



PENGARUH LATIHAN *TRICEPS DIPS* DAN *TRICEPS KICKBACK* TERHADAP PENINGKATAN *POWER* OTOT LENGAN *CLUB* PEGANDON BASKET BALL PUTRA DI KABUPATEN KENDAL

SKRIPSI

Diajukan Dalam Rangka Penyelesaian Studi Strata 1
Untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :

Samsul Ma'arif
NPM. 19230040

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL DAN
KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**

2024

LEMBAR PENYELESAIAN PEMBIMBINGAN

Kami selaku pembimbing Skripsi I dan II dari mahasiswa Universitas PGRI Semarang

Nama : Samsul Ma'Arif

Npm : 19230040

Fakultas /prodi : FPIPSKR/ PJKR


Judul skripsi : Pengaruh Latihan *Triceps Dips* Dan *Triceps Kickback*

Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan *Club* Pegandon Basket *Ball* Putra Di Kabupaten Kendal

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi tersebut sudah selesai dan siap untuk diujikan.

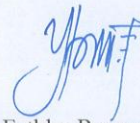
Semarang, 08 Mei 2024

Pembimbing I



Setiyawan, S.Pd., M.Or.
NPP. 159001504

Pembimbing II



Ibnu Fatkhu Royana, S.Pd., M.Pd.
NPP 159001502

Mengetahui,
Dekan FPIPSKR



Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil
NPP. 107801284

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Triceps Dips* Dan *Triceps Kickback* Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan *Club* Pegandon Basket *Ball* Putra di Kabupaten Kendal”. Telah dipertahankan dihadapan dewan penguji Skripsi dan disyahkan oleh peneliti ujian Skripsi FPIPSKR Universitas PGRI Semarang:

Pada hari : Senin
Tanggal : 19 Agustus 2024

Panitia Ujian
Ketua



Sekretaris

Dr. Agus Sutono , S.Fil., M.Phil
NPP.107801284

Osa Maliki, S.Pd., M.Pd.
NPP. 148101425

Penguji

Tanda Tangan

1. Setiyawan, S.Pd., M.Or.
NPP. 159001504

(.....)

2. Ibnu Fatkhu Royana, S.Pd., M.Pd.
NPP. 159001502

(.....)

3. Dr. Agus Wiyanto, S.Pd., M.Pd.
NPP. 118501360

(.....)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

1. "Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras. Tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan tidak ada kemudahan tanpa doa."
2. "Jangan ubah dirimu hanya agar mereka menyukaimu. Hebatnya dirimu agar mau tidak mau mereka harus menerima."
3. "Tidak perlu khawatir akan bagaimana alur cerita pada jalan ini, perankan saja, tuhan ialah sebaik-baiknya sutradara."

PERSEMBAHAN :

Skripsi ini dipersembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya yang telah mensupport saya dalam membuat Skripsi dan sahabat saya yang sudah mau direpotkan saya.
2. Bapak/ibu dosen yang senantiasa membimbing dan memberikan ilmu yang bermanfaat.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Samsul Ma'Arif

Npm : 19230040

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 12 Juni 2024

Yang membuat pernyataan



Samsul Ma'Arif

Npm. 19230040

ABSTRAK

Samsul Ma'arif. 19230040. Pengaruh Latihan *Triceps Dips* dan *Triceps Kickback* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan *Club* Pegandon Basket *Ball* Putra Di Kabupaten Kendal.

Metode penelitian ini adalah Kuantitatif eksperimen, serta menggunakan metode *Two Groups PreTest – Post-Test Design*, dengan pengambilan sampel yang dilakukan dengan *total sampling* dengan pembagian kelompok menggunakan *ordinal pairing* yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu, kelompok 1 mendapatkan perlakuan latihan *triceps dips* dan kelompok 2 mendapatkan perlakuan *triceps kickback* jumlah masing masing kelompok 10 Pemain. Teknik analisis data dengan menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, uji hipotesis. Teknik pengumpulan data yang diambil oleh peneliti yaitu observasi, *pret-test*, *post-test*, dokumentasi. Variabel penelitian ini yaitu metode latihan *triceps dips* (X_1), metode latihan *triceps kickback* (X_2), sedangkan variabel terikatnya (*dependen*) adalah *power* otot lengan (Y).

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa (1) Adanya Pengaruh Metode Latihan *Triceps Dips* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan pada Pemain *Club* Pegandon Basket *Ball* Putra Di Kabupaten Kendal Dibuktikan dengan hasil T-hitung dari kelompok 1 sebesar 4.394 yang lebih besar dibandingkan dengan T-tabel dengan α 0,05 dan df 9 sebesar 1.833. (2) Adanya Pengaruh Metode Latihan *Triceps Kickback* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan pada Pemain *Club* Pegandon Basket *Ball* Putra Di Kabupaten Kendal Dibuktikan dengan hasil T-hitung dari kelompok 2 sebesar 2.541 yang lebih besar dibandingkan dengan T-tabel dengan α 0,05 dan df 9 sebesar 1.833. (3) Metode Latihan *Triceps Kickback* memiliki pengaruh yang lebih baik daripada metode latihan *Triceps Dips* terhadap peningkatan *power* otot lengan Pemain *Club* Pegandon Basket *Ball* Putra Di Kabupaten Kendal Kelompok 2 dengan perlakuan (*treatment*) latihan *Triceps Kickback* sebesar 7% yang lebih besar dari pada kelompok 1 dengan perlakuan (*treatment*) latihan *Triceps Dips* sebesar 4%.

Berdasarkan dari hasil uji *paired sample t test* dan analisis data tersebut dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan *Power* Otot Lengan pada Pemain *Club* Pegandon Basket *Ball* Putra Di Kabupaten Kendal setelah mendapatkan *treatment Triceps Dips* dan *Triceps Kickback*. Saran yang dapat penulis sampaikan adalah siswa harus lebih semangat mengikuti latihan, dan untuk pelatih harus memiliki kreativitas serta tingkat pemahaman yang dalam untuk dapat menerapkan latihan *triceps dips* dan *triceps kickback* dengan tepat dan terbarukan sehingga hasil yang didapati dari latihan tersebut lebih maksimal.

Kata Kunci : *Triceps Dips*, *Triceps Kickback*, Kekuatan Otot Lengan

KATA PENGANTAR

Segala puji penulis panjatkan kehadirat Allah swt yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada baginda nabi Muhammad Saw, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Triceps Dips* dan *Triceps Kickback* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan *Club* Pegandon Basket *Ball* Putra Di Kabupaten Kendal”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini terlepas dari hambatan dan rintangan serta kesulitan – kesulitan . Namun berkat arahan bimbingan, bantuan ,dorongan, serta semangat dan tidak lupa doa dari berbagai pihak, segala kesulitan, hambatan, mau rintangan dapat teratasi. Oleh Karena itu dalam kesempatan ini dengan hati yang tulus penulis menyampaikan mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Rektor Universitas PGRI Semarang, Dr. Sri Suciati, M.Hum. yang telah memberi kesempatan kepada penulis menuntut ilmu di Universitas PGRI Semarang.
2. Dekan Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan Universitas PGRI Semarang, Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil. yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi, Osa Maliki S.Pd., M.Pd, Yang telah memberikan arahan dan motivasi khususnya terhadap penulis.
4. Bapak Setyawan S.Pd. M.Or selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam menyusun Skripsi.
5. Bapak Ibnu fatkhuroyana S.Pd. M. Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi kepada penulis dalam menyusun Skripsi.

6. Pelatih *Club* Pegandon Basket *Ball* Putra Di Kabupaten Kendal Bapak Ainul Fajri dan Bapak Fariz Rusta Maulana, yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
7. Pemain *Club* Pegandon Basket *Ball* Putra Di Kabupaten Kendal yang telah membantu dalam penelitian ini.
8. Teman-teman saya sedari Fatuh, Purnama, Iqbal, Terimakasih sudah menjadi teman diperantauan Semarang selama 4 tahun.
9. Teman teman PJKR 2019 yang sudah memberikan pengalaman suka maupun duka saat kuliah di Universitas PGRI Semarang.

Semarang 02 Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL PROPOSAL.....	I
LEMBAR PENYELESAIAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Perumusan Masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	6
F. Sistematika Penulisan Proposal Skripsi.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Penelitian Terdahulu.....	8
B. Landasan Teori.....	10
C. Hipotesis Penelitian.....	39
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Desain Penelitian.....	41
B. Populasi dan Sampel.....	43
C. Definisi Operasional.....	43
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	44
E. Validitas dan Reliabilitas Instrument.....	46
F. Teknik Analisis Data.....	46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian.....	49
B. Hasil Penelitian.....	50
C. Analisa Data.....	51
D. Pembahasan.....	55
BAB V PENUTUP	58
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	65

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Hasil Tes Kekuatan <i>Power</i> Otot Lengan <i>Club</i> Pegandon Basket <i>Ba</i> Putra Di Kabupaten Kendal	4
Tabel 4.1 Data Hasil Penelitian Kelompok 1	50
Tabel 4.2 Data Hasil Penelitian Kelompok 2	51
Tabel 4.3 Hasil Uji Perbedaan Persentase Posttest Kelompok 1 dan Kelompok 2	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Bola Basket.....	13
Gambar 2.2 Papan pantul.....	14
Gambar 2.3 Penyangga Ring Basket.....	15
Gambar 3.1 Tembakan Satu Tangan (one hand set shoot)	24
Gambar 3.2 Lemparan Bebas.....	25
Gambar 3.3 Tembakan <i>Tree Point</i>	26
Gambar 3.4 Bola Medicine.....	31
Gambar 3.5 Teknik <i>Ordinal Pairing</i>	45
Gambar 4.1 Histogram Uji Perbedaan Kelompok 1 dan kelompok 2.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Persetujuan Skripsi.....	65
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Proposal.....	66
Lampiran 3. Permohonan Izin Latihan.....	67
Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian.....	68
Lampiran 5. Nama Pelatih 1	69
Lampiran 6. Nama Pelatih 2.....	70
Lampiran 7. Hasil <i>Pretest Ball Medicine</i>	71
Lampiran 8. Hasil <i>Post-test Ball Medicine</i>	72
Lampiran 9. Hasil Pretest dan Pembagian Kelompok Berdasarkan <i>Ordinal Pairing</i> (Rangking).....	73
Lampiran 10. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	74
Lampiran 11. Hasil Uji Normalitas Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	75
Lampiran 12. Hasil Uji Homogenitas Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	76
Lampiran 13. Hasil Uji Hipotesis (<i>Paired Sample T-Test</i>) Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	77
Lampiran 14. Persetujuan <i>expert Judgemen</i>	78
Lampiran 15. Program Metode Latihan (<i>Treatment</i>) <i>Triceps Dips</i> dan <i>Triceps Kickback</i>	79
Lampiran 16. Rincian Program Metode Latihan (<i>Treatment</i>) <i>Triceps Dips</i> dan <i>Triceps Kickback</i>	80
Lampiran 17. Tabel t.....	94
Lampiran 18. Presensi Pemain.....	95
Lampiran 19 Dokumentasi Penelitian.....	96

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

Olahraga adalah suatu kegiatan atau aktivitas untuk melatih tubuh seseorang baik secara jasmani maupun rohani. Definisi olahraga menurut Husdarta, HJS. (2010: 133) bahwa olahraga merupakan kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu pemain memperagakan kemampuan gerakannya dan kemauannya semaksimal mungkin. Menurut UNESCO *sport* adalah setiap aktivitas fisik berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain ataupun diri sendiri. Dari beberapa orang pasti memiliki tujuan yang berbeda pada saat melakukan olahraga. Ada beberapa tujuan saat melakukan tujuan olahraga, seperti sebagai sarana olahraga pendidikan, dan olahraga untuk rekreasi. Menurut Wisahati, A. S., & Santosa, T. (2010: 21) secara umum olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah berolahraga. Secara umum, bola basket merupakan olahraga beregu yang biasanya dimainkan oleh dua regu dengan masing-masing 5 pemain yang bertujuan untuk mencetak skor ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya. Bola basket dimainkan oleh dua regu atau tim, lalu setiap regu berusaha memasukkan bola ke keranjang tim lawan dan mencegah tim lawan memasukkan bola ke keranjang tim kamu. Olahraga bola basket juga bisa dimainkan oleh laki-laki maupun perempuan, anak-anak maupun dewasa dengan waktu permainan 4 x 40 menit waktu bersih.

Olahraga bola basket merupakan salah satu olahraga bola besar yang dimana dimainkan secara beregu. Permainan ini berlangsung dengan cara mempertandingkan dua tim basket yang masing-masing tim terdiri dari 5 pemain disetiap timnya dan berebut bola untuk di masukkan ke dalam ring lawan. Skor yang didapatkan tergantung dari cara masuknya bola (Dewi, F., 2012). Dari jarak dekat mendapat 2 poin dan jarak di luar garis tri poin mendapat 3 poin yang disetiap babak pertandingan diberi waktu 10 menit, sebanyak 4 quarter. Menurut Awali, M. (2018: 55) permainan bola basket

adalah permainan bola besar beregu yang dimainkan oleh 3 sampai 5 orang secara berkelompok dengan menggiring, mengoper, dan menembak bola menggunakan tangan. Dalam permainan bola basket, semua pemain harus mempunyai teknik dasar bermain yang baik. Teknik dasar permainan tersebut meliputi *passing*, *shooting* dan *dribble*. Kelentukan (*flexibility*) seseorang sangat menunjang keefektifan seseorang dalam permainan bola basket sebagai penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktifitas tubuh terutama otot-otot *triceps* dan otot *biceps* bagian lengan untuk meningkatkan kemampuan bermain yang bagus, Selain itu juga dibutuhkan pula latihan yang dominan untuk meningkatkan *power* otot lengan dimana dapat memudahkan saat melakukan gerakan gerakan yang bagus pada saat bertanding bola basket.

Olahraga bola basket merupakan salah satu olahraga paling populer dan paling digemari di Kabupaten Kendal. Hal ini dapat di lihat dari ramainya setiap kejuaraan bola basket yang digelar, baik antar club maupun antar sekolah di kabupaten kendal. Olahraga basket mulai dikenal sejak 1991 dan menjadi hal baru yang di pelajari oleh masyarakat Kabupaten Kendal dimana itu menjadi hal yang sangat penting untuk mengembangkan potensi pemain di tahun tahun berikutnya dan mulai menampakkan hasil prestasinya di tahun 2018 dalam kejuaraan bola basket tingkat Kabupaten Kendal banyak *Club* atau perkumpulan bola basket yang lebih terprogram dengan baik kegiatannya. Seiring berjalannya waktu, banyak turnamen serta kompetisi yang di adakan oleh pengurus kabupaten, (PERBASI) seperti, POPDA, LIBALA, SMA/SMP dan *Club* dilaksanakan setiap tahun di bulan februari, kejuaraan Bupati Cup tingkat pelajar dan *Club* setiap bulan Oktober - November. Menurut Wati, S., & Sugihartono, T. (2018: 38) bahwa kemahiran atau penguasaan teknik dasar akan menjadikan seorang pemain memiliki keterampilan yang handal dalam suatu cabang olahraga khususnya olahraga bola basket. Salah satu teknik dasar bola basket yang harus penting untuk di kuasai oleh setiap atlit dimana itu berpengaruh didalam sebuah pertandingan maupun latihan. Perlu diingat bahwa dalam menguasai teknik dasar maupun usaha untuk meningkatkan prestasi olahraga harus mempunyai kemampuan fisik yang dimaksud adalah kekuatan,

kecepatan, kelincahan, kelentukan keseimbangan, daya tahan, *power* dan, koordinasi.

Bola basket adalah permainan yang menggunakan kecepatan (kaki-kaki dan tangan) dalam waktu yang tepat. Hal tersebut harus dilatihkan saat mengembangkan serta melatih skil individu, fisik, emosi dan, team balence, baik dalam posisi *defense* maupun *offense*. Menurut Milia, M. O., & Aziz, I. (2020: 380) bahwa teknik dasar bola basket mencakup gerakan kaki (*footwork*), menembak bola kedalam kerajang (*shooting*), melempar (*passing*) dan menangkap, menggiring (*dribble*), bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola, dan bertahan.

