

Pengaruh Bentuk Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Three Point Shoot* Atlet Bolabasket UNP

Nabilah Rosanty^{1*}, Sari Mariati², Romi Mardela³, Muhammad Fakhrur Rozi⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi : nabilahrosanty62@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini membahas tentang pengaruh bentuk latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *three point shoot* atlet bolabasket UNP. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bentuk latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *three point shoot* atlet bolabasket UNP. Jenis penelitian ini adalah semu eksperimen. Desain penelitian ini menggunakan “*One group pretest-posttest*”. Subjek penelitian ini adalah atlet *bolabasket UNP*, yang berjumlah 45 orang dengan 33 orang putra dan 12 orang putri. Dengan metode *purposive* sampling, maka jumlah sampel pada penelitian 12 orang atlet yang terdiri dari atlet putri. Instrument penelitian ini adalah melaksanakan *pretest* dan *posttest shooting three point test*. Kemampuan *three point shoot*. Teknik analisis data menggunakan Uji-t. Berdasarkan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh bentuk latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *three point shoot*. Hal tersebut ditandai pada hasil rata-rata tes awal sebesar 1,92 sedangkan hasil rata-rata tes akhir terjadi peningkatan menjadi 4,92. Sehingga dapat diartikan bahwa perlakuan pemberian latihan melalui bentuk latihan kekuatan otot lengan yang diberikan berdasarkan program latihan yang telah disetujui dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap kemampuan *three point shoot*.

Kata Kunci: bentuk latihan kekuatan otot lengan, kemampuan *three point shoot*

The Effect of Arm Muscle Strength Training Forms on Three Point Shooting Ability of UNP Basketball Athletes

ABSTRACT

This study discusses the effect of the form of arm muscle strength training on the three-point shoot ability of UNP basketball athletes. The purpose of this study was to determine the effect of the form of arm muscle strength training on the three-point shoot ability of UNP basketball athletes. This type of research is quasi-experimental. The design of this study used "One group pretest-posttest". The subjects of this study were UNP basketball athletes, totaling 45 people with 33 male and 12 female. With the purposive sampling method, the number of samples in the study was 12 athletes consisting of female athletes. The instrument of this study was to carry out a pretest and posttest shooting three point test. Three-point shoot ability. The data analysis technique used the t-test. Based on the results of the study, there was a significant effect between the effect of the form of arm muscle strength training on the three-point shoot ability. This was indicated by the average result of the initial test of 1.92 while the average result of the final test increased to 4.92. So it can be interpreted that the treatment of providing training through the form of arm muscle strength training given based on the approved training program can have a good effect on the three-point shoot ability.

Keywords : *arm muscle strength training form, three point shoot ability*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sarana yang layak untuk melatih kualitas fisik dan mental, terutama untuk usia yang lebih muda (Arsita et al., 2021). Olahraga adalah jenis pekerjaan aktual yang biasanya kejam (Mulya, 2020). Olahraga adalah pekerjaan aktif untuk meningkatkan dan bekerja pada kapasitas, batasan, dan kemampuan esensial (Jamudin et al., 2021). Olahraga adalah kegiatan yang sebenarnya dibutuhkan setiap orang untuk menjaga kesehatan dan kebugarannya yang sebenarnya (Weda, 2021). Olahraga adalah tindakan individu untuk mempersiapkan tubuh secara teratur dan teratur yang meliputi perkembangan tumpul agar tubuh menjadi bugar (Prima dan Kartiko, 2021). Olahraga sangat penting bagi aktivitas manusia sehari-hari yang penting untuk membingkai tubuh dan jiwa yang kokoh (Barlian, 2019). Olahraga merupakan suatu gerakan yang terus menerus diisi oleh daerah setempat, keberadaannya saat ini secara umum tidak diremehkan namun telah menjadi bagian dari kehidupan individu (Hidayat et al., 2020). Olahraga adalah jenis pekerjaan nyata yang terorganisir dan teratur yang mencakup perkembangan tubuh berulang yang mengarah pada peningkatan kesehatan yang sebenarnya (Akbar et al., 2021). Olahraga merupakan suatu kegiatan aktif yang dapat meningkatkan sifat kesejahteraan seseorang dan menyebabkan tubuh terasa lebih baik dan bugar serta dapat mencegah berbagai penyakit infeksi (Umar, 2023). Upaya Indonesia dalam mewujudkan pembangunan manusia antara lain pembinaan dan pengembangan olahraga (Sin, 2020). Olah raga dimaksudkan untuk mewujudkan masyarakat yang benar-benar sehat dan mendalam, selain itu olah raga juga dimaksudkan untuk membentuk pribadi dan karakter yang hebat sehingga pembentukan individu seutuhnya dalam mendorong kemajuan olah raga harus ditingkatkan dan disebar ke seluruh pelosok tanah air untuk memajukan olah raga (Irawadi, 2020). Evaluasi (Goodyear et al., 2023), yang menggambarkan latihan sebagai pekerjaan sungguh-sungguh yang dilakukan secara rutin untuk meningkatkan kesejahteraan kardiovaskular. Seperti yang didefinisikan dalam definisi ini, "berolahraga" mengacu pada "pekerjaan dinamis yang dilakukan apa pun yang dilakukan untuk mencapai kesejahteraan kardiovaskular." Olahraga adalah pekerjaan sah yang selanjutnya meningkatkan kesehatan tubuh; Namun olahraga juga dapat lebih mengembangkan kinerja (Lochbaum et al., 2022). Olahraga merupakan salah satu cara untuk mensukseskan dan mengabdikan pada bangsa dengan baik (Padli, 2021). Berlatih adalah pekerjaan aktual yang dapat

