muara Bangka Hulu, Sumatera, Bengkulu 38371, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap tembakan hukuman (*free throw*) dalam permainan bola basket club adhyaksa kepahiang. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola basket club adhyaksa yang berjumlah 55 atlet. Desain penelitian yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan tersebut adalah *proposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 atlet basket putra club Adhyaksa Kepahiang. Perlakuan yang diberikan yaitu Latihan Kekuatan Otot Lengan yang terdiri dari latihan *Squat Thrust*, Latihan lempar tangkap bola dan latihan *pull up*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan metode tes secara langsung yaitu menggunakan tes tembakan hukuman (*Free Throw*) selama 1 menit. Uji persyarat statistik memenuhi syarat homogen dan data berdistribusi normal berdasarkan hitungan statistik didapat hasil dari data T hitung = 8.91 > T tabel = 2.093 dengan taraf $\alpha = 0.05$. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh antara Latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan Tembakan Hukuman (*Free Throw*) dalam bola basket pada club Basket Adhyaksa Kepahiang, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan kekuatan otot lengan mempengaruhi peningkatan bola yang masuk ke dalam ring basket pada tes (*Free Throw*) dan dapat dijadikan metode latihan untuk meningkatkan prestasi atlet.

Kata kunci : Bola Basket, Kekuatan Otot Lengan, Tembakan Hukuman.

Abstract

This study aims to determine the effect of arm muscle strength training on free throws in the basketball game Club Adhyaksa Kepahiang. This type of research is quantitative. The population in this study was 55 adhyaksa club basketball athletes. The research design used was a one-group pretest-posttest. The sampling technique used is purposive sampling. Thus, the number of samples in this study was as many as 20 male basketball athletes of club Adhyaksa Kepahiang. The treatment given is Arm Muscle Strength Training which consists of Squat Thrust exercises, Catch Ball Throwing Exercises and Pull Up Exercises. The data collection technique in this study with the direct test method is using a penalty shot test (Free Throw) for 1 minute. The statistical requirement test meets the homogeneous requirements and the normally distributed data based on statistical calculations obtained the results of the data $t_{count} = 8.91 > t_{table} = 2.093$ with a level of $\alpha = 0.05$. The results of this study showed that there was an influence between arm muscle strength training on the ability of Free Throw in basketball at the Adhyaksa Kepahiang Basketball club, so it can be concluded that arm muscle strength training affects the increase in the ball entering the basketball hoop on the test (Free Throw) and can be used as a training method to increase athlete performance.

Keywords: *Basketball, Arm Muscle Strength, Free Trowh*

PENDAHULUAN

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang menarik dan menjadi cabang olahraga yang berkembang. Permainan bola basket ini dimainkan oleh dua tim, setiap masing-masing tim terdiri dari lima orang pemain. Permainan bola basket ini bertujuan untuk memasukkan bola ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan memasukkan bola. Bola basket juga merupakan permainan yang cepat, dinamis, menarik dan mengagumkan. Perubahan angka yang terjadi setiap menitnya membuat permainan menarik.

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat terkenal dikalangan dunia. Permainan bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan dengan cara menggunakan kedua tangan yang dipantulkan ke lantai lapangan yang disebut dribbling dan memasukan bola ke dalam ring dengan cara menembak atau tembakan dengan cara satu tangan dan kedua tangan dengan dukungan teknik-teknik dasar lainnya. Menurut Budianti (2018) teknik dasar penyerangan paling akhir dalam permainan bola basket adalah menembak atau tembakan untuk dapat memasukan bola ke dalam ring lawan hingga dapat memperoleh nilai.