Berdasarkan Observasi pda tanggal 4 Februari 2024 di *Club* putra kabupaten kendal latihan *triceps dips* dan *triceps kickback* terhadap peningkatan *power* otot lengan. Permasalahan yang ada pada pemain *Club* Pegandon Basket *Ball* Putra Kabupaten Kendal, yaitu di buktikan dengan hasil dari nilai test *power* otot lengan masih kurang, sehingga latihan *triceps dips* dan *triceps kickback* diharapkan dapat meningkatkan *power* otot lengan pada pemain bola basket *Club* Pegandon Basket *Ball* Di Kabupaten Kendal. Otot lengan memainkan peran krusial dalam olahraga bola basket, menjadi salah satu faktor penentu dalam berbagai aspek permainan. Dalam melakukan tembakan, kekuatan dan koordinasi otot lengan sangat penting untuk mengarahkan bola dengan akurasi dan jarak yang tepat, baik saat melakukan *jump shot*, *lay-up*, maupun tembakan tiga poin. Selain itu, dalam *passing*, otot lengan yang kuat memungkinkan pemain untuk mengirim bola dengan kecepatan dan presisi, yang sangat penting untuk menjaga alur permainan dan menghindari intersepsi lawan.

Ketika bertahan, otot lengan membantu pemain untuk menahan pergerakan lawan, memblokir tembakan, dan menjaga posisi *Defensif* yang kuat. Dalam situasi rebound, baik saat menyerang maupun bertahan, kekuatan otot lengan memungkinkan pemain untuk lebih efektif dalam memperebutkan bola di udara. Selain itu, otot lengan yang terlatih juga berkontribusi pada daya

tahan fisik, memungkinkan pemain untuk bermain dengan intensitas tinggi sepanjang pertandingan.

Secara keseluruhan, otot lengan yang kuat dan terkoordinasi tidak hanya mendukung kemampuan teknis seperti tembakan dan passing, tetapi juga berperan dalam aspek strategis permainan seperti pertahanan dan rebounding, menjadikannya elemen penting dalam performa keseluruhan seorang pemain bola basket.

Tabel 1.1
Hasil Tes Kekuatan *Power* Otot Lengan
Club Pegandon Basket *Ball* Putra Di Kabupaten Kendal

No	Nama	Umur	Jarak max 6,21 m
			Jarak lempar
1.	X1	19	3,20 m
2.	X2	20	4,65 m
3.	X3	21	3,33 m
4.	X4	20	3,52 m
5.	X5	25	4,63 m
6.	X6	22	4,32 m
7.	X7	21	3,46 m
8.	X8	24	3,78 m
9.	X9	20	3,45 m
10.	X10	21	3,50 m
11.	X11	22	3,54 m
12.	X12	25	4,30 m
13.	X13	22	3,25 m
14.	X14	21	4,43 m
15.	X15	24	4,49 m
16.	X16	22	3,45 m
17.	X17	19	3,76 m
18.	X18	23	4,67 m
19.	X19	21	3,45 m
20.	X20	22	4,11 m

Sumber : Data Observasi *Club* Pegandon Basket *Ball* Putra Di Kabupaten Kendal

Permasalahan yang dialami oleh salah satu Club Pegandon Basket Ball Putra Kabupaten Kendal yaitu : 1) kondisi pemain masih belum sempurna. 2) Banyak komponen kondisi fisik yang harus diperbaiki terutama unsur *power* otot lengan. 3) terlihat ketika pemain melakukan tembakan 3 angka banyak dari percobaan tembakan yang jauh dari sasaran atau masuk kedalam ring bola basket. 4) dan dimana pemain sering terkena block pemain lawan sebelum bola lepas dari tangan. Hal ini menyebabkan pada pemain club bola basket mendapatkan permasalahan pada *power* otot lengan saat mengontrol bola dan menembak pada saat pertandingan berlangsung yang dimana dengan adanya latihan *triceps dips* dan *triceps kickback* agar dapat menambah meningkatkan *power* pada pemain Club Pegandon Basket Ball Putra di Kabupaten Kendal.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah yang dapat dikaji, antara lain

1. Penerapan latihan *triceps dips* dan latihan *triceps kickback* dilakukan dalam bentuk latihan untuk meningkatkan *power* otot lengan pada pemain Club Pegandon Basket Ball Putra Di Kabupaten Kendal.
2. Kurangnya *power* otot lengan pada pemain Club Pegandon Basket Ball Putra Di Kabupaten Kendal .
3. Kurangnya ketepatan saat merilis bola pada Club Pegandon Basket Ball Putra Di Kabupaten Kendal.
4. Belum diketahui untuk latihan *triceps dips* dan *triceps kickback* untuk meningkatkan *power* otot lengan Club Pegandon Basket Ball Putra Di Kabupaten Kendal.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian rumusa masalah di atas, maka tujuan yang dapat dikaji adalah :

1. Apakah ada pengaruh latihan *triceps dips* terhadap *power* otot lengan pada pemain Club Pegandon Basket Ball Putra Di Kabupaten Kendal?

2. Apakah ada pengaruh latihan *triceps kickback* terhadap *power* otot lengan pada pemain *Club* pegandon Basket *Ball* Putra Di Kabupaten Kendal?
3. Manakah yang lebih efektif dari latihan *triceps dips* dan latihan *triceps kickback* untuk meningkatkan *power* otot lengan pada pemain *Club* Pegandon Basket *Ball* Putra Di Kabupaten Kendal?

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka dari tujuan penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *triceps dips* dan *triceps kickback* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada pemain *Club* Pegandon Basket *Ball* Putra Di Kabupaten Kendal.
2. Untuk mengetahui keefektifan latihan *triceps dips* dan *triceps kickback* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada pemain *Club* Pegandon Basket *Ball* Putra Di Kabupaten Kendal.
3. Untuk mengetahui apakah latihan *triceps dips* dan *tricep kickback* bermanfaat untuk menambah *power* otot lengan Dan manakah dari latihan *triceps dips* dan *triceps kickback* ini yang efektif untuk meningkatkan *power* otot lengan pada pemain *Club* Pegandon Basket *Ball* Putra Di Kabupaten Kendal.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan di atas, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat:

1. Manfaat teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi ilmiah dalam pelatihan cabang olahraga bola basket mengenai pengaruh latihan *triceps dips* dan *triceps kickback* terhadap peningkatan *power* otot lengan untuk meningkatkan prestasi pemain
 - b. Hasil penelitian ini dapat menarik minat peneliti lain untuk mengadakan penelitian yang lebih luas dan mendalam tentang masalah yang

berhubungan dengan olahraga khususnya pada cabang olahraga bola basket.

2. Manfaat praktis

a. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang pengaruh latihan *triceps dips* dan *triceps kickback* terhadap peningkatan *power* otot lengan pemain *Club* Pegandon Basket *Ball* Putra Di Kabupaten Kendal.

b. Bagi pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi pelatih sebagai tambahan dalam latihan untuk meningkatkan *power* otot lengan pada pemain *Club* Pegandon Basket *Ball* Putra Di Kabupaten Kendal

F. Sistematika Penulisan Skripsi

Untuk memudahkan penyusunan skripsi ini, maka dibuatlah sistematika penulisan yang terdiri dari beberapa bab, dan bab-bab tersebut memiliki beberapa sub-sub yaitu:

HALAMAN SAMPUL SKRIPSI

HALAMAN

PENYELESAIAN

BIMBINGAN HALAMAN

PENGESAHAN

MOTO DAN

PERSEMBAHAN

PERNYATAAN

KEASLIAN TULISAN

ABSTRAK

KATA PENGANTAR

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL

DAFTAR GAMBAR

DAFTAR LAMPIRAN

BAB I PENDAHULUAN

- A. latar belakang masalah
- B. rumusan masalah
- C. identifikasi masalah
- D. manfaat penelitian
- E. sistematika penulisan

BAB II KAJIAN PUSTAKA

- A. Hasil penelitian terdahulu
- B. Landasan teori
- C. Hipotesis penelitian

BAB III METODE PENELITIAN

- A. Desain penelitian
- B. Populasi dan sampel
- C. Definisi operasional
- D. Teknik dan instrumen pengumpulan data
- E. Faliditas dan reabilitas instrumen
- F. Teknik analisis data

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

- A. Diskripsi umum objek penelitian
- B. Hasil penelitian dan analisis data
- C. Pembahasan

BAB V PENUTUP

- A. Simpulan
- B. Saran

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

1. Penelitian Habib, I. U. A. (2020) dengan judul Pengaruh Latihan *Tricep Kick Back* Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Ekstrakurikuler Pemain Putra SMAN 11 Surabaya . Hasil penelitian ini dapat disimpulkan :1) pada hasil penelitian ini didapatkan dengan nilai $t_{hitung}=2,363 > t_{tabel}=1.833$ dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan terhadap pemain ekstrakurikuler SMAN 1 Surabaya. Tingkat signifikan yang diperoleh $\alpha = 0,00$ yang berarti H_0 diterima.
2. Penelitian Harahap, P. S. (2019) dengan judul Perbedaan Pengaruh Latihan *Push Up* Dengan Latihan *Tricep Dips* Terhadap Peningkatan *Power* Lengan Karateka Putra Dojo Inka Medan Tahun 2018. Subyek dalam penelitian ini adalah pemain karate dojo inka pusat medan tahun 2018”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* terhadap latihan *push up*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *triceps dips* terhadap peningkatan *power* lengan. Bahwa latihan *push up* mampu memberikan perubahan yang lebih baik 17,61% untuk peningkatan *power* lengan dibanding sebelum latihan, sedangkan *triceps dips* mampu memberikan perubahan yang lebih baik 9,42% untuk peningkatan *power* otot lengan dibanding sebelum latihan.
3. Penelitian Aditia, E. (2017) dengan judul Pengaruh Latihan *Tricep Kickback* dan *Dumbbell Side Curl* Terhadap Pukulan *Forehand* Tennis Meja Pemain Putra Kelas XII SMKN 1 Ngasem Tahun Ajaran 2016/2017. Hasil analisis data latihan *tricep kickback* rerata sebesar 25,03 dan standar deviasi sebesar 3,02. Nilai terkecil sebesar 20% dan terbesar sebesar 30%. Hasil analisis data latihan *dumbbell side curl* pemain kelas xii smkn 1 ngasem rerata sebesar 27,12 dan data standar deviasi sebesar 3,952. Nilai terkecil sebesar 21% dan terbesar sebesar 36%.berdasarkan analisis data dan pembahasan dapat

disimpulkan bahwa latihan *tricep kickback* dan latihan *dumbbell side curl* memberikan hasil yang baik terhadap pukulan *forehand* tenis meja pemain kelas XII SMKN 1 Ngasem. terbukti dapat meningkatkan kemampuan pemain melakukan pukulan *forhand* tenis meja SMKN 1 Ngasem.

4. Penelitian Sejati, R., Muharram, N. A., & Junaidi, S. (2024) dengan judul Pengaruh Latihan *Tricep Dip* dan *Plank Arm Reach* terhadap Kekuatan Otot Lengan Pemain Bulutangkis Usia 13-15 Tahun PB. Narottama Grogol Kediri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Terdapat pengaruh latihan *tricep dip* terhadap kekuatan otot lengan pemain dengan thitung $10,152 > t_{tabel} 1,83311$, (2) Terdapat pengaruh latihan *plank arm reach* terhadap kekuatan otot lengan pemain dengan thitung $16,152 > t_{tabel} 1,83311$, (3) Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *tricep dip* dan *plank arm reach*. Hal ini berdasarkan data yang diperoleh thitung $14,115 > t_{tabel} 1,68595$ dengan taraf signifikansi 0,05 pada uji *independent sample test*.
5. Penelitian Pelamonia, S. P., & Hariadi, H. (2019) dengan judul Pengaruh Pelatihan *Tricep Dips* dan *Tricep Kickback* Terhadap Peningkatan Otot Lengan Pemain Bola Basket. Hasil analisis dapat diketahui bahwa hasil rerata kelompok *tricep dips* untuk peningkatan kekuatan otot lengan ada peningkatan dari *pre-test* (7,25) dan *post-test* (14,75). Pada kelompok *tricep kickback* untuk peningkatan kekuatan otot lengan dari *pre-test* (11) dan *post-test* (12,5). Untuk kelompok kontrol memiliki rerata peningkatan kekuatan otot lengan dari *pre-test* (10,5) dan *post-test* (10,5).

B. Landasan Teori

1. Bola Basket

a. Pengertian Bola Basket

Sejarah bola basket di dunia ini dimulai pada akhir abad ke-19 (sembilan belas). Yang pada saat itu bola basket ini pertama-tama diciptakan pada tahun 1891. Bola basket ini diciptakan oleh seorang guru olahraga yang berasal dari Kanada yang pada saat itu telah mengajar di sebuah perguruan tinggi untuk siswa profesional di YMCA

“Sebuah Wadah Pemuda Kristen” di *Springfield, Massachusetts*. Ia bernama Dr. James Naismith. Pada saat itu ia harus membuat permainan di ruang tertutup untuk mengisi-ngisi waktu para siswanya pada saat liburan musim dingin di *New England* pada waktu itu. Kemudian, Dr. James Naismith ini mulai terinspirasi oleh permainan yang pernah ia mainkan selama ia masih kecil dahulu. Pada saat kecil dulu ia sering bermain permainan tersebut di Ontario, dengan begitulah Dr. James Naismith ini menciptakan permainan tersebut yang sampai sekarang sudah dikenal oleh semua orang, permainan tersebut bernama Bola Basket (*BasketBall*) pada tanggal 15 desember 1891. Pada saat itu permainan ini memang dimainkan di ruangan yang tertutup dan dianggap terlalu keras dan kurang cocok. Maka dari itulah menurut sejarah perkembangannya, permainan bola basket ini diciptakan dengan beberapa peraturan atau teknik dalam permainannya. Peraturan tersebut yaitu menempelkan sebuah keranjang di dinding ruang gelanggang olahraga dan meminta para siswanya untuk memulai memainkan permainan yang diciptakan itu. Dengan demikian, permainan tersebut sudah beberapa kali dimainkan dan dinggap sebagai permainan yang unik dan sangat digemari oleh banyak siswanya. Tidak lama kemudian, permainan ini mengikuti ajang pertandingan resmi yang telah mewarnai sejarah permainan bola basket ini (Lulu Lukyani, 2020:2)

Permainan bola basket adalah permainan yang menggunakan bola besar yang dimainkan dengan tangan dan bertujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan serta menahan lawan agar jarang memasukkan bola basket (keranjang) sendiri (Faruq, M. M. (2009: 23). Bola basket adalah olahraga tim intermiten yang menuntut berbagai persyaratan fisik seperti kemampuan lari berulang, perubahan arah dan kecepatan lari, lompatan, dan lari intensitas tinggi (Aoki et al., 2017). Diswar et al (2016) mengemukakan bahwa pemain bola basket membutuhkan gerakan yang sangat lincah di lapangan basket, melambat dengan cepat untuk mengambil tembakan lompat, atau melompat secara

eksplosif untuk meraih rebound adalah semua keterampilan yang diperlukan untuk memainkan olahraga. Banyaknya tuntutan fisik yang datang dengan olahraga membuat kecepatan, kelincahan dan power dalam melatih merupakan komponen penting untuk digabungkan ke dalam program pelatihan bola basket.

Pengertian permainan bola basket menurut Hidayatullah, F., Dkk, (2023: 61) adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang boleh dioper atau dilempar ke teman satu tim. Lalu memantulkan bola ke lantai, baik di tempat maupun sambil berjalan dengan tujuan memasukkan bola ke keranjang tim lawan. Bermain bola basket juga membutuhkan kontak fisik dengan pemain lawan, sehingga pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus. Kondisi fisik atau badan yang bagus, di antaranya adalah kelincahan dan kecepatan.