mendukung peningkatan fisik, mental dan keadaan yang diperlukan secara mendalam sepanjang kehidupan sehari-hari (Haryanto, 2019). Olahraga diyakini dapat membentuk kepribadian seseorang menjadi lebih baik karena keragaman dan kerumitan pergaulan yang terjadi akan mempengaruhi kemajuan remaja (Purnomo, 2020). Bola basket merupakan salah satu olahraga yang digandrungi banyak kalangan khususnya generasi muda saat ini. Bolabasket merupakan permainan yang memanfaatkan perkembangan yang kompleks, yaitu perpaduan antara berjalan, berlari dan melompat serta mencakup unsur kekompakan, kecepatan, ketepatan, kemampuan beradaptasi, keseimbangan dan lain-lain. Bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim putra atau putri dengan lima pemain di setiap tim. Lapangan bermainnya berbentuk persegi panjang berukuran 28 cm x 15 cm, bola karet mempunyai keliling 75 cm dan dilapisi dengan sejenis kulit. -78 cm, berat 600 – 650 gram (Mariati, S., 2018).

Bolabasket merupakan olahraga yang sangat digemari oleh seluruh kalangan dan memiliki banyak manfaat yang diperoleh seperti pertumbuhan fisik, mental dan *social* yang baik (Arifianto & fardi, 2021). Menurut Fernando dan Ronni (2020), Bolabasket adalah aktivitas berkelompok yang dimainkan dengan bola berukuran besar yang dapat dilemparkan ke rekan kerja atau dilewati di lantai (berdiri atau sambil berjalan) dengan tujuan untuk mencetak gol. sebanyak yang bisa diharapkan dengan menempatkan bola ke dalam kandang lawan. Ada lima remaja putra dan lima remaja putri di setiap kelompok. Herdadi dan Umar (2018) juga berpendapat bahwa bola adalah permainan bola basket utama yang dimainkan oleh dua kelompok yang masing-masing beranggotakan lima orang pemain.

Menurut Rustanto (2017), Bolabasket adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua kelompok yang terdiri dari lima orang pemain yang bersaing untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam tong (ring) lawannya. Olahraga bola basket sendiri pada hakikatnya merupakan praktik kolaborasi dan pembelajaran strategi dasar bola basket yang dikembangkan dan diorganisir secara efisien (Yarmani et al., 2017). Selain itu, bola juga siap memberdayakan pencapaian prestasi yang dapat menimbulkan kebanggaan dan kepuasan tersendiri, khususnya bagi seorang pesaing. Seperti halnya olahraga lainnya, bola basket adalah tentang memamerkan kemampuan terbaik seseorang (Fatahillah, 2018). Selama permainan bola basket, peserta harus menyelesaikan tugas

fisik dan tugas khusus yang berbeda (Castagna, 2010; Cochrane 2013; Boddington dan lainnya, 2019).