Tembakan (*shooting*) merupakan teknik yang sangat penting dalam permainan bola basket para pemain harus bisa menguasai teknik tersebut karena tembakan sangatlah

berpengaruh dalam permainan bola basket tersebut saat pemain telah berhasil membawa bola hingga mendekati ring basket maka pemain akan menembakan bola untuk meraih nilai yang akan diperoleh. Menurut (Firdausia Yunita Budianti, Supriyadi, 2012) tembakan yang paling baik adalah tembakan yang tidak mengenai atau memantul pada papan ring. Karena kemenangan dalam suatu pertandingan di tentukan dari jumlah hasil tembakan yang di buat regu tersebut. Saat ini olahraga permainan bola basket telah banyak dimasukan kedalam kegiatan club yang di pegang oleh PERBASI karena permainan bola basket dindonesia berkembang sangat pesat dan mempunyai keunggulan. Selain itu, olahraga bola basket juga sering dipertandingkan didalam pertandingan antar club, sekolah, dan pada umum lainnya oleh karena itu banyak club yang menjadikan kegiatan club ini sebagai wadah untuk mengasah bakat-bakat terpendam dari atlet sehingga *skill* mereka dalam latihan bola basket menjadi lebih maksimal. Juga terdapat. Salah satunya yang ada di club basket adhyaksa Kepahiang, club ini menjadikan olahraga bola basket sebagai kegiatan ajang pengembangan bakat skill dengan harapan bisa meningkatkan prestasi atlit bola besar terutama dalam olahraga bola basket.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Sesuai pendapat Sugiyono,(2018) metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali metode eksperimen memiliki berbagai desain eksperimen yang dapat digunakan dalam penelitian.

Menurut Sugiyono, (2018) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulanya dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah atlet Club Basket Adhyaksa kepahiang yang berjumlah 55 orang.

Sampel penelitian adalah sebagian dari jumlah populasi yang diteliti yang dapat memeberikan kesimpulan terhadap populasi tersebut dalam suatu penelitian. Sugiyono, (2018). Dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling* yaitu *propositive sampling* dengan kriteria yang diambil dalam penelitian ini ialah atlet putra yang berusia 16-18 tahun. Atlet yang termasuk kedalam kriteria tersebut sebanyak 20 atlet sehingga, sampel dalam penelitian ini ialah 20 atlet.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan dokumentasi.

Tes yang digunakan yaitu tembakan hukuman (*free throw*) selama 1 menit melakukan tembakan ke ring sebanyak-banyaknya. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pre-test free throw* sebelum diberikan perlakuan, dan data *post-test* setelah sampel diberikan perlakuan dengan menggunakan latihan kekuatan otot lengan untuk atlet Putra Club Basket Adhyaksa kepahiang Dalam penelitian ini, teknik untuk analisis data yang disebut pengujian hipotesis yang akan dipakai. Tes prasyarat harus dilakukan sebelum melakukan uji hipotesis. Peneliti harus terlebih dahulu memastikan bahwa data yang analisis berdistribusi normal, serta melakukan uji normalitas dan uji Homogenitas.

HASIL

Hasil tes awal *free throw* pada atlet putra club adhyaksa kepahiang di peroleh nilai minimum 2 Nilai maksimum 6 Rata-rata (*mean*) 4,05 Dan standar deviasi (Standar Deviasi) 1,9.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tes Awal (*Pre Test*) *Free Throw*

Hasil tes free throw	Frekuensi absolut	Frekuensi relative (%)
2 – 2,8	3	15
2,9 – 3,7	3	15
3,8 – 4,6	6	30
4,7 – 5,5	6	30
5,6 – 6,4	2	10
Jumlah	20	100

Sumber : Alexon 2018

Dari data tabel di atas dapat di simpulkan bahwa dari 20 atlet sebanyak 3 atlet 15% memiliki kategori nilai 2 – 2,8 lalu sebanyak 3 atlet 15% memiliki katagori nilai 2,8 – 3,7 lalu sebanyak 6 atlet 30% memiliki kategori nilai 3,8 – 4,6 lalu sebanyak 6 atlet 30% memiliki kategori nilai 4,7 – 5,5 dan sebanyak 2 atlet 10% memiliki kategori nilai 5,6 – 6,4.