1) Peraturan permainan bola basket

Pengertian peraturan permainan bola basket menurut Sugito adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang boleh dioper atau dilempar ke teman satu tim. Lalu memantulkan bola ke lantai, baik di tempat maupun sambil berjalan dengan tujuan memasukkan bola ke keranjang tim lawan. Bermain bola basket juga membutuhkan kontak fisik dengan pemain lawan, sehingga pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus. Kondisi fisik atau badan yang bagus, di antaranya adalah kelincahan dan kecepatan, Menurut Sugito (2013).

Peraturan dalam bola basket yakni ada beberapa hal, mulai dari jumlah pemain, durasi waktu, pertandingan, hingga hal-hal yang berkaitan dengan pelanggaran, yaitu :

a) Pemain

Setiap tim terdiri dari 5 orang pemain dan beberapa cadangan. Tim biasanya dibagi menjadi tiga, yaitu pemain depan, tengah, dan belakang. Pemain depan bertugas untuk

menyerang sekaligus menghalangi tim lawan menerbos pertahanan.

b) Skor dan durasi pertandingan

Durasi pertandingan bola basket menurut federasi bola basket internasional (FIBA) adalah 4x10 menit, sedangkan aturan National Basket Ball Association (NBA) adalah 4x12 menit. Tiap pergantian babak, ada jeda waktu istirahat selama 10 menit.

c) Aturan waktu membawa bola

Persatuan bola basket seluruh indonesia (PERBASI) mengeluarkan beberapa aturan tentang waktu penguasaan bola

1) Peraturan 3 detik

Saat tim sedang menguasai bola, pemain hanya boleh di dalam area terlarang lawan selama 3 detik akan di anggap sebagai pelanggaran.

2) Peraturan 8 detik

Pemain boleh mempertahankan bola di daerah timnya sendiri, tetapi dibatasi waktu selama 8 detik. Jika bola masih berada di daerah pertahanan tim. Maka di anggap pelanggaran

3) Peraturan 24 detik

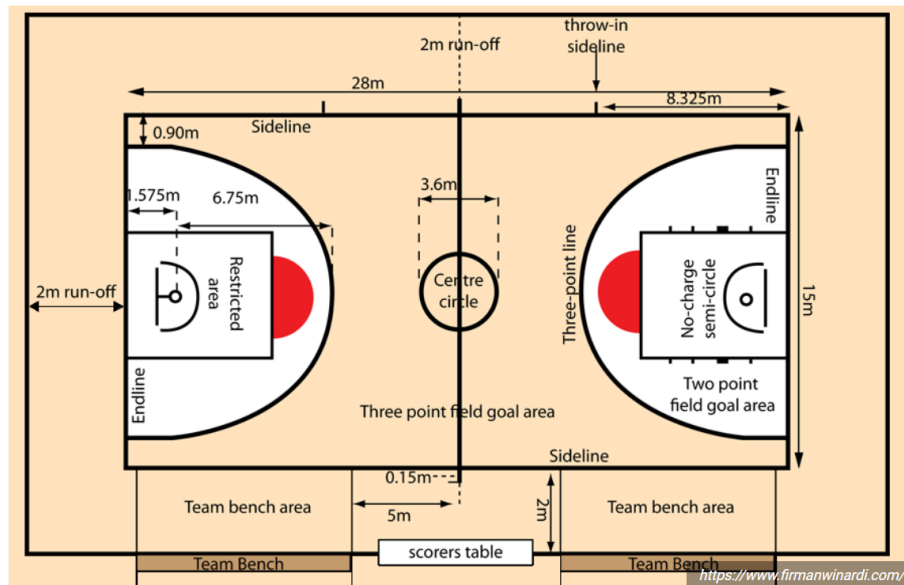
Pemain boleh melakukan serangan hanya dalam waktu 24 detik sebelum bola menyentuh ring. Penyerangan dilakukan lebih dari waktu yang di tentukan , tim akan dinyatakan melakukan pelanggaran.

2) Lapangan bola basket

a) Lapangan bola basket

Lapangan bola basket 28 meter x 15 meter. Ukuran ini di hitung dari garis sebelah dalam. Dibagian tengah lapangan, jari-jarinya di ukur dari sebelah luar garis lingkaran, panjang lapangan bola basket yakni 28 meter, lebar lapangan 15 meter,

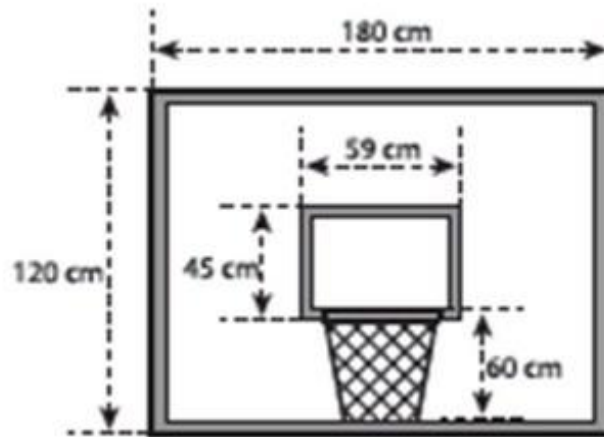
jari-jari lingkaran berukuran 1,80 meter, lingkaran daerah tembakan tiga angka 6,25 meter, garis tembakan bebas kegaris belakang 5,80 meter. Untuk lebih jelasnya dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2.1 Ukuran lapangan permainan bola basket
(Sumber: FIBA Official Basketball Rules 2020)

b) Papan pantul

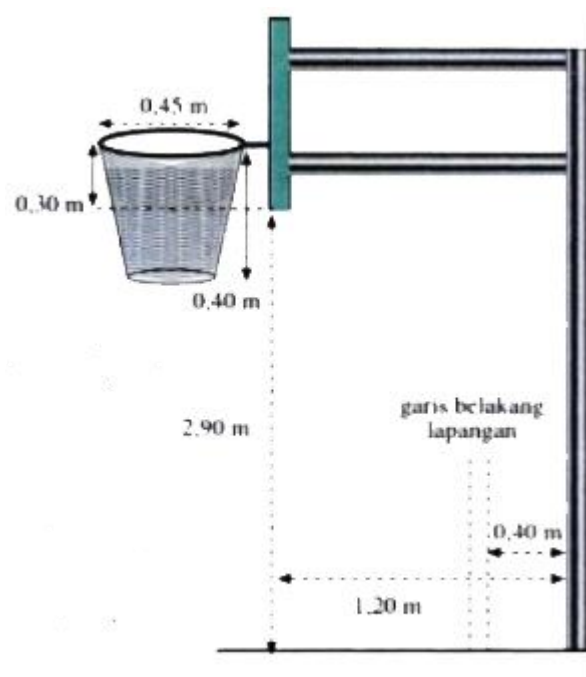
Papan pantul pada lapangan bola basket terdiri dari dua bagian. Kedua papan pantul harus terbuat dari kayu keras setebal 3 cm atau bahan lain yang cocok dan mempunyai drajat kekakuan (kekerasan) yang sama dengan kayu. Untuk ukuran papan pantul bola basket adalah panjang 1,80 meter dan lebar 1,20 meter. Permukaan papan tersebut harus datar dan berwarna putih. Pada papan pantul terdapat empat persegi panjang yang berukuran panjang (horizontal) 0,59 meter dan lebar (vertikal) 0,45 meter. Empat persegi panjang ini dipergunakan untuk arahan memantulkan bola supaya bola masuk ke basket. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini. Sekripsi (febriani 2012)



Gambar 2.2 papan pantul
(Sumber: Febriani, 2012)

c) Simpay dan penyangga basket/kranjang

Pada lapangan bola basket dilengkapi dengan simpay yang terbuat dari besi yang mempunyai garis tengah 20 mm dan jalannya mempunyai panjang 40 cm. Simpay mempunyai garis tengah 45 cm diletakkan 3,03 meter di atas lantai dan sama jauh dari kedua tepi vertikal papan pantul. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini. (Febriani 2012)



Gambar 2.3 penyangga basket
Sumber: FIBA Official Basketball Rules 2020

b. Sejarah Bola Basket

Olahraga bola basket merupakan salah satu olahraga prestasi yang sangat diminati masyarakat saat ini terutama kalangan pelajar dan mahasiswa, sehingga banyak sekali kejuaraan bola basket yang diselenggarakan dan diikuti oleh masyarakat luas. Permainan bola basket seperti yang dikenal saat ini diciptakan oleh Dr. James Naismith pada bulan Desember 1891 di Springfield, Massachusetts, untuk mengkondisikan atlet muda selama musim dingin. Naismith adalah seorang instruktur pendidikan jasmani di *YMCA International Training School in Springfield, Massachusetts*. Awalnya, Naismith ditugaskan untuk membuat permainan olahraga dalam ruangan untuk membantu para atlet tetap bugar dalam cuaca dingin. Tujuan dari permainannya adalah melempar bola basket ke dalam buah keranjang dipaku ke pagar bawah gym. Setiap kali poin dicetak, permainan dihentikan, sehingga petugas kebersihan bisa mengeluarkan tangga dan mengambil bola. Setelah beberapa saat, bagian bawah keranjang buah disingkirkan.

Publik pertama permainan bola basket dimainkan di *Springfield, Massachusetts*, pada 11 Maret 1892 (Patil & Wasmik, 2020:140).

Bola basket adalah permainan beregu yang dimainkan oleh 5 (lima) orang dalam satu regu. Tujuan permainan bola basket pada dasarnya adalah untuk mendapatkan skor dengan memasukkan bola ke dalam bola basket sebanyak mungkin dan mencegah tim lain melakukan hal yang sama di atas jangka waktu yang diberikan. Permainan bola basket terdiri dari dua babak dibagi menjadi empat kuartal, di mana setiap kuartal dialokasikan dua puluh menit (Bonato, et al., 2019:1451).

Bola basket adalah olahraga berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, permainan bola basket juga lebih kompetitif karena tempo permainan cenderung lebih cepat jika dibandingkan dengan olahraga bola yang lain, seperti voli dan sepak bola. Ada tiga posisi utama dalam bermain basket, yaitu: 1) *Forward*, pemain yang tugas utamanya adalah mencetak poin dengan memasukkan bola ke keranjang lawan, 2) *Center*, pemain yang tugas utamanya adalah menjaga pemain lawan agar pemain lawan kesulitan memasukkan bola, dan 3) *Guard/Point Guard*, pemain yang menjadi tokoh kunci permainan dengan mengatur alur bola dan strategi yang dimainkan oleh rekan-rekan setimnya (Dimiyati, 2018:20).

Bola basket adalah permainan yang penuh sensasi dan kegembiraan. Permainan ini dimainkan antara dua tim berdua memiliki lima pemain, dan lima pemain pengganti. Dengan cara ini, tim terdiri dari 10 pemain, dengan 5 pemain aktif. Salah satu dari pemain tersebut adalah kapten yang akan mengarahkan timnya saat bermain. Seiring dengan ini, tim dapat memiliki pelatih dan asisten pelatih, namun, kapten tim dapat bertindak sebagai pelatihnya. Di lapangan, ada dua

penyerang, dua penjaga dan satu tengah, di mana pemain harus mengambil posisi (Budhe, 2020:154).

Permainan bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu dimainkan oleh lima orang pemain. Setiap regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan dan mencegah pihak lawan memasukkan bola ke dalam keranjangnya sendiri. Bola boleh dilemparkan, dipantul-pantulkan, digelindingkan, didorong sesuai dengan peraturan permainan (Vázquez-Guerrero, et al., 2020:12). Olahraga bola basket dimainkan oleh lima orang pemain tiap regu. Bola basket adalah sebuah permainan dengan banyak komponen seperti rebounding, passing, dribbling dan shooting adalah skill yang paling penting (Boolani, et al., 2019:100).

c. Teknik Dasar Bola Basket

Olahraga bola basket adalah olahraga tim yang membutuhkan kerjasama didalamnya juga penguasaan teknik dasar individual yang menjadi salah satu poin penting. Teknik dasar permainan bola basket merupakan fundamental atau gerak dasar permainan bola basket yang meliputi *dribbling*, *passing*, *shooting* dan *pivot* (Marques, et al., 2021:85) Keempat dasar tersebut harus dilakukan secara terus menerus hingga seorang atlet mampu menguasai teknik dasar tersebut, dan mampu melakukan gerakan tersebut dengan baik dan benar.

Pendapat lain menurut Yenes (2020:784) bahwa dalam permainan bola basket ada beberapa teknik dasar yang perlu dikendalikan oleh pemain, yaitu: menembak (*shooting*), *passing* (mengoper bola) dan *dribbling* (menangkap bola), *dribble* (menggiring bola) dan *pivot*. Dari berbagai teknik dasar bola basket di atas, teknik dasar *passing*, *pivot*, dan menembak, adalah gerakan dasar yang sangat penting. *Passing*, *pivot*, dan *shooting*) merupakan teknik yang harus dikuasai oleh pemain bola basket itu. Sehubungan dengan tujuan permainan bola basket adalah memasukkan bola dan mencegah lawan bola, karena merupakan persyaratan bahwa tim dinyatakan sebagai pemenang. Demikianlah teknik

dasar passing, pivot, dan menembak, dalam permainan bola basket sangat penting untuk menjadi dikendalikan dengan baik, tetapi tidak mengesampingkan dasar lainnya teknik (Abady & Syaleh, 2020:123).

Menurut Nugraha, et al., (2020:11) menjelaskan beberapa keterampilan dasar (teknik dasar) bola basket yang harus dikuasai oleh para pemain adalah:

1. *Passing* dan *catching* (melempar dan menangkap bola)

Melempar dan menangkap bola (*passing* dan *catching*) adalah suatu gerakan yang merujuk pada memberi dan menerima umpan antar pemain dalam satu tim. Teknik *passing* adalah sebuah gerakan dimana seorang pemain mengoper bola yang dibawanya kepada teman setimnya dengan cara dilempar.

Teknik *passing* adalah gerakan melempar bola ke teman satu timnya dengan menggunakan satu atau dua tangan. Teknik ini harus bisa dilakukandalam permainan bola basket, karena untuk mencegah dari lawan yang ingin merebut bola. Menurut Lukyani, L., & Agustina, R. S. (2020: 63) jenis *passing* ada 4:

- 1) *Chest pass* (operan bola setinggi dada)
- 2) *Bound pass* (operan bola pantulan)
- 3) *Overhead pass* (operan bola dari atas kepala)
- 4) *Baseball pass* (operan *baseball*)

2. *Shooting* (tembakan)

Shooting merupakan salah satu teknik dasar bermain bola basket yang harus dikuasai oleh setiap pemain karena tujuan dari permainan bola basket adalah berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam keranjang tim lawan. Nugraha, et al., (2020:11) menjelaskan bahwa ada beberapa cara mendapatkan poin dalam permainan bola basket untuk dengan *lay up shoot*, *set an jump shoot*, *free throw shoot*, *three point shoot*, dan *hook shoot*.

Menembak dalam bola basket, sangat penting dalam mencetak poin. Dengan demikian, keterampilan menembak pemain adalah perlu

ditingkatkan secara bertahap untuk mempersiapkan mereka memenangkan drama (Savas, et al., 2018:1569). Teknik menembak sangat beragam, bentuk teknik gerakan menembak dalam permainan bola basket meliputi: (1) *one-handed shots above the head*, (2) *lay-up shots*, (3) *shots produced by catching the ball and continuing to shoot*, (4) *shots produced by jumping with two hands and* (5) *relation shots* (Ilham, et al., 2020:808).