Olahraga ini menekankan pada metrik kinerja kuantitatif seperti kecepatan ketahanan dan kekuatan pada tingkat tertinggi (Sciences, 2018). Menurut Betul (2015), aspek sosial utama dalam mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan untuk pekerjaan nyata mencakup pekerjaan dan perkembangan tubuh. Dalam bola, khususnya selama tahapan awal dan persiapan jangka panjang berikutnya sambil menciptakan kemampuan bermain (Méndez-Giménez et al., 2010).

Berdasarkan data yang di peroleh dari pelatih yang mengatakan bahwa para atlet memang sudah pernah menang beberapa kali pada Event Pomda Sumbar 2022, Kejurda Pesisir Selatan 2023, dan Uko Cup 2023. Namun dilihat dari beberapa pertandingan dan sesi latihan atlet bolabasket Universitas Negeri Padang ini, pelatih melihat masih kurangnya kemampuan *shooting* baik itu *three point shoot*, *jump shoot*, *lay up shoot*, dan *underring shoot*. Kemampuan *shooting* yang paling kurang dikuasai oleh atlet bolabasket UNP ini adalah *three point shoot*. Peneliti melihat bahwa kemampuan *three point shoot* belum sempurna dan masih banyak kekurangan. Pada saat sesi latihan gabungan antara atlet laki-laki dan perempuan, terlihat beberapa atlet laki-laki sudah mampu melakukan teknik *three point shoot* dengan baik, namun untuk atlet perempuan dominan masih belum mampu dalam melakukan teknik tersebut. Hal itu dikarenakan kekuatan fisik terutama otot lengan atlet yang masih kurang kuat. Belum ada program Latihan yang jelas dan terstruktur untuk meningkatkan kemampuan *three point shoot* ini, adapun latihannya dilakukan hanya beberapa kali pada pertemuan. Atlet juga kurang fokus dalam melakukan *shooting*, ketidakfokusan itu dapat membuat posisi tubuh dan power dalam melakukan gerakan tersebut menjadi tidak seimbang hingga membuat bola tidak masuk dan kemungkinan tidak tepat sasaran ataupun bisa jadi airball. Kemudian akurasi dalam melakukan *three point shoot* ini juga kurang, dalam 10 kali percobaan *shooting* yang masuk hanya 2-4 saja, hal tersebut dapat disebabkan oleh kekuatan otot lengan atlet yang masih lemah. Padahal *three point shoot* ini sangat menguntungkan sebuah tim karena memiliki skor 3, yang merupakan skor paling besar di antara finishing bolabasket lainnya.

Adapun kesalahan saat melakukan *three point shoot*, yaitu banyak faktor yang mempengaruhinya, diantaranya: 1. Latihan belum dilakukan secara berulang-ulang dan

terprogram, 2. Belum adanya latihan yang secara khusus yang diberikan kepada atlet untuk meningkatkan kemampuan *three point shoot* seperti latihan kekuatan otot lengan.

Faktor-faktor yang juga dapat mempengaruhi penguasaan *three point shoot* adalah seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan meliputi kekuatan dan kecepatan, koordinasi: koordinasi mata, tangan, dan kaki, kelenturan dan fleksibilitas terutama pada area pinggul, lutut, dan pergelangan kaki, keseimbangan, daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan. Selain kemampuan fisik, untuk dapat menguasai teknik *three point shoot*, tentu saja tidak terlepas dari adanya kontribusi teknik yang baik, maka dari itu diperlukan latihan teknik.