Setelah pemberian Latihan kekuatan otot lengan pada putra club basket Adhyaksa Kepahiang dilakukan Kembali pengambilan data hasil tes *free throw*. Didapatkan Hasil bahwa nilai minimum pada tes akhir berbeda dimana terdapat peningkatan setelah diberikan perlakuan dengan Latihan kekuatan otot lengan.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tes Akhir (*Post Test*) *Free Throw*

Hasil tes free throw	Frekuensi absolut	Frekuensi relative(%)
4– 5,2	3	15%
5,3– 6,5	4	20%
6,6 – 7,8	3	15%
7,9 – 9,1	9	45%
9,2-10,4	1	5%
Jumlah	20	100

Dari data tabel di atas dapat disimpulkan bahwa dari 20 atlet sebanyak 3 atlet (15%) memiliki kategori nilai 4- 5,2 lalu sebanyak 4 atlet (20%) memiliki kategori nilai 5,3 – 6,5 lalu sebanyak 3 atlet (15%) memiliki kategori nilai 6,6 – 7,8 sebanyak 9 atlet (45%) memiliki kategori nilai 7,9 – 9,1 dan sebanyak 1 atlet (5%) memiliki kategori nilai 9,2 – 10,4

Uji normalitas

Perhitungan normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel dari populasi yang berdistribusi normal. Penghitungan normalitas dengan menggunakan rumus lilefors. Hasil yang di peroleh adalah:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

No	N	Tes Awal		Tes Akhir		Ket
1	20	Lo	LT	Lo	LT	Distribusi
		0,164	0.190	0.138	0.190	Normal

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian normalitas pada data tes awal hasil dari tes *free throw* dengan $n = 20$ pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ diperoleh $L_T = 0,190$ yang lebih besar dari L_o sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari data tes *free throw* adalah bedistribusi **Normal**

Uji Homogenitas

Bedasarkan hasil dari perhitungan uji varians dapat diketahui bahwa hasil tes *free throw* adalah homogen. Hal ini terlihat pada table berikut :

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

No	Variabel	Standar Deviasi	Varians(S ²)
1	Tes awal	1,23	1,52
2	Tes akhir	1,69	2,87

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa hasil perhitungan varians tes awal (X) adalah (1,52), sedangkan varians tes akhir (Y) adalah sebesar (2,87). Dari perhitungan diatas di dapatkan nilai $f_{hitung} = 1,88$ sedangkan nilai f_{tabel} pada taraf signifikan = $0.05 = 2,17$. $f_{hitung} < f_{tabel}$ yaitu $1,88 < 2,17$ ini berarti tidak terdapat suatu perbedaan dari masing-masing variable variansnya **Homogen**

Uji hipotesis

Setelah menyelesaikan uji persyaratan normalitas dan homogenitas maka selanjutnya di lakukan uji hipotesis. Karena pengujian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh Latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan tembakan hukuman (*free throw*) dalam permainan bola basket pada putra club basket Adhyaksa Kepahiang.

Dalam menganalisa uji hipotesis diperlukan hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen. Pengolaan analisis data dilakukan dengan menghitung pengaruh Latihan kekuatan otot lengan terhadap rentang hitung (*pre-test*) dan (*post-test*) kelompok eksperimen.

Pengujian hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan kekuatanotot lengan terhadap tembakan hukuman (*free throw*).

Tabel 4. Hasil Pengujian Hipotesis

N = 20	
Uji T	
t_{hitung}	t_{tabel}
8,91	2.093

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa hipotesis yang diajukan (H_a) dapat diterima, maka terjadi peningkatan yang signifikan pada peningkatan hasil dari tes tembakan hukuman (*free throw*) $t_{hitung} = 8,91 > t_{tabel} 2.093$ sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan kekuatan otot lengan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil tes tembakan hukuman (*free throw*) pada putra club basket Adhyaksa Kepahiang.

PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki jenis penelitian eksperimen yang mana untuk melihat peningkatan teknik tembakan hukuman (*free throw*) dalam permainan bola basket pada putra club basket Adhyaksa Kepahiang. Proses penelitian ini dilakukan selama 16 kali pertemuan dengan tes awal sebelum diberikan perlakuan dan tes akhir sesudah diberikan perlakuan selama proses penelitian ini para atlet diberikan program latihan yaitu latihan kekuatan otot lengan yang meliputi latihan squad trust, lempar tangkap bola dan pull up.

Pada tes awal terdapat hasil tes tembakan hukuman (*free throw*) di peroleh nilai minimum 2 Nilai maksimum 6 Rata-rata (mean) 4,05 Dan standar deviasi (Standar Deviasi) 1,9. Sesuai data tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet masih kurang menguasai tembakan hukuman (*free throw*) yang telah dicantumkan di dalam norma penelitian tes tembakan hukuman (*free throw*) menurut (M.E. Winarno 2014). Hal ini di faktori atlet club basket Adhyaksa Kepahiang tidak rutin dalam melakukan kegiatan latihan-latihan kekuatan otot lengan dan variasi tembakan hukuman Setelah melakukan pretest diberikan sebuah perlakuan yaitu latihan kekuatan otot lengan pada putra club basket Adhyaksa Kepahiang yaitu latihan squad trust, lempar tangkap bola dan pull up dilakukan selama 16 kali pertemuan. Lalu dilakukan pengambilan data hasil tes tembakan hukuman (*free throw*).

Sedangkan pada tes akhir (post-test) terdapat bahwa adanya peningkatan tes tembakan hukuman (*free throw*) yang dilakukan oleh atlet Club Adhyaksa bahwa pada tes akhir (posttest) terdapat hasil nilai minimum 4 Nilai maksimum 10 Rata-rata (mean) 7,35 Dan

standar deviasi (Standar Deviasi) 1,69 Peningkatan dalam kemampuan Free Throw atau tembakan hukuman ini di faktori rutinnnya latihan kekuatan otot lengan dan variasi tembakan hukuman selama 16 kali dalam pertemuan ini.

Dalam permainan bola basket ada beberapa teknik yang harus di kuasi terutama yaitu tembakan hukuman (free throw). Dalam permainan bola basket tembakan hukuman (free throw) sangatlah penting. Jika pemain menguasai tembakan hukuman (free throw) yang bagus akan membuat lawan menjadi kesulitan untuk menjaga bola. Dalam permainan bola basket salah satu hal yang paling beresiko bagi tim tersebut ketika tim lawan mendapatkan tembakan hukuman (free throw) dikarenakan tembakan hukuman (free throw) tersebut merupakan peristiwa dimana tim akan meraih skor yang sangat mudah tanpa adanya gangguan atau penjagaan (Prima, 2017). Jadi sangat lah penting jika atlet melakukan rutinitas latihan kekuatan otot lengan dan variasi tembakan hukuman untuk meningkatkan hasil prestasi yang sangat baik.

Hasil penelitian antara pretest dan posttest setelah diberikan perlakuan yaitu latihan kekuatan otot lengan meliputi squad trust, lempar tangkap bola dan pull up selama 16 kali pertemuan. Untuk melakukan tes tembakan hukuman (free throw) selama 1 menit pada putra Club Basket Adhyaksa Kepahiang mengalami peningkatan. Rata – rata hasil dari uji perbedaan rata-rata dapat dilihat bahwa hasil pretest dan posttest dimana $\mu_1 \neq \mu_2$.

yaitu $4,05 \neq 7,35$ sehingga terdapat perbedaan yang signifikan. Pada hasil uji hipotesis yang di peroleh bahwa hipotesis diterima dikarenakan $T_{hitung} = 8.91 > T_{tabel} = 2.093$, sehingga adanya pengaruh hasil tes tembakan hukuman (free throw) menggunakan latihan kekuatan otot lengan terhadap tembakan hukuman pada putra club basket Adhyaksa Kepahiang.