Shooting merupakan permainan bola basket dapat diartikan sebagai sesuatu usaha untuk memasukkan bola kedalam ring atau keranjang milik *time* lawan dengan tujuan mendapatkan poin. Menurut Lukyani, L., & Agustina, R. S. (2020: 65) *shooting* adalah usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih poin. Dengan demikian keterampilan teknik dasar menembak (*shooting*) dalam permainan bola basket sangat penting untuk dikuasai secara baik, tetapi tidak boleh mengesampingkan keterampilan gerak dasar lain. Selain itu memasukkan bola ke dalam keranjang merupakan inti dari permainan bola basket. Dimana gerakan *shooting* bertujuan untuk mendapatkan *point* dengan cara memasukkan bola kedalam ring atau keranjang sebanyak-banyaknya. Adapun jenis-jenis tembakan dalam permainan bola basket adalah

1. *one handed set shot* (tembakan dengan satu tangan)
 2. *lay up shoot* (tembakan *lay up*)
 3. *hook shoot* (tembakan kaitan)
 4. *Free throw* (tembakan bebas)
 5. *Jump shoot* (tembakan sambil melompat)
 6. *Three poin shoot* (tembakan tiga angka)
3. *Dribbling* (menggiring bola)

Menggiring bola (*dribbling ball*) adalah suatu usaha membawa bola ke depan. Caranya yaitu dengan memantulkan bola ke lantai dengan satu tangan. Saat bola bergerak ke atas telapak tangan menempel pada bola dan mengikuti arah bola. Tekanlah bola saat

mencapai titik tertinggi ke arah bawah dengan sedikit meluruskan siku tangan diikuti dengan kelenturan pergelangan tangan. Menggiring bola dalam permainan bola basket dapat dibagi menjadi dua cara, yaitu menggiring bola rendah dan menggiring bola tinggi. Menggiring bola rendah bertujuan untuk melindungi bola dari jangkauan lawan. Menggiring bola tinggi dilakukan untuk mengadakan serangan yang cepat ke daerah pertahanan lawan (Dimiyati, 2018:26).

Dribbling atau menggiring bola adalah gerakan membawa bola ke segala arah dengan cara dipantulkan. Menurut Nuril Ahmadi (2007) menggiring bola adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan cara dipantulkan. Menggiring bola tidak diperbolehkan dengan dua tangan, melainkan hanya dengan satu tangan. Menggiring bola merupakan salah satu unsur penting dalam permainan bola basket karena memiliki banyak kegunaan.

Menggiring bola basket sering juga disebut *mendribble*, *dribble* artinya suatu gerakan memantul-mantulkan bola basket dengan satu tangan menuju daerah pertahanan lawan. Beberapa aktivitas menggiring bola antara lain, menggiring bola ditempat, menggiring bola sambil berjalan, dan menggiring bola dengan baik, skil harus terus dilatih, karena kemampuan menggiring bola akan berdampak pada penguasaan permainan yang baik pula.

4. *Pivot*

Pivot atau gerakan berporos merupakan usaha seorang pemain bola basket untuk mengubah arah atau mempertahankan bola dari hadangan lawan dengan satu kaki tetap berpijak atau menempel pada lantai lapangan permainan (Dimiyati, 2018:26). Tujuan melakukan pivot pada permainan bola basket adalah sebagai bentuk pertahanan agar bola tidak direbut oleh lawan, karena pemain yang membawa bola melakukan *dribble* tidak diperkenankan untuk bergerak tanpa melakukan *dribble*. *Pivot* berguna untuk *offense* bola. Ada dua macam cara melakukan *pivot* pertama *forward pivot* dimana kita bisa

mendorong kedepan. Kedua, *reverse pivot* hampir sama hanya saja memutarnya kearah punggung. Cara melakukan teknik *pivot* Bila mendapat bola dengan posisi sejajar, boleh melangkahkakan kaki ke segala arah dengan salah satu kaki sedangkan kaki yang satu tetap kontak dengan lantai sebagai poros. Bila mendapat bola saat posisi berlari dan berhenti dalam posisi kaki tidak sejajar maka yang menjadi poros adalah kaki belakang

Pivot adalah gerakan dengan tumpuan pada satu kaki dan kaki yang lainnya bergerak ke segala arah pada bola basket. Kaki yang tetap berada di atas lantai atau lapangan itulah yang disebut kaki poros atau tumpuan. Menurut Lukyani, L., & Agustina, R. S. (2020: 67) bahwa *pivot* dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan berputar ke arah depan dan berputar ke arah. Selain itu, *pivot* juga bagus untuk mengecoh lawan yang menghadang atau mau merebut bola. Dalam hal ini gerakan *pivot* bertujuan untuk mengecoh lawan dan juga melindungi bola agar ketika melakukan serangan tidak mudah di rebut oleh musuh.

5. *Rebound*

Rebound adalah suatu istilah dalam permainan bolabasket dimana seorang pemain menangkap atau mendapatkan bola pantul yang tidak berhasil masuk ke dalam ring basket yang ditembakkan oleh pemain lain. Pemain bolabasket yang melakukan *Rebound* kebanyakan adalah yang berada posisi Center (tengah) dan *Power Forward*. Karena *rebound* lebih efektif untuk orang yang bertubuh lebih tinggi dan yang lebih dekat dengan ring basket Nugraha, et al., (2020:11). *Rebound* sangat penting dalam permainan bolabasket. Ada dua jenis rebound diantaranya yaitu *defensive rebound* dan *offensive rebound*. *Defensive rebound* terjadi ketika melakukan bertahan untuk mencegah atau mengurangi jumlah tembakan lawan, sedangkan *offensive rebound* terjadi ketika melakukan penyerangan ke daerah

lawan untuk menghasilkan kesempatan kedua melakukan tembakan yang berpotensi tinggi mencetak angka untuk tim.

Rebound adalah Bola yang ditembakkan ke ring tidak selamanya berhasil masuk dan akan memantul pada papan. Teknik *rebound* adalah istilah permainan bola basket saat seorang pemain berhasil menangkap bola hasil pantulan yang gagal ditembakkan oleh pemain lain. Rebound merupakan teknik yang bisa dilakukan baik dalam posisi menyerang (*offensive*) atau bertahan (*defensive*). Menurut Lukyani, L., & Agustina, R. S. (2020: 68) bahwa pengertian *rebound* adalah gerakan mengambil bola yang gagal masuk ke dalam ring. Maka dari itu, teknik ini terbagi ke dalam dua jenis, yakni

- a) *offensive rebound* Teknik untuk menangkap dan mengamankan tembakan yang meleset dari rekan tim sendiri.
- b) *Defensive rebound* Teknik untuk menangkap dan mengamankan tembakan yang meleset dari pihak lawan. Secara umum, *offensive rebound* lebih sulit untuk dilakukan karena pemain menyerang umumnya berada jauh dari ring basket. Teknik rebound memerlukan penguasaan timing, daya ledak untuk melompat, serta kekuatan untuk melakukan duel di udara.

6. *Lay up*

Lay-up adalah usaha memasukkan bola ke ring atau keranjang basket dengan dua langkah dan melompat agar dapat meraih poin. *Lay-up* disebut juga dengan tembakan melayang (Dimiyati, 2018, p. 26).

Tembakan *lay up* merupakan salah satu teknik yang sangat sulit. Karena jenis tembakan ini memerlukan koordinasi tangan dan kaki, jika tidak pemain yang melakukan *lay up* bisa diberikan pelanggaran. *Lay up* merupakan salah satu *shooting* dalam bola basket yang dalam pelaksanaannya diharuskan melakukan *two step* dan *hop*. pemain juga harus mengontrol kecepatan saat akan melakukan *lay up* karena sering kali pemain ketika melakukan *lay up* yang diiringi dengan drive yang cepat.

Menurut Candra, O. (2019: 21) *Lay up* merupakan kombinasi dari teknik *shoot* dan *dribble*. Menurut Nuril mengemukakan bahwa “Tembakan *lay up shoot* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan keranjang basket, hingga seolah-olah bola itu diletakkan ke dalam keranjang basket yang didahului dengan gerak dua langkah

Sekarang sudah bermacam-macam teknik *shooting* yang harus dikuasai oleh para pemain berpengalaman yaitu antara lain tembakan satu tangan (*One-Hand Set Shoot*), lemparan bebas (*Free Throw*), tembakan 3 poin (*Three Point Shoot*), *lay up* (Kusuma, D. W. C. W., 2018):

a) Tembakan satu tangan (*One-hand set shoot*)

Tembakan satu tangan sering dilakukan oleh setiap pemain, untuk melakukan *shooting* satu tangan pada dasarnya tekniknya sama seperti yang digunakan pada tembakan bebas, termasuk pandangan, keseimbangan, posisi tangan, pengaturan siku, irama tembakan dan pelaksanaannya. Untuk tembakan dengan jarak yang dekat memerlukan kelentukan pergelangan tangan dan jari memberikan dorongan yang lebih kuat, sedangkan pada *shooting* jarak jauh memerlukan dorongan dari kedua kaki, punggung dan bahu.



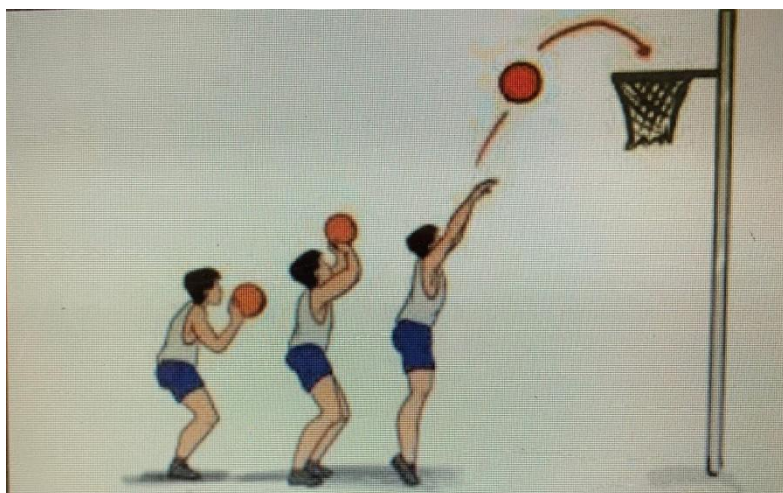
Gambar 3.1 Tembakan Satu Tangan (*One-hand set shoot*)
(Sumber: Agustina, R. S., 2020)

Cara melakukan tembakan *shooting* satu tangan dalam permainan bola basket sebagai berikut:

- a) Lihat target;
- b) Rentangkan kaki, punggung dan bahu;
- c) Lenturkan pergelangan dan jari-jari kedepan;
- d) Lepaskan ibu jari;
- e) Tangan mengimbang pada posisi bola terlepas;
- f) Irama yang seimbang.

c) Lemparan bebas (*free throw*)

Dalam tembakan bebas memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasidan keyakinan. Langkah yang penting sebelum mengawali tembakan bebas adalah menghilangkan semua gangguan pada pikiran dan pusatkan perhatian pada ring basket



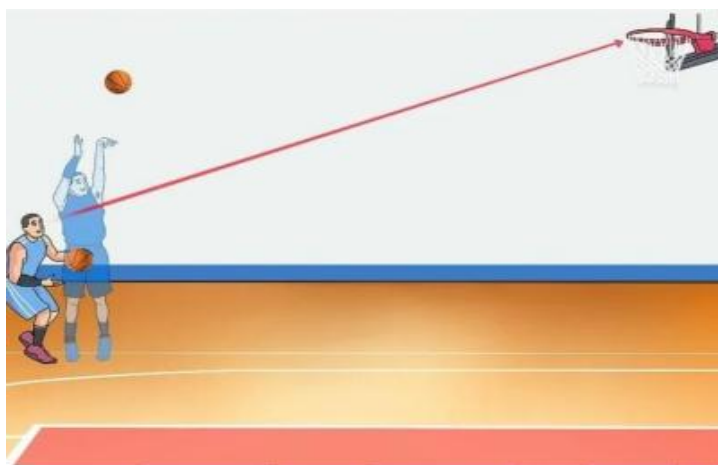
Gambar 3.2 Lemparan Bebas (*Free throw*)
(Sumber: Lukyani, 2020)

Cara melakukan teknik tembakan (*shooting*) bola basket *free throw* adala sebagai berikut:

- a) Ambil posisi di belakang garis *free throw*
- b) Pegang bola senyaman mungkin

- c) Jika kamu melempar bola dengan tangan kanan, kaki kanan maju dan jika tangan kiri melempar, kaki kiri maju
 - d) Tekuk lutut kedua kaki agar lemparan nya sampai di ring
 - e) Kemudian kamu lempar bola ke ring sampai masuk
- d) Tembakan 3 poin (*Three point shoot*)

Three point adalah jumlah poin yang diraih oleh suatu tim jika pemainnya bisa memasukkan bola ke ring basket dari luar garis tiga poin. Garis tiga poin adalah batas berbentuk setengah lingkaran yang mengelilingi ring basket dan area free throw. Jika pemain berhasil memasukkan bola ke ring dari luar garis tiga poin, maka timnya akan mendapat tiga poin. Berbeda jika pemain memasukkan bola ke keranjang dari dalam area tersebut, timnya hanya akan mendapat dua poin.



Gambar 3.3 Tembakan 3 poin (*Three point shoot*)
(Sumber: Agustina, R, S. 2020)

Cara melakukan *shooting* bola basket dengan teknik ini adalah sebagai Berikut :

- a) Loncat tanpa ketegangan, menembak saat loncat keatas
- b) Irama yang sama
- c) Tenaga berurutan dari kaki, punggung, dan bahu
- d) Rentangkan siku

- e) Lenturkan pinggang dan jari-jari kedepan
- f) Lepaskan jari-jari telunjuk
- g) Tangan menyeimbang pada bola sampai terlepas

2. Latihan

a. Pengertian Model Latihan

Model latihan adalah upaya untuk mengkonkretkan sebuah teori sekaligus juga merupakan sebuah analogi dan representasi dari variabel-variabel yang terdapat di dalam teori tersebut. Model yaitu suatu bentuk yang secara konseptual sama dengan bentuk aslinya, bentuknya dapat berupa fisik, suatu deskripsi verbal atau bentuk grafik yang sama dengan sesungguhnya atau yang seharusnya, dan model merupakan bentuk tiruan (Ananda & Amiruddin, 2019:31).

Iqroni (2017:142) menyatakan bahwa model latihan adalah sesuatu yang nyata dan dikonversi untuk sebuah bentuk yang lebih komprehensif. Pengertian ini menunjukkan bahwa sebuah model pada hakikatnya adalah sebuah representasi dari sesuatu yang lebih kompleks agar menjadi lebih sederhana. Sesuatu yang dimaksudkan tersebut bisa berupa bentuk, proses, dan juga fungsi-fungsi dari suatu fenomena fisik atau ide-ide. Sebuah model berbeda dengan teori, model biasanya tidak dipakai untuk menjelaskan proses yang rumit, model digunakan untuk menyederhanakan proses dan menjadikannya lebih mudah dipahami.

Pendapat Yudi (2020:189) bahwa model adalah representasi realitas yang disajikan dengan tingkat struktur dan keteraturan dan model adalah bentuk ideal yang disederhanakan dari sebuah realitas. Model latihan merupakan proses jangka panjang yang terus menerus dan terus menerus berubah, karena model latihan akan berkambang seiring dengan perkembangan atlet. Pengembangan model latihan merupakan rangkaian proses intensif yang terkait dengan model sebelumnya, evaluasi atlet saat ini dan landasan ilmiah yang kokoh. Meskipun prosesnya memakan waktu, waktu akan digunakan dengan baik, karena

model pelatihan yang lebih baik mungkin untuk mencapai tingkat kinerja yang lebih tinggi.

b. Pengertian Latihan

Latihan adalah satu hal yang sangat penting dalam proses pengembangan diri untuk mencapai mutu prestasi yang maksimal. Pengertian latihan menurut (Cookson & Strirk, 2019), suatu penyempurnaan fungsional tubuh secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dan mental yang teratur, terarah, meningkat, tertahap dan berulang-ulang waktunya (Cookson & Strirk, 2019).

Latihan dalam olahraga merupakan proses pedagogis khusus yang berorientasi pada prestasi atlet yang maksimal prestasi dalam persaingan. Untuk tujuan ini, proses pelatihan difokuskan pada peningkatan kapasitas kerja dan kemampuan keterampilan atlet, dan pada pengembangan kualitas psikologis yang stabil untuk kinerja yang sukses dalam pengaturan pelatihan dan kompetisi (Bompa & Haff, 2019:42). Proses ini didasarkan pada perencanaan jangka panjang dengan peningkatan beban latihan, kombinasi beban, dan istirahat, serta keseimbangan volume, intensitas, dan beban kerja. Proses pelatihan adalah yang memanfaatkan pengetahuan inovatif terkait domain olahraga, seperti kedokteran olahraga, fisiologi, biomekanik, nutrisi, dan psikologi olahraga, dalam persiapan atlet (Blumenstein & Orbach, 2020:13).