Salah satu bentuk latihan yang pas untuk membantu meningkatkan kemampuan *three point shoot* adalah latihan kekuatan otot lengan. Latihan kekuatan otot lengan merupakan komponen krusial dalam pengembangan keterampilan bolabasket khususnya dalam meningkatkan kemampuan *three point shoot*. Fokus pada akurasi kekuatan, keseimbangan, dan kecepatan, latihan ini memberikan manfaat bagi atlet dalam mencapai performa optimal saat bermain bolabasket.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen semu (*Quasi Experimen*). Prosedur dalam penelitian ini dimulai dari melengkapi syarat administrasi seperti surat izin penelitian serta melengkapi alat-alat yang digunakan untuk penelitian. Menyiapkan sampel yang akan diuji, kemudian dilaksanakan *pretest* kemampuan *three point shoot*, kemudian program latihan 16 kali pertemuan dan diakhiri dengan *posttest* kemampuan *three point shoot*. Penelitian memiliki tujuan untuk mengetahui kemampuan *three point shoot* atlet bolabasket UNP. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bolabasket kampus air tawar dan lubuk buaya UNP, dimulai pada tanggal 9 April 2025 sampai 13 Mei 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolabasket UNP, yang berjumlah 45 orang dengan 33 orang atlet putra dan 12 atlet putri. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah teknik *purposive sampling* maka sampel dalam penelitian ini adalah atlet bolabasket putri sebanyak 12 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes *shooting three point test*. Analisis data menggunakan uji normalitas dan uji t dengan $\alpha=0,05$

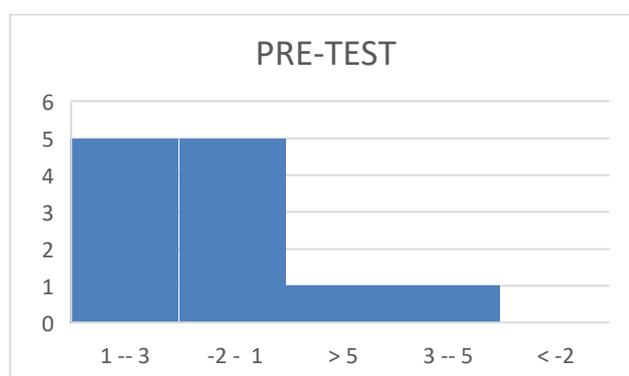
HASIL

Berdasarkan data hasil pengukuran maka dapat di deskripsikan *pre-test* kemampuan *three point shoot* yang memiliki rata-rata sebesar 1,0. Standar deviasi sebesar 2,429, sedangkan skor tertinggi sebesar 8 dan skor terendah 0. Dari data hasil *pre-test* maka distribusi frekuensi kemampuan *three point shoot* dapat peneliti sajikan sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Pre-Test* Kemampuan *Three Point Shoot*

Interval	Absolut	Kategori
> 5	1	Sangat Tinggi
3 - 5	1	Tinggi
1 – 3	5	Sedang
-2 – 1	5	Rendah
< -2	0	Sangat Rendah
Jumlah	12	100%

Berdasarkan analisis data dari skor *pre-test* kemampuan *three point shoot* yang dilakukan pada atlet bolabasket UNP seperti tabel diatas. Distribusi frekuensi di atas, diperoleh distribusi nilai uji *pre test* terhadap kemampuan atlet basket. Dapat dilihat bahwa dari 12 orang sampel, 1 pada kategori sangat tinggi, 1 orang pada tinggi, 5 orang pada kategori sedang, 5 pada kategori rendah, dan 0 pada kategori sangat rendah. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada histogram berdistribusi berikut:



Gambar 1. Histogram distribusi frekuensi *pre-test* kemampuan *three point shoot*

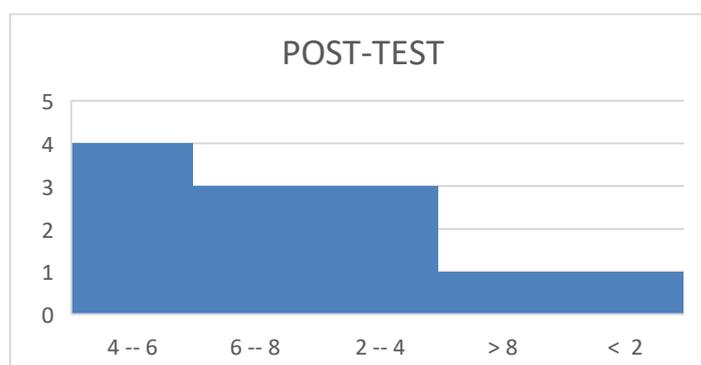
Berdasarkan data hasil pengukuran maka dapat di deskripsikan *pre-test* kemampuan *three point shoot* yang memiliki rata-rata sebesar 5,0. Standar deviasi sebesar 1,832,

sedangkan skor tertinggi sebesar 9 dan skor terendah 2. Dari data hasil *pre-test* maka distribusi frekuensi kemampuan *three point shoot* dapat peneliti sajikan sebagai berikut.