Berdasarkan analisis di atas dapat disimpulkan bahwa dengan memberikan latihan kekuatan otot lengan besar pengaruhnya dalam meningkatkan hasil tembakan hukuman (*free throw*).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan tembakan hukuman (free throw) dalam permainan bola basket mempunyai pengaruh yang signifikan. Berdasarkan analisis data maka dapat disimpulkan bahwa dengan adanya pemberian perlakuan pada latihan kekuatan otot lengan sangat besar pengaruhnya dalam meningkatkan hasil tes tembakan hukuman (free throw) dalam

permainan bola basket. diperoleh hasil uji perbedaan rata-rata pre-test yaitu 4,05 setelah pemberian Latihan kekuatan otot lengan diperoleh hasil post-test sebesar 7,35 sehingga memiliki peningkatan setelah diberikan nya latihan kekutan otot lengan. Berdasarkan Uji persyarat statistik memenuhi syarat homogen dan data berdistribusi normal berdasarkan hitungan statistik didapat hasil dari data $T_{hitung} = 8.91 > T_{tabel} = 2.093$ dengan taraf $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh antara Latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan Tembakan Hukuman (Free Throw) dalam bola basket pada club Basket Adhyaksa Kepahiang, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan kekuatan otot lengan mempengaruhi peningkatan bola yang masuk ke dalam ring basket pada tes (Free Throw) dan dapat dijadikan metode latihan untuk meningkatkan perestasi atlet.

REFERENSI

- Alexon, (2018). *Statistik Untuk Penelitian Pendidikan*. Universitas Bengkulu
- Altavilla, G., & Raiola, G. (2019). A brief review on physiological commitment in basketball: An interpretative key. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(November), S59–S65.
- Asti Permatasari S. Dahlia, (2016). Pendidikan Jasmani, Dan Rekreasi, and Fakultas Ilmu Keolahragaan. “Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Shooting Permainan Bola Basket (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Smp Negeri 2 Buduran Sidoarjo) Dwi Cahyo Kartiko.” *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 04:563–67.
- Bransgrove, A. (2016). Implementing a Game Sense approach to teaching year 8 basketball. *European Physical Education. Journal Sport*, 7(1), 11–20.
- Candra, O. (2020). The effect of concentration training on shooting free throw in basketball game. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(6), 29–35. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080705>
- Fardi, Adnan, and Iqbal Risman. (2019). “Pengaruh Latihan Squat Thrust Secara Interval Dan Circuit Training Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada.” *Jurnal Performa* 4(2):118–28.
- Litrenta, J., Mu, B. H., Ortiz-Decllet, V., Chen, A. W., Perets, I., Wojnowski, N. M., & Domb, B. G. (2020). Hip Arthroscopy Successfully Treats Femoroacetabular Impingement in Adolescent Athletes. *Journal of Pediatric Orthopaedics*, 40(3), E156– E160.
- Kirk, D. (2015). Throwing and Catching as Relational Skills in Game Play: Situated Learning in a Modified Game Unit. *Journal Sport Science*, 5(1), 98–120.
- Mahardika, Wisnu, and Agus Supriyoko. 2019. “, Agus Supriyoko 2.” *Perbedaan Pengaruh Antara Metode Latihan Secara Terus Menerus Dan Diselingi Istirahat*