Hermens, et al., (2017:408) menyatakan bahwa latihan merupakan suatu proses dalam aktivitas olahraga untuk mengembangkan potensi yang ada pada atlet terutama pada kemampuan dan keterampilan yang dimiliki secara sistematis dan dilakukan sesuai jangka waktu yang telah ditentukan. Latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang (Fenanlampir, et al., 2021:1047).

c. Macam-macam latihan

1) Latihan fisik

Latihan fisik (*physical training*) sangat penting karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak dapat mengikuti latihan dengan sempurna. Latihan fisik haruslah menunjang kondisi fisik secara menyeluruh (wahyu cirana et al., 2021).

2) Latihan teknik

Latihan teknik (*technical training*) yang dimaksud adalah latihan untuk memperlancar gerakan yang diperlukan untuk cabang olahraga yang diminati atlet. Latihan teknik juga dimaksud membentuk dan mengembangkan kebiasaan motorik atau perkembangan *neuromuscular*

3) latihan taktik

latihan taktik (*tactical training*) mempunyai tujuan untuk menumbuhkan perkembangan *interpretatif* atau daya tafsir pada atlet. Teknik gerakan-gerakan yang telah dikuasai dengan baik harus di tuangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi permainan, serta strategi-strategi dan teknik-teknik pertahanan serta penyerangan, sehingga berkembang menjadi satu-kesatuan gerak yang sempurna.

4) Latihan mental

Latihan mental (*psychological training*) perlu mendapat perhatian untuk mempertinggi mental atlet, terutama apabila atlet berada dalam situasi stres yang kompleks. Latihan mental adalah latihan yang lebih menekankan pada perkembangan emosional dan impulsive, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, *sportifitas*, percaya diri, kejujuran dan sebagainya, keempat aspek tersebut harus di latih dan dikerjakan secara bertahap dan berkesinambungan, karena keempat aspek tersebut merupakan hal yang sangatlah penting dan tidak boleh diabaikan pada waktu melatih.

- 5) Untuk latihan dalam penelitian saya yang pertama adalah menggunakan bola *medicine* yang beratnya 5kg untuk mengetahui seberapa jauh tolakan yang dihasilkan.
- 6) Untuk latihan dalam penelitian saya yang kedua adalah menggunakan latihan *triceps dips* dan *triceps kickback* untuk meningkatkan kekuatan power otot lengan *club* bola basket

d. Prinsip latihan

Dalam menyusun program latihan pelatih tidak hanya menguasai program-program latihan yang sudah direncanakan, tetapi pelatih harus berpengetahuan tentang teori-teori latihan seperti prinsip-prinsip dalam latihan (Cookson & Strirk., 2019) menjelaskan bahwa prinsip-prinsip latihan sebagai berikut. Prinsip-prinsip meliputi prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip spesialisasi (*specialization*), prinsip perorangan (*individualization*), prinsip variasi (*variety*), prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), prinsip pulih asal (*recovery*), prinsip reversibilitas (*reversibilitas*), menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*), prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan prinsip proses latihan menggunakan model (Cookson & Strirk., 2019)

e. Tujuan latihan

Tujuan dari permainan bola basket adalah mempegerakan atau memantulkan bola basket ke lantai dengan tujuan dapat memasukan bola kekeranjang /ring dengan syarat harus melewati pertahanan musuh yang menggunakan taktik dan teknik lawan (Kosanke,2019).

Nilai-nilai yang terkandung didalam olahraga bola basket akan membantu atlet menjadi pemain yang berkualitas tinggi dengan menunjukkan prestasinya didalam mengharumkan nama daerah maupun nama bangsa baik di ajang nasional maupun internasional. Pola permainan yang indah akan menjadi pemandangan yang sempurna didalam permainan dengan ditunjang kualitas permainan yang tinggi disertai kepribadian pemain yang profesional. Pendapat tersebut dapat

cermin kualitas pemain bola basket dari kepribadian dan karakter suatu daerah. Dengan demikian tujuan permainan bola basket adalah memperagakan teknik taktik didalam lapangan untuk meraih kemenangan dan kematangan emosional pada saat pertandingan, mengetahui cara menghargai teman, menghargai lawan menerima kekalahan, dan bijaksana dalam memperoleh kemenangan (kosanke, 2019).

3. Latihan bola *medicine*

a. Pengertian *medicine ball*

Diterapkan dua macam latihan power otot lengan yakni latihan *medicine ball* 5 kg merupakan suatu bentuk latihan untuk mengembangkan pola gerak khusus yang diperlukan dalam meningkatkan power lengan, power lengan yang baik akan sangat menunjang kekuatan dalam permainan bola basket seperti *shooting*, *passing*, dan *dribbell* dengan akurat. Pembebanan dengan berat bola *medicine* 5 kg merupakan pembebanan yang dipilih karena bersifat *low impact* metode melatih power sehingga cocok bagi pemula untuk mengembangkan kemampuan dalam melakukan gerakan gerakan permainan bola basket.



Gambar 3.4 *medicine ball*
Sumber : Dokumentasi peneliti (2024)

- a) Prosedur pelaksanaan *medicine ball*
 - (1) Menggunakan kursi dengan panjang 40 cm dan tinggi 70 cm
 - (2) Lakukan gerakan melempar ke arah depan dengan sikap badan duduk di atas kursi dengan kaki sejajar dengan bahu
 - (3) Lakukan tolakan kedepan dengan tenaga yang maksimal agar bola terlempar
 - (4) Setelah bola terlempar kedepan sikap tangan masih dengan posisi melempar yang bertolak ke depan
 - (5) Mengukur jarak lemparan bola *medicine*

4. Latihan *Triceps Dips*

a. *Pengertian Triceps Dips*

Menurut Pelamonia, S. P., & Hariadi, H. (2019: 35) Latihan *triceps dips* adalah jenis Latihan badan atau *bodyweight exercise* yang sangat bagus dan cocok untuk membentuk dan membangun kekuatan otot bagian lengan dan bahu. Latihan *triceps dips* ini bisa dilakukan hampir dimana saja dan kapan saja. Selain itu Latihan *triceps dips* juga mempunyai banyak variasi yang bisa disesuaikan dengan level kebugaran tubuh Anda. Latihan *triceps dips* ini adalah jenis Latihan kekuatan tubuh bagian atas atau *upper-body strength workout*.

Latihan *triceps dips* merupakan salah satu jenis Latihan yang efektif untuk mengaktifkan otot *triceps brachii* di bagian belakang lengan atas Anda. Selain itu, Latihan ini juga sekaligus mengaktifkan otot inti ketika Anda menahan pinggul diatas posisi lantai, adapun variasi gerakan dalam melakukan latihan *triceps dips* sebagai berikut:

- 1) Pengurangan Rentang Gerak untuk Pemula
- 2) Latihan *Triceps Dips* dengan Lutut Ditekuk
- 3) Latihan *Triceps Dips* dengan Dua Kursi
- 4) Latihan *close-grip push up*

b. Manfaat latihan *triceps dips*

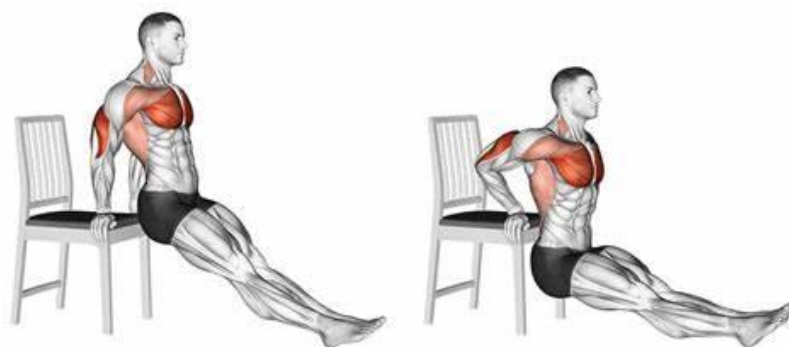
Tricep dips adalah salah satu latihan kekuatan yang fokus pada otot *triceps*, yaitu otot besar di bagian belakang lengan atas. jenis latihan yang

dapat dilakukan untuk meningkatkan kekuatan pada otot triceps bagian belakang pada lengan atas, juga dapat untuk menambah daya tahan dan juga power otot lengan bagian atas yang dimana latihan triceps ini mempunyai manfaat sebagai berikut:

- 1) Melatih banyak otot sekaligus.
- 2) Melatih otot dada dengan lebih efektif
- 3) Membentuk otot bahu dan trisep
- 4) Meningkatkan kekuatan fungsional

Adapun tahap gerakan yang akan di gunakan dalam latihan *triceps dips* sebagai berikut:

1. Belakangi kursi
2. Lalu letakkan kedua telapak tangan di atasnya.
3. Pisahkan bahu agak jauh dibelakang tubuh. Letakkan kaki lurus ke depan
4. Luruskan kedua tangan tanpa menguncinya dan perlahan tekuk siku serta rendahkan tubuh ke arah lantai.
5. Lakukan hingga sudut siku sekitar 90 derajat. Bokong harus sedekat mungkin dengan kursi.
6. Ketika telah cukup rendah, luruskan kembali tangan hingga tubuh terdorong ke atas.
7. Latihan *triceps dips* dilakukan sebanyak 3-4 set. Dengan tiap set berisi 15 kali pengulangan.



Gambar 2.4 Posisi *Triceps Dips*
(Sumber: Pelamonia, S. P., & Hariadi, H., 2019)

5. *Triceps Kickback*

a. Pengertian latihan *triceps kickback*

Menurut Pelamonia, S. P., & Hariadi, H. (2019: 36) *Triceps Kickback* adalah latihan yang menggunakan dumbel untuk mengencangkan dan memperkuat otot-otot *triceps* yang terletak dibagian belakang lengan. Selain memberdayakan anggota tubuh bagian atas, latihan *triceps* juga menjadi cara untuk mencegah kekencangan terhadap otot-otot bagian lengan hal ini menjadikan bahwa latihan otot *kickback* tidak ahnya untuk memperkuat *power* otot lengan melainkan dapat juga mengencangkan otot-otot lengan. adapun latihan *triceps kickback* yang dapat dilakukan sebagai berikut:

- 1) *Standing two-arm kickback*
- 2) *Resistance band kickback*
- 3) *Dumbbell biceps curl*
- 4) *Dumbbell kick back*

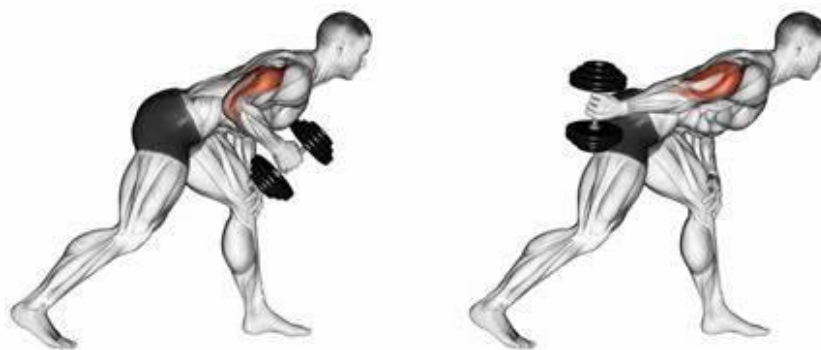
b. Manfaat

Tricep kickback adalah salah satu latihan kekuatan yang fokus pada otot *triceps*, yaitu otot besar di bagian depan lengan atas. jenis latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kekuatan pada otot *triceps* bagian depan pada lengan atas, juga dapat untuk menambah daya tahan dan juga *power* otot lengan bagian atas yang dimana latihan *triceps* ini mempunyai manfaat sebagai berikut:

- a) Melatih banyak otot
- b) Meningkatkan otot bahu
- c) Memperkuat otot bagian atas
- d) Membentuk otot *triceps*
- e) Meningkatkan kekuatan fungsional

Adapaun tahap gerakan yang akan di gunakan dalam latihan *triceps kickback* sebagai berikut:

1. Melakukan latihan *triceps kickback* dengan menggunakan *dumbbell* 3-5 kg tangan kanan dan tangan kiri secara bergantian.
2. Dimulai memposisikan salah satu lutut di bangku atau platfrom setinggi lutut yang ada.
3. Condongkan badan ke arah depan, dan letakkan salah satu tangan anda di bangku/ platform.
4. Angkat siku kiri anda sampai posisi sejajar dengan badan, bentuk sudut 90 derajat di bagian siku.
5. Rentangkan lengan bawah dengan beban, pertahankan posisi siku dalam kondisi diam. Dengan gerakan yang benar, beban akan terasa sampai kebagian pinggul bagian belakang.
6. Tahan kondisi siku dalam poisi lengan sejajar dengan lantai, lalu kembalikan *dumbbell*/botol berisi air ke posisi semula dengan cara menentukan siku 90 derajat.
7. Ulangi gerakan, jaga agar kondisi bahu tetap dalam kondisi rileks. Latihan *triceps kickback* dilakukan dengan rentan 3-4 set 15 repetisi dengan masing-masing istirahat 60 detik. Ulangi latihan menggunakan tangan secara bergantian.



Gambar 2.5 Posisi *Triceps Kickback*
(Sumber: Pelamonia, S. P., & Hariadi, H., 2019)

6. Karakteristik Atlet

a. Kondisi Fisik

Kondisi fisik tidak akan bisa diperoleh dengan aktivitas latihan fisik saja, tetapi harus memperhatikan beberapa faktor atau komponen agar tercapai kondisi fisik secara baik dan bugar serta pada intelektual dan dalam emosional. Atlet mempunyai kondisi fisik yang baik tentunya kesehatannya akan baik. Ada 2 faktor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik yaitu faktor internal dan eksternal.

1. Faktor Internal

a) Keturunan

Menurut (Pendidikan et al., 2020) atau irama pertumbuhan". Faktor genetik atau keturunan merupakan bawaan dari lahir yang diturunkan oleh orang tuanya. Dari penjelasan menunjukkan bahwa faktor keturunan dapat menentukan suatu potensi dan kemampuan fisik seseorang yang diperoleh sejak lahir akan mempengaruhi tingkat kondisi fisiknya. Kondisi fisik seseorang juga dapat ditingkatkan dengan latihan secara intensif dan rutin.

b) Jenis Kelamin

Secara umum kondisi fisik pria dan wanita berbeda, karena adanya perbedaan pria dan wanita ada perbedaan pada ukuran tubuh yang terjadi setelah melewati masa pubertas dan lainnya. Begitu juga pada kemampuan daya tahan kardiovaskuler, pada usia anak belum ada perbedaan, sedangkan pada saat masa pubertas dalam hal ini terjadi perbedaan, pada wanita memiliki banyak jaringan lemak dan pada kadar hemoglobinnya lebih rendah dibanding pria. Secara garis besarnya perbedaan signifikan terlihat secara jelas pada otot-otot tubuh bagian atas. Besarnya kekuatan otot ini memegang peranan dalam daya tahan otot (Pendidikan et al., 2020).