Tabel 2. Distribusi frekuensi *post-test* kemampuan *three point shoot*

Interval	Absolut	Kategori
> 8	1	Sangat Tinggi
6 – 8	3	Tinggi
4 – 6	4	Sedang
2 – 4	3	Rendah
< 2	1	Sangat Rendah
Jumlah	12	100%

Berdasarkan analisis data dari skor *post-test* kemampuan *three point shoot* yang dilakukan pada atlet bolabasket UNP seperti tabel diatas. Distribusi frekuensi di atas, diperoleh distribusi nilai uji *post test* terhadap kemampuan atlet bolabasket. Dapat dilihat bahwa dari 12 orang sampel, 1 pada kategori sangat tinggi, 3 orang pada kategori tinggi, 4 orang pada kategori sedang, 3 pada kategori rendah ,dan 1 pada kategori sangat rendah. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada histogram berdistribusi berikut.



Gambar 2. Histogram distribusi frekuensi *post-test* kemampuan *three point shoot*

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di lapangan, menyatakan bahwa terdapat sebuah pengaruh bentuk latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *three point shoot* atlet bolabasket UNP. Langkah awal yang dilakukan sebelum diberikanya perlakuan (*treatment*) yaitu dengan memberikan *pretest* untuk mengetahui kemampuan maksimal dari atlet tersebut. Berdasarkan dari hasil tes yang

dilakukan atlet putri terhadap kemampuan *three point shoot* tersebut diperoleh rata-rata ketika melakukan *pretest* sebesar 1,0. Kemudian setelah diberikan perlakuan (*treatment*) atau latihan kekuatan otot lengan maka terdapatlah perubahan dengan peningkatan rata-rata 5,0.

Hal tersebut dibuktikan dengan diperkuatnya menggunakan uji t didapatkanlah hasil thitung sebesar 11.409 yang lebih besar dari tabel dalam taraf $\alpha=0,05$ sebesar 1,796. Dari hasil penelitian hipotesis yang di ajukan dapat diterima kebenaran dari data tersebut. Dalam hal tersebut dapat disimpulkan bahwa bentuk latihan kekuatan otot lengan memberikan pengaruh signifikan terhadap kemampuan *three point shoot* atlet bolabset UNP.

Menurut Pratama (2016:156) mengatakan bahwa “Bolabasket merupakan cabang olahraga berbentuk permainan yang mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan, serta mencegah agar lawan tidak dapat menciptakan nilai dengan cara lempar tangkap atau *passing*, menggiring bola atau *dribbling*, dan menembak atau *shooting*”. Langkah awal dalam meningkatkan kualitas latihan Bolabasket adalah dengan melakukan pemahaman pada teknik pukulan Bolabasket atau tembakan dengan cara mencetak gol (Erculj, 2015:6).

KESIMPULAN

Dari hasil hipotesis dan pembahasan hasil penelitian dapat di tarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh bentuk latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *three point shoot* atlet bolabasket UNP. Hal tersebut ditandai pada hasil rata-rata tes awal sebesar 1,92 sedangkan hasil tes akhir terjadi peningkatan menjadi 4,92. Sehingga dapat diartikan bahwa perlakuan pemberian latihan melalui bentuk latihan kekuatan otot lengan yang diberikan berdasarkan program-program latihan yang telah disetujui dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap kemampuan *three point shoot* atlet bolabasket UNP.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A., Donie, Ridwan, M., & Padli. (2021). Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah dengan Kemampuan Service Atas Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Patriot*, 3(2), 107–119
- Arsita, Putra, M. A., & Sinurat, R. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *JOSET*, 2(1), 40–49.