- Terhadap Hasil Free Throw Bola Basket Pada Mahasiswa Putra Pko Fkip Utp Surakarta. Jurnal Pendidikan Jasmani* 19(4):1–11.
- Mustaqim, Enjang Ahmad. (2018). “Pengaruh Latihan Push up Dan Pull up Terhadap Hasil Flying Shoot Dalam Permainan Bola Tangan Pada Mahasiswa Komunitas Bola Tangan UNISMA Bekasi.” *Genta Mulia : Jurnal Ilmiah Pendidikan* 1(1):52–62.
- Muller, M. W. (2015). *Cooperative Quadrocopter Ball Throwing and Catching. Journal Sport Science*, 423–426.
- Nasution, Nana Suryana. (2015). “Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Percaya Diri Dengan Keterampilan Open Spike Pada Pembelajaran Permainan Bola Voli Atlet Pelatkab Bola Voli Putri Kabupaten Karawang.” *Jurnal Pendidikan UNSIKA* 3(2):188–99.
- Nidhom, K. (2017). *Hubungan Koordinasi Mata Tangan dan Percaya Diri terhadap Ketepatan Free Throw Dalam Permainan Bola Basket*. 41. <http://repositori.unsil.ac.id/id/eprint/405>
- Nuryadi, Achmad. (2018). “Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Tembakan Bola Basket Pada Mahasiswa Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Program Studi Pendidikan Jasmani Angkatan 2018.” *Jurnal Pendidikan III* (2):18– 24. .2019. “Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Shooting Bola Basket.” *Jurnal Pendidikan* 4(2) 423–26.
- Prima, Fendi. (2019) *Hubungan Koordinasi Mata Tangan dan Percaya Diri terhadap Ketepatan Free Throw Dalam Permainan Bola Basket*. 41. <http://repositori.unsil.ac.id/id/eprint/405>
- Rahmani Mikanda, (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta Timur : Dunia Cerdas.
- Ramadhan, M. N. (2019). *The Role of Training in Basketball Concentration for Elementary Schools. Pedagogia: Journal Sport* 8(1), 53–60.
- Rustanto, H. (2017). *Meningkatkan Pembelajaran Shooting Bola Basket Dengan Menggunakan Media Gambar. Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 6(2), 75–86.
- Saputra, Jaka, Syafrijal, and Sofino. (2018). “Pengaruh Latihan Push – Up Dan Latihan Pull – Up Terhadap Kemampuan Pukulan Lurus Olahraga Pencak Silat.” *Jurnal Pendidikan Jasmani* 2(1):104–10.
- Strear, W. (2014). *Expanding the teaching games for understanding model: new avenues for future research and practice. Journal of Teaching, Journal Sport Science* 21(1), 162–176.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D).*”
- Sumintarsih. 2012. “Prinsip - Prinsip Dan Program Latihan Meningkatkan Kebugaran

Jasmani.” *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2),.25–34.

Susanto, Teguh (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press. Taryono, Taryono. 2013. “*Perbandingan Antara Latihan Kekuatan Otot Lengan Dengan*

Gerakan Bench Press Dan Push up Terhadap Hasil Tembakan Free Throw Dalam Permainan Bola Basket.” *Motion: Jurnal Riset Physical Education* 1(1):1–12.

Utomo, M., & Kartiko, D. C. (2015). Pengaruh Pemberian Reward Terhadap Hasil Belajar Shooting Bola Basket (Studi Pada Kelas SMA Negeri 1 Soko). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(2), 434–442.

Victorian, Ahmad Richard, and Nopita Sari. (2018). “*Pengaruh Latihan Squat Thrust Terhadap Kemampuan Lemparan Over Head Pass Dalam Permainan Bola Basket.* *Jurnal Pendidikan*, 4(2), 65–99.”

Warni, H. (2021). *Gaya Mengajar Inklusi untuk Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Spesifik Servis Bawah Bola Voli Siswa Kelas VII Ferawati1.* *Jurnal Patriot*, 3(March), 71–81.<https://doi.org/10.24036/patriot>

Meza Andriani, Yarmani, Oddie Barnanda Rizky

Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Tembakan Hukuman (Free Throw) Dalam Permainan Bola Basket Putra Club Adhyaksa Kepahiang