2. Faktor Eksternal

a) Makanan dan Gizi

“Pengaturan gizi bagi olahragawan pada umumnya sama dengan pengaturan gizi untuk orang biasa, hal yang perlu diperhatikan merupakan keseimbangannya antara energi hal yang perlu diperhatikan merupakan keseimbangannya antara energi dari makanan dan minuman yang diperoleh dengan energi yang di butuhkan tubuh untuk metabolisme kerja tubuh dan penyedia tenaga pada waktu istirahat, latihan dan pada waktu pertandingan. Kondisi fisik dan gizi yang diperoleh merupakan hal yang saling berkesinambungan dan sangat penting bagi atlet dalam melakukan tugas atau kegiatan. Menurut Neni, N., Aisyah, I. S., & Maywati, S. (2024) Cara untuk menilai baik buruknya gizi seseorang adalah dengan melakukan pengukuran status gizi. Status gizi yang baik akan mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan anak.

b) Tidur dan Istirahat

Tidur dan istirahat merupakan hal yang sangat penting proses pengembalian tenaga, karena dengan istirahat tenaga akan cepat terisi dan pulih sehingga dapat melanjutkan kegiatan dengan maksimal. Karena jika tenaga di gunakan secara terus menerus maka akan mengakibatkan kelelahan yang mengakibatkan pada daya kerja kurang maksimal, makas dari itu tidur dan istirahat menjadi faktor yang penting dalam memulihkan tenaga kembali.

c) Aktivitas Fisik

Menurut (Pendidikan et al., 2020) menjelaskan bahwa “Seseorang yang mempunyai kegiatan sehari-hari dengan aktif akan memiliki kondisi fisik jasmani yang lebih baik baik daripada mereka yang kurang aktif menjalani aktivitasnya”. Dari penjelasan menunjukan kalau seseorang semakin aktif bergerak

maka dapat juga meningkatkan kondisi fisiknya dan dapat mempengaruhi tingkat produktifitas baik kerja, prestasi belajar maupun prestasi dalam olahraga.

b. Perkembangan

1. Ciri-ciri Perkembangan

a) Usia

Menurut (Pendidikan et al., 2020) menyatakan bahwa “Mulai usia anak sampai umur 20 tahun daya tahan kardiovaskuler meningkat dan mencapai maksimal sampai umur 30 tahun setelah umur 30 tahun daya tahan kardiovaskuler akan menurun”. Kelentukan dan komposisi tubuh dapat berpengaruh terhadap usia karena adanya proses penuaan, yang disebabkan karena menurunnya daya elastisitas otot dikarenakan berkurangnya aktivitas dan pengapuran pada usia tua. Dari pendapat tersebut menunjukkan semakin bertambah usia seseorang maka semakin menurunkan fisiknya. Seorang atlet harus tetap menjaga dan melakukan latihan agar fisiknya terlatih dan meningkat.

b) Berat Badan

Makanan yang dikonsumsi setiap hari akan mempengaruhi terhadap kondisi fisiknya. “Mengonsumsi makanan yang tidak seimbang dengan aktivitas fisik atau kerja, justru akan mengakibatkan berat badan menurun sehingga akan mempengaruhi kondisi fisiknya. Gizi yang dikonsumsi harus seimbang sesuai dengan kebutuhan, makanan yang dikonsumsi disesuaikan dengan aktivitas fisik yang dilakukan. “Makanan yang cukup seimbang, baik kualitas maupun kuantitasnya, akan dicapai status gizi yang baik. Mengonsumsi makanan yang tidak seimbang dengan aktivitas fisik atau kerja, justru akan menimbulkan beban masalah bagi tubuh kita sehingga mempengaruhi kondisi fisiknya.

c) Tinggi Badan

Masalah ukuran postur tubuh beserta bagian-bagian tubuh yang dimiliki oleh setiap atlet menjadi salah satu faktor yang berpengaruh dalam penampilan olahraga. Menurut Kiram, Y., Argantos, A., & Aziz, I. (2024) “tinggi badan adalah jarak dari kaki sampai titik tertinggi pada kepala dan berdiri tegak. Hal itu dilakukan dalam pengukuran apabila kita hendak mencari calon atlet atau melakukan kegiatan yang berhubungan dengan ukuran tinggi badan. Tinggi badan juga merupakan faktor penting dalam beberapa cabang olahraga.

c. Perkembangan Motorik

Menurut (Rizal, 2016) perkembangan motorik mengklasifikasikan gerak dasar ke dalam 3 kategori yaitu:

1. Gerak lokomotor: aktifitas yang menyebabkan perpindahan tubuh dari suatu tempat ke tempat lainnya. Beberapa gerak yang termasuk ke dalam gerak lokomotor meliputi: berjalan, berlari, berjingkat, meloncat, menderap, merayap, memanjat.
2. Gerak non lokomotor: aktifitas yang tidak menyebabkan perpindahan tubuh (statis), beberapa gerak yang termasuk ke dalam gerak non lokomotor meliputi: menghindar, latihan peregangan, memutar (meliuk) dan berputar, bergantung.
3. Gerak manipulatif: adalah keterampilan motorik yang melibatkan penguasaan terhadap objek diluar tubuh oleh tubuh atau bagian tubuh. Gerak ini dibedakan atas :
 - a) Menjauhi objek (melempar, menendang, memukul).
 - b) Menambah penguasaan (menangkap, mengumpulkan, mengambil).
 - c) Bergerak bersama membanwa,
 - d) memantulkan (*dribbling*).
 - e) Menggelindingkan bola.

7. Hipotesis penelitian

Menurut Sugiono (2015: 95) menyatakan bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Dari pendapat tersebut bisa dijelaskan bahwa hipotesis merupakan suatu jawaban sementara dari sebuah permasalahan penelitian, oleh karena itu suatu *hipotesis* perlu diuji guna mengetahui apakah hipotesis tersebut terdukung oleh data yang menunjukkan kebenarannya dengan cara penelitian. *Hipotesis* dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- Ha₁ : Adanya Pengaruh Metode Latihan *Triceps Dips* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan pada *Club* Pegandon Basket *Ball* Putra Di Kabupaten Kendal.
- Ho₁ : Tidak ada Pengaruh Metode Latihan *Triceps Kickback* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan pada *Club* Pegandon Basket *Ball* Putra Di Kabupaten Kendal.
- Ha₂ : Adanya pengaruh Metode Latihan *Triceps Kickback* Memiliki Pengaruh Metode Latihan *Triceps Dips* Terhadap Peningkatan power otot lengan pada Pemain pegandon basket *ball* putra di Kabupaten Kendal.
- Ho₂ : Tidak adanya pengaruh metode latihan *Triceps Dips* dan *Triceps Kickback* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada pemain *Club* Pegandon Basket *Ball* Putra Di Kabupaten Kendal.
- Ha₃ : Adanya pengaruh latihan *Triceps Dips* dan *Triceps Kickback* terhadap peningkatan *power* otot lengan *Club* Pegandon Basket *Ball* Putra Di Kabupaten Kendal.
- Ho₃ : Adanya pengaruh latihan *Triceps Dips* Dan *Triceps Kickback* terhadap peningkatan *power* otot lengan *Club* Pegandon Basket *Ball* Putra Di Kabupaten Kendal.

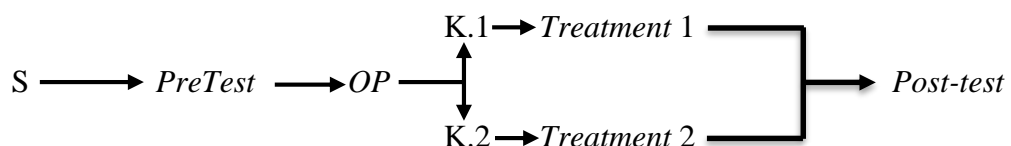
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian Kuantitatif, penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang dapat dicapai (diperoleh) dengan menggunakan prosedur-prosedur statistik atau cara lain dari kuantifikasi (pengukuran) (Pratama, 2019). Penelitian eksperimen merupakan satu-satunya metode yang dapat menguji secara benar hipotesis menyangkut hubungan kasual (sebab-akibat). Peneliti memanipulasi paling sedikit satu variabel, mengontrol variabel yang lain, dan mengobservasi efek pengaruhnya terhadap satu atau lebih variabel terikat (Indahningrum et al., 2020).

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimen tentang cabang olahraga bola basket. Dalam penelitian ini memiliki perlakuan tertentu terhadap sampel dan mengetahui hasil dari perlakuan tersebut dengan menggunakan tes dan pengukuran *ball medicine* dari Sepdanius, E (2019). Desain penelitian ini *Two Groups PreTest – Post-Test Design*. Menurut Sugiyono (2015: 32) bahwa metode penelitian dengan dua grup yang memiliki perlakuan berbeda satu sama lainnya. Pengukurannya dilakukan dua kali, yang pengukuran pertama (*PreTest*) dilakukan sebelum diberikannya perlakuan. Selanjutnya membentuk dua kelompok, diberikan perlakuan atau *treatment* yang berbeda satu sama lainnya. Setelahnya ditutup dengan pengukuran kedua atau terakhir (*Post-Test*). Adapun gambar desain penelitian sebagai berikut:



Gambar 3.1 Alur Pelaksanaan Penelitian
(Sumber: Sugiyono, 2015: 33).

Keterangan :

S = Sampel

PreTest = Test Awal

OP = *Ordinal Pairing*

K. 1 = Kelompok A

K. 2 = Kelompok B

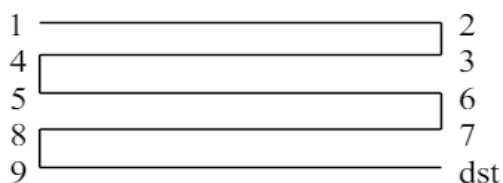
Treatment 1 = Latihan *Triceps Dips*

Treatment 2 = Latihan *Triceps Kickback*

Post-test = Tes Akhir

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, dalam penelitian ini perlakuan atau *treatment* berupa latihan *triceps dips* dan *triceps kickback* terhadap peningkatan otot lengan pemain. Kemudian sampel dibagi menjadi dua kelompok, kelompok satu mendapatkan perlakuan latihan *triceps dips* dan kelompok kedua mendapatkan perlakuan latihan *triceps kickback*. Setelahnya dilakukan tes terakhir dengan tes yang sama seperti tes awal, yaitu menggunakan instrument tes dan pengukuran kekuatan otot lengan *ball medicine* dari Sepdanius, E., (2019). Setelah didapati hasil dari *Pretest* dan *Post-Test* dari kedua kelompok tersebut, kemudian dianalisis menggunakan uji-*T*.

Pembagian sampel menjadi dua kelompok dengan cara dilakukan perankingan terlebih dahulu kemudian mengelompokkan menjadi dua kelompok dengan cara *Ordinal Pairing* menurut (Sugiono, 2018) . Tujuan dari teknik perankingan *Ordinal Pairing* adalah untuk membandingkan beberapa alternatif atau pilihan berdasarkan kriteria tertentu dan menentukan urutan peringkatnya secara relatif skemanya sebagai berikut:



Gambar 3.2 *Ordinal Pairing*
(Sumber: Sugiono, 2018)

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiono (2015:80), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah *Club Pegandon Basket Ball Putra Di Kabupaten Kendal* yang berjumlah 20 orang.

2. Sampel

Sugiyono (2017: 56) mengatakan bahwa sampel merupakan Sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Hal senada diungkapkan oleh Endang, W.W. (2018: 45) yang mengatakan bahwa sampel merupakan bagian integral yang tidak dapat dipisahkan dari populasi dan mampu menjadi cerminan serta menjadi wajah dari populasi. Sehingga menentukan teknik sampling yang tepat menjadi penting dalam sebuah penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *Total Sampling*, karna jika hanya sebagai patokan apabila subjek kurang dari seratus, alangkah baiknya diambil keseluruhan sampel yang ada sehingga penelitian tersebut merupakan penelitian populasi (Suharsimi Arikunto, (2010: 2). Atas dasar hal tersebut dapat dipastikan bahwa dalam penelitian ini terdapat 20 pemain. Dari 20 sampel tersebut nantinya akan dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok satu mendapatkan perlakuan atau *treatment* latihan *triceps dips* dan kelompok dua mendapat perlakuan atau *treatment* latihan *triceps kickback*.

C. Definisi Operasional Pengukuran Variabel

Untuk mencapai tujuan penelitian ini, perlu diketahui terlebih dahulu variabel penelitiannya, karena variabel merupakan sesuatu yang akan menjadi objek penelitian yang berperan dalam peristiwa yang akan diukur. Variabel dalam penelitian ini terdiri atas satu variabel bebas (*independent*) dan satu variabel terikat (*Dependen*), variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel Bebas : Latihan *Triceps Dips* dan *Triceps Dickback*
2. Variabel terikat : Peningkatan Power Otot Lengan Pada *Club* Pegandon Basket Ball Putra Di kabupaten Kendal.

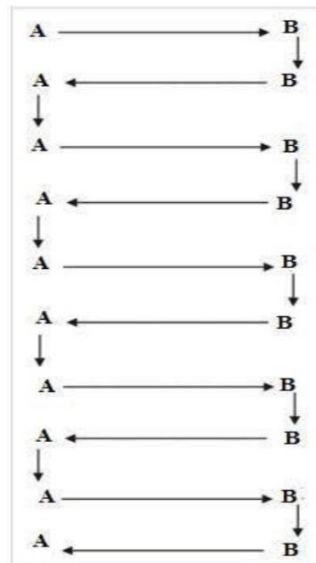
Menurut Ulfa, R. (2021: 21) bahwa variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian. Variabel dapat digolongkan menjadi dua, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah yang mempengaruhi atau yang dilambangkan dengan (X), sementara variabel terikat adalah dipengaruhi atau yang dilambangkan dengan (Y) (Ulfa, R., 2021:22), dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas (*independent*) yaitu metode latihan *triceps dips* (X_1), metode latihan *triceps kickback* (X_2), sedangkan variabel terikatnya (*dependen*) adalah *power* otot lengan (Y).

D. Teknik dan Intrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dengan tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*). Tempat penelitian yaitu di GOR Bahurekso Kabupaten Kendal. Waktu penelitian dilaksanakan pada waktu latihan. Pemberian perlakuan dilaksanakan sebanyak 14 kali treatment. Treatment tersebut dirangking nilai retesptnya dengan cara *ordinal pairing*, kemudian dipasangkan (*matced*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing sama banyaknya.

Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada kemampuan melakukan gerakan *triceps dips* dan *triceps kickback* pada tes awal. Setelah tes awal dirangking, kemudian sampel yang memiliki keterampilan setara dipasang-pasang kedalam kelompok KE 1 dan KE 2. Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok yang sama. Apabila akhirnya terdapat perbedaan, maka hal ini disebabkan oleh perlakuan yang diberikan.



Gambar 3.5 Teknik *Ordinal Pairing*
(Prasetyo, 2015)

2. Instrumen

Tes dan Pengukuran *Ball Medicine*

- a. Tujuan : Mengukur Power otot lengan
- b. Perlengkapan :
 - 1) *Ball Medicine* 5 kg
 - 2) *Stopwatch*
 - 3) Lembar presensi kehadiran
 - 4) Form biodata responden alat tulis untuk mencatat hasil test
 - 5) Peluit
 - 6) Kursi panjang berukuran 1- 2 m
- c. Pelaksanaan :
 - 1) Testee duduk pada kursi yang berada di titik yang telah ditentukan dengan memegang bola dengan kedua tangan
 - 2) Testee menjauhkan *ball medicine* ke daerah belakang kursi sampai benar-benar membntuk lengkungan (jangan kehilangan keseimbangan)
 - 3) Lakukan lentingan lentingan ke depan kemudian pada sudut yang tepat lepaskan *ball medicine* sehingga terlempar jauh.

- 4) Ukur jarak dari tempat duduk testee sampai pantulan ball medicine jatuh.
 - 5) Lakukan sebanyak 3 kali pengulangan, ambil hasil yang terbaik.
- d. Penilaian : Hasil terbaik dari 3 kesempatan hasil tes *medicine ball*

E. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

A. Validitas

Uji validitas adalah suatu langkah pengujian yang dilakukan terhadap isi (content) dari suatu instrumen, dengan tujuan untuk mengukur ketepatan instrumen yang digunakan dalam suatu penelitian (Tauhi, 2019)

B. Reabilitas

Pengujian reabilitas instrumen dapat dilakukan eksternal maupun internal. Secara eksternal pengujian dapat dilakukan dengan test-pretest (*stability*), *equivelent*, dan gabungan keduanya. Secara internal reliabilitas instrumen dapat di uji dengan menganalisis konsistensi butir-butir yang ada pada instrumen dengan teknik tertentu (Tauhi, 2019).

F. Teknik Analisis Data

Setelah data diperoleh kemudian akan diolah dan dianalisis dengan menggunakan rumus statistik sesuai dengan prosedur penelitian, karena data yang didapat dari hasil tes merupakan data mentah sehingga perlu pengolahan data untuk membakukannya, data yang telah dibekukan kemudian diolah dan dianalisis untuk menghasilkan suatu hubungan yang berarti.