- Barlian, E. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Backhand Tenis Lapangan. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 137–143
- Betul, B. (2015). The effects of basketball basic skills training on gross motor skills development of female children. *Educational Research and Reviews*, 10(5), 648– 653
- Boddington, B. J., Cripps, A. J., Scanlan, A. T., & Spiteri, T. (2019). The validity and reliability of the Basketball Jump Shooting Accuracy Test. *Journal of Sports Sciences*, 37(14), 1648–1654
- Castagna, C. (2010). The Effect of Players' Standard and Tactical Strategy on Game Demands in Men's Basketball. October. H
- Cochrane, J. (2013). Tests Examining Skill Outcomes in Sport : A Systematic Review of Measurement Properties and Feasibility Tests Examining Skill Outcomes in Sport : A Systematic Review of Measurement Properties and Feasibility. February 2015.
- Fatahillah, A. (2018). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Jurnal Gelanggang Olahraga*, 1(2), 11-20.
- Fernando, A., & Ronni, Y. (2020). Pengaruh Latihan dengan Metode Massed Practice dan Distributed Practice terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(1), 1–14.
- Goodyear, V. A., Skinner, B., Mckeever, J., & Griffiths, M. 2023. *The Influence Of Online Physical Activity Interventions On Children And Young People's Engagement With Physical Activity: A Systematic Review*. *Physical Education And Sport Pedagogy*, 28(1), 94–108.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). *Exercising Interest in the Middle Age Group*. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214–223.
- Herdadi, D. H., & Umar. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Padang. *Jurnal Patriot*, 1(2), 137–144.
- Hidayat, R., Budi, D. R., Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Listiandi, D. (2020). Faktor Kondisi Fisik Dominan Penentu Keterampilan Bermain Sepak Takraw. *Menssana*, 33–40.
- Irawadi, H. (2020). Perbedaan Pengaruh Latihan Menggunakan Media Audio Visual dengan Latihan Konvensional Terhadap Penguasaan Pukulan Volley. *Jurnal Patriot*, 2(2), 490–502.
- Jamudin, J., Gani, R. A., & Ma'mun, S. (2021). Survei Tingkat Keterampilan Dasar Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sman 1 Surade. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 82.
- Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. 2022. *Sport Psychology And Performance Meta-Analyses: A Systematic Review Of The Literature*. *Plos One*, 17(2), E0263408.

- Mariati and W. Rasyid, "Pengaruh Metode Latihan Sistem Sirkuit Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket Fik Unp", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 28-36, Dec. 2018.
- Méndez-Giménez, A., Valero-Valenzuela, A., & Casey, A. (2010). What are we being told about how to teach games? A three-dimensional analysis of comparative research into different instructional studies in Physical Education and School Sports. (¿Qué sabemos acerca de la enseñanza de los juegos deportivos? Un análisis. RICYDE. *Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 6(18), 37–56
- Mulya, G. (2020). Pengaruh Latihan Imagery dan Koordinasi terhadap Keterampilan Shooting pada Olahraga Pétanque. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 4(2), 101–106.
- Padli, P., Mariati, S., & Irawan, R. (2021). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max: Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2), 122–129
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170
- Purnomo, E., Marheni, E., & Jermaini, N. (2020). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja. *Journal of Sport Science and Physical Education* Volume 1, No 2, Oktober 2020, hal. 1-7.
- Rustanto, H. (2017). Meningkatkan Pembelajaran Shooting Bola Basket Dengan Menggunakan Media Gambar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 75-86.
- Sciences, E. (2018). Physical activity and sports sciences between European Research Council and academic disciplines in Italy. 13(April), 26–28.
- Sin. 2020. The effect of arm muscle power and confidence on the ability of the volley smash ball. *Journal of Educational and Learning Studies*. Vol.3, No.1, 2020, pp. 1-6 DOI: <https://doi.org/10.32698/0812>
- Umar, U., & rahmayani, ida. (2023). The The Effectiveness of Sports Exercise on Lowering Blood Pressure. *International Journal Of Sport Science, Health And Tourism*, 1(1), 35-40. Retrieved from <http://ijssht.ppj.unp.ac.id/index.php/IJSSHT/article/view/17>
- Weda. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. IKIP PGRI Bali, *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186–192.
- Yarmani, Saputra, Y., & Sofino. (2017). Hubungan Kekuatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Tangan Terhadap Keterampilan Jumpshoot Pada Pemain Putra Klub Tunas (Kelompok Umur 16 Tahun) Kota Bengkulu. *Jurnal Kinestetik*, 1(2), 106-110.