Metode Analisis data adalah kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul (Sugiyono, 2017: 244). Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Pemilihan metode analisis yang tepat dan memadahi akan memberikan hasil uji yang benar dan dapat dipercaya. Analisis data yang dilakukan adalah analisis Kuantitatif yang

dinyatakan dengan angka-angka. Data yang diperoleh dan disajikan dalam bentuk tabel untuk mempermudah dalam menganalisis dan memahami data sehingga data yang disajikan lebih sistematis. Untuk mendukung hasil penelitian, untuk mendukung hasil penelitian yang diperoleh akan dianalisis dengan alat statistik melalui bantuan program SPSS (*statistical product and service solutions*) (Sugiyono, 2017: 207). Analisis menggunakan SPSS 26.0 dengan urutan analisis data sebagai berikut:

Uji Normalitas yang digunakan pada penelitian ini adalah uji Prasyarat Analisis dan Uji Homogenitas yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *Levane Statistic Test* dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Teknik statistik untuk mencari pengaruh masing-masing variabel menggunakan Uji-t sampel berpasangan (*Paired Sample t-test*). Teknik statistik untuk mencari yang lebih baik menggunakan Uji perbedaan rata-rata (*Independent Sample t-test Posttest*).

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas menggunakan kolmogrov smirnov, dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS versi 26.00 kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ maka normal dan sebaliknya jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan varians populasi sampel penelitian. Pengujian homogenitas dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS versi 26.00. kriteria pengambilan keputusan apabila $p \text{ sign} > 0,05$ atau $F \text{ hitung} < F \text{ tabel}$ berarti sampel tersebut homogen.

c. Pengujian Hipotesis

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Analisis data penelitian dilakukan dengan membandingkan data *pre-test* dan *post-test* setelah perlakuan. Apabila nilai t-hitung lebih kecil dari nilai tabel maka H_0 (hipotesis

0) diterima dan jika nilai t-hitung lebih besar dari nilai tabel maka H_0 ditolak. Dalam penelitian ini uji-T menggunakan SPSS 26.00. Untuk menghitung Persentase peningkatan dapat menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean different}}{\text{Mean pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean different} = \text{mean post-test} - \text{mean pretest}$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

C. Deskripsi Umum Objek Penelitian

Penelitian ini dilakukan ditempat latihan pemain *Club* Pegandon Basket *Ball* Putra Kabupaten Kendal yang bertepatan di Gor Bahurekso kendal, dimana peneliti melakukan observasi terhadap sampel dan melakukan program latihan di gor Bahurekso. Program latihan di lakukan selama 14 kali pertemuan yang diantaranya dua kali pertemuan untuk *pretest-posttest* dan 12 kali pertemuan untuk *treatment*. Program latihan yang diterapkan yaitu kelompok 1 mendapatkan metode latihan *triceps dips* dan kelompok 2 mendapatkan metode latihan *triceps kickback*. Kelompok latihan 1 mendapatkan metode latihan *triceps dips* dimana metode latihan *triceps dips* adalah salah satu latihan yang efektif untuk menguatkan otot-otot lengan, terutama otot *triceps*, yang terletak di bagian belakang lengan atas. Latihan ini dilakukan dengan menggunakan beban tubuh sendiri untuk memberikan resistensi, yang membuatnya menjadi latihan yang sederhana dan diharapkan dapat bermanfaat.

Kelompok latihan 2 mendapatkan metode latihan *triceps kickback* dimana Metode latihan *triceps kickback* adalah latihan isolasi yang menargetkan otot *triceps*, yaitu otot yang terletak di bagian belakang lengan atas. Latihan ini melibatkan pergerakan lengan secara terkendali untuk memperkuat dan membentuk otot *triceps*. setelah melewati *treatment* pertemuan terakhir yaitu melakukan *post-test* agar mengetahui latihan mana yang lebih baik untuk digunakan dalam latihan. Sampel terdiri dari 10 pemain *Club* Pegandon Basket *Ball* Putra Kabupaten Kendal yang sudah pernah mengikuti pertandingan basket, sampel yang diambil berumur sekitar 20-25 tahun.

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di GOR Bahurekso Kendal dan dilakukan setiap 1 minggu kali yaitu pada hari senin, rabu, jum'at pukul 15.00-17.00 WIB.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan pada tanggal 8 Maret 2024 sampai 13 April 2023. *Pretest* dilakukan pada tanggal 8 Maret dan *Post-test* dilaksanakan pada tanggal 13 April 2024. Pelaksanaan *treatment* dilakukan 12 kali pertemuan dilakukan seminggu tiga kali pada hari senin, rabu, jum'at.

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan *two – group pretest post-test* dengan maksud untuk mengetahui pengaruh *treatment* yang diberikan pada sampel penelitian yaitu kelompok 1 mendapatkan latihan *triceps dips* dan kelompok 2 mendapatkan perlakuan latihan *triceps kickback*. Langkah langkah pengambilan data ini dapat diperjelas sebagai berikut:

- 1) *Pre-test* dengan *test ball medicine*
- 2) Pembagian dua kelompok
- 3) Pemberian *treatment* pada kelompok 1 dan kelompok 2
- 4) *Post-test* dengan *test ball medicine*

Tabel 4.1 Data Hasil Penelitian Kelompok 1

Keterangan	Hasil <i>Pretest</i>	Hasil <i>Post-test</i>	Peningkatan/cm
Jumlah	39,23	40,85	1,62
Rata-rata	3,92	4,09	0,16
SD	0,53	0,56	0,12
Maksimum	4,65	4,75	0,39
Minimum	3,25	3,50	0,05

Dari tabel di atas dapat diketahui data yang diambil menggunakan pengukuran *test ball medicine* Kelompok 1 pada tes awal (*pretest*) mendapatkan nilai rata-rata sebesar 3,92, standar deviasi 0,53, nilai maksimum 4,65 dan nilai minimum 3,25.

Tabel 4.2 Data Hasil Penelitian Kelompok 2

Keterangan	Hasil <i>Pretest</i>	Hasil <i>Post-test</i>	Peningkatan/cm
Jumlah	38,25	40,95	2,7
Rata-rata	3,82	4,09	0,27
SD	0,53	0,44	0,34
Maksimum	4,63	4,65	1,10
Minimum	3,20	3,50	0,01

Dari tabel di atas dapat diketahui data yang diambil menggunakan pengukuran *test ball medicine* Kelompok 2 pada tes awal (*pretest*) mendapatkan nilai rata-rata sebesar 3,82, standar deviasi 0,53, nilai maksimum 4,63 dan nilai minimum 3,20.

C. Analisa Data

1. Uji Normalitas

Data yang telah didapati harus diuji normalitasnya untuk dapat mengetahui data yang telah diperoleh memiliki sebaran data yang normal. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan metode *liliefors* (*Kolmogorov-smirnov*). Menggunakan teori tersebut diharap dapat menentukan pengukuran dan tes *ball medicine* yang telah diperoleh dapat dikatakan memiliki sebaran data yang norma atau tidak normal.

Uji normalitas data dilakukan menggunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) seri 26.0. penarikan kesimpulan menggunakan hasil analisis nilai signifikansi data dibandingkan dengan signifikansi 0,05. Dengan ketentuan jika hasil nilai signifikansi data > dari sig 0,05 maka data berdistribusi normal. Sebaliknya, jika hasil nilai signifikansi < sig 0,05 maka data berdistribusi tidak normal. Hasil uji normalitas data menggunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) seri 26.0. sebagai berikut:

A. Uji Normalitas Kelompok 1 dan Kelompok 2

Data tes hasil *pretest ball medicine* pada pemain putra Kabupaten Kendal kelompok 1 memiliki signifikansi *pretest* dengan t-hitung sebesar 0.179. dan post-test sebesar 0.016. Dan kelompok 2

memiliki signifikansi *pretest* dengan t-hitung sebesar 0.191 dan *post-test* sebesar 0.211. Dari keseluruhan data tersebut semua memiliki signifikansi t-hitung > 0.05 yang merupakan batas toleransi uji normalitas kolmogrov-smirnov pada taraf signifikansi 5% dengan bantuan program SPSS 26. Maka dapat disimpulkan bahwa semua kelompok 1 dan 2 data yang ada dalam penelitian ini berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk dapat mengetahui varian data kedua kelompok atau lebih yang telah diperoleh dapat dikatakan homogen (sama) atau heterogen (berbeda). Analisis uji homogenitas menggunakan program komputer *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) seri 26.0. hasil analisis tersebut dibandingkan dengan signifikansi 0,05 sehingga dapat dikatakan data yang didapat bervariasi homogen (sama) atau tidak. Hasil analisis sebagai berikut:

A. Uji Homogenitas Kelompok 1 dan Kelompok 2

Data hasil *pretest* dan *post-test* pada kelompok 1 dan kelompok 2 memiliki taraf signifikan sebesar 0.05. Data hasil *pretest* pada kelompok 1 dan 2 memiliki taraf signifikan sebesar 0.939 dari hasil tersebut memiliki taraf signifikansi > 0.05 . Sedangkan data hasil *post-test* kelompok 1 dan 2 sebesar 0.320 dan hasil tersebut $> 0,05$. yang merupakan batas toleransi uji homogenitas levenes test pada taraf signifikan 5% dengan bantuan program SPSS 26. Maka dapat disimpulkan bahwa kelompok data tersebut adalah homogen.

3. Uji Hipotesis (Uji *Paired Sample T-Test*)

A. Uji Hipotesis

Terbentuknya dua kelompok dengan sampel berjumlah 10 pemain setiap kelompok. Dengan begitu setiap kelompok memiliki perlakuan (*treatment*) berbeda. Kelompok 1 diberikan perlakuan (*treatment*) latihan *triceps dips* dan kelompok 2 mendapatkan perlakuan latihan *triceps*

kickback. Setelah diberikan perlakuan (*treatment*) untuk kedua kelompok dengan jangka waktu yang telah ditentukan kemudian dilakukan tes akhir (*post-test*).

Dari data yang telah diperoleh tersebut dapat dilakukan uji perbedaan dimana dapat mengambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari adanya perlakuan (*treatment*) yang telah diberikan. Uji perbedaan dilakukan menggunakan program komputer *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) seri 26.0 dengan metode *Paired Sample T-test*. pengambilan kesimpulan menggunakan hasil nilai t-hitung dengan ketentuan Df dan $\alpha = 0,05$. Penentuan hipotesis dengan H_0 = tidak adanya perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dengan nilai *post-test*. H_a = adanya perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dengan nilai *post-test*. Apabila didapatkan signifikan hitung $< 0,05$ maka H_0 di tolak dan H_a diterima dan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan yang diberikan terhadap kekuatan otot lengan pada pemain bola basket Kabupaten Kendal. Namun sebaliknya apabila didapatkan signifikan hitung $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak dan dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh latihan yang diberikan terhadap kekuatan otot lengan pada pemain Club Pegandon Basket Ball Putra Kabupaten Kendal.

A. Hasil Uji T Kelompok 1 dan Kelompok 2

Berdasarkan data hasil uji *paired sampel t-test* pada data hasil *pretest* dan *post-test* kelompok 1 signifikansi hitung sebesar $0.00 < 0.05$ dan kelompok 2 sebesar $0.00 < 0.05$ Berdasarkan dari uji *t paired sample t test* tersebut dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima maka terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot lengan dengan latihan *triceps dips* dan *triceps kickback* pada kelompok 1 dan kelompok 2 pada pemain *Club Pegandon Basket Ball Putra Kabupaten Kendal*.

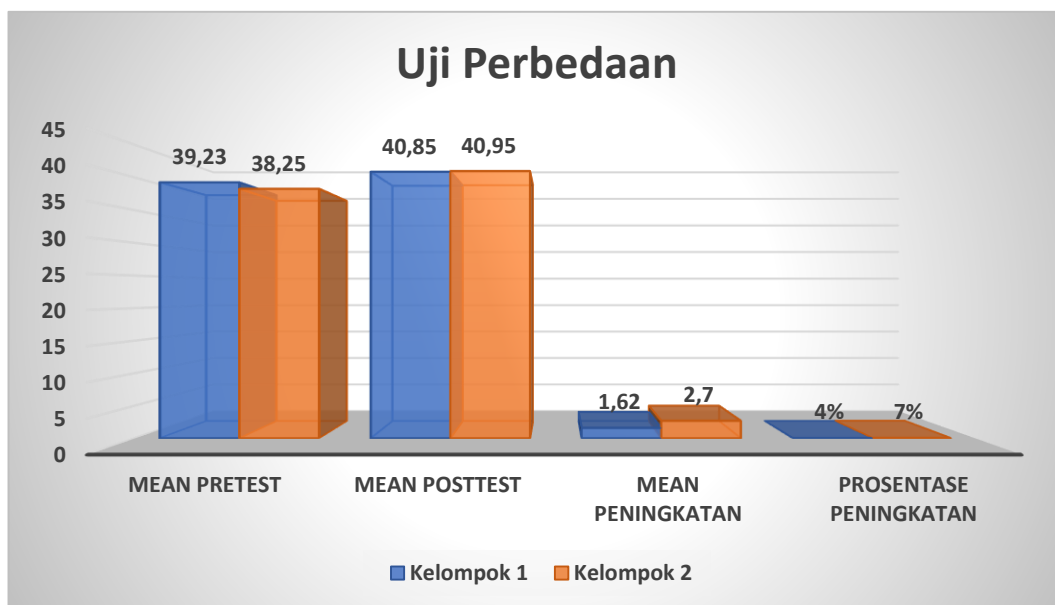
B. Persentase Peningkatan

Uji perbedaan persentase peningkatan dilakukan untuk mengetahui seberapa besar peningkatan yang terjadi yang dikarenakan sebuah perlakuan (*treatment*) dalam ukuran persen. Adapun nilai perbedaan data kelompok 1 dengan perlakuan latihan *Triceps Dips* dan kelompok 2 dengan perlakuan latihan *Triceps Kickback*.

Tabel 4.3 Hasil Uji Perbedaan Persentase *Posttest* Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	N	<i>Mean Pretest</i>	<i>Mean Post-test</i>	<i>Mean peningkatan</i>	Prosentase peningkatan (%)
Kelompok 1	10	39.23	40.85	1,62	4%
Kelompok 2	10	38.25	40.95	2.70	7%

Dari tabel hasil uji perbedaan persentase kelompok 1 dan kelompok 2 dapat diketahui bahwa kelompok 1 memiliki peningkatan persentase sebesar 4% dengan perlakuan latihan *Triceps Dips* dan kelompok 2 memiliki persentase peningkatan sebesar 7% dengan perlakuan latihan *Triceps Kickback*. Dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa kelompok 2 memiliki tingkat peningkatan persentase yang lebih besar dan lebih baik dari kelompok 1. Adapun histogram untuk hasil uji perbedaan kelompok 1 dan kelompok 2 sebagai berikut:



Gambar 4.1 Histogram Uji Perbedaan Kelompok 1 dan Kelompok 2

D. Pembahasan

Penelitian ini mengkaji tentang peningkatan power otot lengan menggunakan metode latihan *triceps dips* dan *triceps kickback* yang terdiri dari 20 pemain dan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok 1 mendapatkan perlakuan metode latihan *triceps dips* dan kelompok 2 mendapatkan perlakuan metode latihan *triceps kickback*. Hasil penelitian pada kelompok 1 yaitu kelompok yang mendapatkan perlakuan metode latihan *triceps dips* menunjukkan peningkatan sebesar 4%.

Berdasarkan pengujian normalitas menggunakan kolmogrov smirnov yang dilakukan dengan bantuan SPSS 26, menyatakan data tes hasil *pretest* dan *post-test ball medicine* pada pemain bola basket Kabupaten Kendal pada keseluruhan data baik kelompok 1 maupun kelompok 2 semuanya memiliki signifikansi hitung lebih besar dari 0.05 yang merupakan batas toleransi uji normalitas kolmogrov-smirnov pada taraf signifikansi 5% dengan bantuan program SPSS 26, yaitu 0.200; 0.104; 0.200; 0.189 > 0.05. Hasil peningkatan yang pada kelompok 1 dengan metode latihan *triceps dips* dapat dilihat berdasarkan nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* mengalami kenaikan hal tersebut disebabkan karena dalam metode latihan *triceps dips* merupakan salah

satu jenis latihan yang efektif untuk mengaktifkan otot *triceps brachii* di bagian belakang lengan atas. Selain itu, latihan ini juga sekaligus mengaktifkan otot inti ketika menahan pinggul diatas posisi lantai. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok 1 rata-rata *pre-test* 3,92, rata-rata hasil *post-test* 4,09, dan rata-rata peningkatan dari *pretest* dengan *post-test* sebesar 0,16. Latihan yang menggunakan *dumbbell* untuk mengencangkan dan memperkuat otot-otot *triceps* yang terletak dibagian belakang lengan. Selain memberdayakan anggota tubuh bagian atas, latihan *triceps kickback* juga menjadi cara untuk mencegah kekencangan terhadap otot otot bagian lengan hal ini menjadikan bahwa latihan otot *kickback* tidak ahnya untuk memperkuat power otot lengan melainkan dapat juga mengencangkan otot otot lengan. Pada kelompok 2 rata-rata *pretest* 3,82, rata-rata hasil *post-test* 4,09 dan rata-rata peningkatan dari *pretest* dengan *post-test* sebesar 0,27.

Peningkatan kelompok 2 dengan menggunakan metode latihan modifikasi *triceps kickback* mengalami peningkatan yang lebih baik dibandingkan kelompok 1 yang mendapatkan perlakuan *triceps dips*. Hal tersebut dikarenakan metode latihan *triceps kickback* merupakan bentuk latihan meningkatkan memperkuat power otot lengan. Latihan ini sangat efektif dalam mengisolasi otot trisep karena gerakan yang dilakukan secara spesifik menargetkan otot tersebut. Latihan ini, terutama jika dilakukan dengan beban yang cukup berat, dapat membantu meningkatkan kekuatan dan daya dorong lengan. Serta latihan ini fokus pada kekuatan otot *triceps*, bahu, maupun dada sehingga dapat mempengaruhi lemparan pada waktu tes. Metode latihan *triceps dips* pada kelompok 1 menghasilkan pengaruh yang lebih rendah dari kelompok 2 dengan metode latihan *triceps kickback*. Hal tersebut dikarenakan metode latihan *Triceps dips* hanya melibatkan otot *trisepts*, dan latihan ini cenderung mengabaikan otot dada dan bahu, sehingga hal tersebut memungkinkan kurangnya kemampuan *power* dorongan dalam lemparan. Sebelum dilakukan atau diberikan *treatment* pemain cenderung merasa bosan dan tidak konsentrasi sehingga peningkatan yang dialami tidak terlalu banyak. Walaupun demikian setelah dilakukan rangkaian latihan dengan model latihan *triceps dips* dan

triceps kickback kemampuan power otot lengan pemain *Club Pegandon Basket Ball Putra Di Kabupaten Kendal* lebih baik daripada sebelum dilakukan penelitian atau diberikan *treatment*.

Pemberian program latihan *triceps dips* dan *triceps kickback* diharapkan mendapat hasil yang positif untuk peningkatan *power* otot lengan. Pemberian program latihan *triceps dips* dan *triceps kickback* diharapkan bermanfaat untuk pemain untuk melatih kekuatan otot lengan yang berguna dalam permainan bola basket dalam melakukan teknik *dribbling*, *passing*, *shooting* serta penguasaan bola dalam permainan bola basket. Dalam penelitian tidak terlepas dari kelemahan dan kendala selama pelaksanaan penelitian. Kelemahan dari penelitian ini yaitu sampel yang kadang berubah ubah karena pemain berkendala sakit atau izin, pembanding dalam suatu penelitian. Sedangkan kelemahan program latihan pada saat melaksanakan penelitian di lapangan ada beberapa kendala yang dihadapi antara lain yaitu dalam mengatur pemain saat dilaksanakan *treatment*, akan tetapi sarana dan prasarana yang tersedia cukup memadai. Selain adanya kekurangan, ada juga kelebihan dalam penelitian ini yaitu peneliti dapat mengetahui seberapa pengaruh dari metode *triceps dips* dan *triceps kickback* yang diberikan pada pemain *Club Pegandon Basket Ball Putra Kabupaten Kendal*.

Hal ini serupa dengan penelitian Shandy Pieter Pelamonia dan Hariadi pada tahun 2019 menunjukkan bahwa hasil rerata kelompok *triceps dips* untuk peningkatan kekuatan otot lengan ada peningkatan dari *pre-test* (7,25) dan *post-test* (14,75). Pada kelompok *triceps kickback* untuk peningkatan kekuatan otot lengan dari *pre-test* (11) dan *post-test* (12,5). Untuk kelompok kontrol memiliki rerata peningkatan kekuatan otot lengan dari *pre-test* (10,5) dan *post-test*(10,5).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian pengaruh latihan *triceps dips* dan *triceps kickback* terhadap peningkatan power otot lengan *Club* Pegandon Basket *Ball* Putra Di Kabupaten Kendal adalah sebagai berikut:

1. Terdapat Pengaruh Metode Latihan *Triceps Dips* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan pada Pemain *Club* Pegandon Basket *Ball* Putra Di Kabupaten Kendal Dibuktikan dengan hasil T-hitung dari kelompok 1 sebesar 4.394 yang lebih besar dibandingkan dengan T-tabel dengan *alpha* 0,05 dan df 9 sebesar 1.833.
2. Terdapat Pengaruh Metode Latihan *Triceps Kickback* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan pada Pemain *Club* Pegandon Basket *Ball* Putra Di Kabupaten Kendal Dibuktikan dengan hasil T-hitung dari kelompok 2 sebesar 2.541 yang lebih besar dibandingkan dengan T-tabel dengan *alpha* 0,05 dan df 9 sebesar 1.833.
3. Metode Latihan *Triceps Kickback* memiliki pengaruh yang lebih baik daripada metode latihan *Triceps Dips* terhadap peningkatan *power* otot lengan Pemain *Club* Pegandon Basket *Ball* Putra Di Kabupaten Kendal Kelompok 2 dengan perlakuan (*treatment*) latihan *Triceps Kickback* sebesar 7% yang lebih besar dari pada kelompok 1 dengan perlakuan (*treatment*) latihan *Triceps Dips* sebesar 4%.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah didapat serta implikasi yang ada, maka tertuju kepada pelatih disarankan hal hal sebagai berikut:

1. Dalam usaha untuk meningkatkan power otot lengan dalam permainan bola basket, sebaiknya pelatih memiliki kreativitas serta tingkat pemahaman yang dalam untuk dapat menerapkan latihan *triceps kickback* dengan tepat dan terbarukan sehingga hasil yang didapati dari latihan tersebut lebih maksimal.
2. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini dapat menjadi acuan pemilihan latihan latihan *triceps kickback* di *Club Pegandon Basket Ball Putra Di Kabupaten Kendal*
3. Dalam usaha meningkatkan power otot lengan pada permainan bola basket di *Club Pegandon Basket Ball Putra Kabupaten Kendal*, pelatih bisa menerapkan latihan *triceps dips* dan latihan *triceps kickback* untuk para pemain.

DAFTAR PUSTAKA

- Abady, A. N., & Syaleh, M. (2020, March). Efforts to increase learning outcomes in game basketball shooting through force command to teach students culture of class x high school Medan. *In Proceedings of the 1st Unimed International Conference on Sport Science (UnICoSS 2019)*. [https://doi.org/10.2991/ahsr.k \(Vol. 200305\)](https://doi.org/10.2991/ahsr.k (Vol. 200305)).
- Aditia, E. (2017). *Pengaruh Latihan Tricep Kickback Dan Dumbbell Side Curl Terhadap Pukulan Forehand Tenis Meja Pemain Putra Kelas XII SMKN 1 Ngasem Tahun Ajaran 2016/2017*.
- Ananda, R., & Amiruddin, A. (2019). *Perencanaan pembelajaran*. Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI).
- Aoki, M. S., Ronda, L. T., Marcelino, P. R., Drago, G., Carling, C., Bradley, P. S., & Moreira, A. (2017). Monitoring training loads in professional basketball players engaged in a periodized training program. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 31(2), 348–358.
- Awali, M. (2018). Pengaruh kemampuan kognitif terhadap hasil pembelajaran bola basket. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 52-63.
- Blumenstein, B., & Orbach, I. (2020). Periodization of psychological preparation within the training process. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 13-23.
- Bompa, T. O., & Haff, G. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training*. United States: Human Kinetics
- Bonato, M., Benis, R., & La Torre, A. (2018). Neuromuscular training reduces lower limb injuries in elite female basketball players. A cluster randomized controlled trial. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 28(4), 1451-1460.
- Boolani, A., Lackman, J., Baghurst, T., LaRue, J. L., & Smith, M. L. (2019). Impact of positive and negative motivation and music on jump shot efficiency among NAIA Division I College basketball players. *International journal of exercise science*, 12(5), 100.
- Budhe, A. A. (2020). A comparative study of aerobic endurance among basketball players and volleyball players of RTM Nagpur University. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*; 7(2), 154-156.

- Candra, O. (2019). *Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket*. Media Sahabat Cendekia.
- Dewi, F. (2012). *Dr. Olahraga Mengajari Teknik Bermain Basket*. PT Balai Pustaka (Persero).
- Dimiyati. (2018). *Psikologi olahraga: metode latihan mental bola basket*. Yogyakarta: UNY Press.
- Diswar, S. K., Choudhary, S., & Mitra, S. (2016). Comparative effect of SAQ and circuit training programme on selected physical fitness variables of school level basketball players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(5), 247–250.
- Emral. (2017). *Pengantar teori dan metodologi pelatihan*. Depok: Kencana.
- Endang, W.W. (2018). *Teori dan praktik penelitian kuantitatif, kualitatif, penelitian Tindakan kelas (PTK), research and development (R&D)*. Jakarta. Bumi Aksara.
- Faruq, M. M. (2009). *Mningk Kbugarn Mll... Bola Basket*. Grasindo.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes dan pengukuran dalam olahraga*. Penerbit Andi.
- Fenanlampir, A., Leasa, M., & Batlolona, J. R. (2021). The development of homogeneity psycho cognition learning strategy in physical education learning. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 10(3), 1047-1059.
- Habib, I. U. A. (2020). *Pengaruh Latihan Tricep Kick Back Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Extrakurikuler Pemain Putra SMAN 11 Surabaya* (Doctoral dissertation, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya).
- Harahap, P. S. (2019). *Perbedaan Pengaruh Latihan Push Up Dengan Latihan Tricep Dips Terhadap Peningkatan Power Lengan Karateka Putra Dojo Inkai Medan Tahun 2018* (Doctoral dissertation, UNIMED).
- Hermens, N., Super, S., Verkooijen, K. T., & Koelen, M. A. (2017). A systematic review of life skill development through sports programs serving socially 202 vulnerable youth. *Research quarterly for exercise and sport*, 88(4), 408-424.
- Hidayatullah, F., Anwar, K., & Handayani, H. Y. (2023). *Bola Basket Dasar Untuk Pemula*. Thalibul Ilmi Publishing & Education.

- Husdarta, HJS. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Ilham, I., Muhammad Ali, M., & David Iqroni, D. (2020). The plyometric training on free throw shooting ability and skills in basketball. *Journal of Critical Reviews*, 7(14), 808-814.
- Iqroni, D. (2017). Model tes keterampilan dasar dan kondisi fisik untuk mengidentifikasi bakat calon atlet bolabasket. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 142-150.
- Kiram, Y., Argantos, A., & Aziz, I. (2024). Hubungan Berat Badan, Tinggi Badan, Dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan 50 Meter Renang Gaya Bebas Mahasiswa Departemen Kepelatihan. *Gladiator*, 4(3), 448-460.
- Kusuma, D. W. C. W. (2018, September). Strategi Yang Efektif Membelajarkan Teknik Shooting dalam Permainan Bola Basket. In *Prosiding Seminar Nasional Lembaga Penelitian Dan Pendidikan (LPP) Mandala* (pp. 142-148).
- Lukyani, L., & Agustina, R. S. (2020). *Buku Jago Bola Basket*. Ilmu Cemerlang Group.
- Marques, R. C., Mendes, R. S., Martins, F. M., Gomes, R. M., Coelho-E-Silva, M. J., & Dias, G. N. (2021). Gaze behaviour in basketball jump shot: differences between expert and non-expert athletes. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 43(1), 85-96.
- Milia, M. O., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik Passing, Dribling dan Shooting Pemain Bolabasket Klub Nebular Siulak Kabupaten Kerinci. *Jurnal Patriot*, 2(2), 380-388.
- Neni, N., Aisyah, I. S., & Maywati, S. (2024). Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Makanan Rendah Gizi terhadap Kesehatan Reproduksi Remaja Perempuan di Kelurahan Sambongjaya. *JIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(2), 2076-2079.
- Nugraha, A. A., Hamdiana, H., & Sapulete, J. (2020). Analisis keterampilan teknik dasar bola basket pada siswa SMA Negeri 1 Tenggara Seberang. *Borneo Physical Education Journal*, 1(2), 10-21.
- Patil, Y., & Wasnik, M. (2020). Important skills in basketball and different methods. *Aayushi Int. Interdiscip. Res. J. AIIRJ*, 7, 140-142.

- Pelamonia, S. P., & Hariadi, H. (2019). Pengaruh Pelatihan Tricep Dips dan Tricep Kickback Terhadap Peningkatan Otot Lengan Pemain Bola Basket. *Jurnal Porkes*, 2(2), 32-36.
- Pendidikan, J., Kesehatan, J., Keolahragaan, F. I., & Makassar, U. N. (2020). Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar 2020. 3.
- Pichardo, A. W., Oliver, J. L., Harrison, C. B., Maulder, P. S., & Lloyd, R. S. (2018). Integrating models of long-term athletic development to maximize the physical development of youth. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(6), 1189-1199.
- Rizal, D. (2016). Pembinaan Atlet Usia Muda. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(2), 175–186. <https://doi.org/10.24036/jpo85019>
- Sejati, R., Muharram, N. A., & Junaidi, S. (2024, February). Pengaruh Latihan Tricep Dip dan Plank Arm Reach terhadap Kekuatan Otot Lengan Pemain Bulutangkis Usia 13-15 Tahun PB. Narottama Grogol Kediri. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains dan Pembelajaran* (Vol. 3, No. 1, pp. 639-649).
- Sejati, R., Muharram, N. A., & Junaidi, S. (2024, February). Pengaruh Latihan Tricep Dip dan Plank Arm Reach terhadap Kekuatan Otot Lengan Pemain Bulutangkis Usia 13-15 Tahun PB. Narottama Grogol Kediri. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains dan Pembelajaran* (Vol. 3, No. 1, pp. 639-649).
- Sepdanius, E., Rifky, M.S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan meto-dologi melatih fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Statistik dalam Basic Jilid I*. Yogyakarta. Andi Offset.
- Ulfa, R. (2021). Variabel penelitian dalam penelitian pendidikan. *Al-Fathonah*, 1(1), 342-351.
- Vázquez-Guerrero, J., Ayala, F., Garcia, F., & Sampaio, J. (2020). The most demanding scenarios of play in basketball competition from elite Under-18 teams. *Frontiers in psychology*, 11, 552.\
- Wati, S., & Sugihartono, T. (2018). Pengaruh latihan terpusat dan latihan acak terhadap hasil penguasaan teknik dasar bola basket. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 36-43.
- Wisahati, A. S., & Santosa, T. (2010). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan, Jakarta*.
- Yenes, R. (2020, August). Contribution of balance and explosive power of leg muscles towards ability of jump shoot of the athletes at sport science faculty of Padang State University. *In 1st Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium (PSSHERS 2019) (pp. 784-786)*. Atlantis Press.
- Yudi, M. (2020). Model keterampilan bantingan lengan olahraga gulat untuk atlet pemula. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 188-203.
- Zatsiorsky, V. M., Kraemer, W. J., & Fry, A. C. (2020). *Science and practice of strength training*. Human Kinetics.

Lampiran 1. Persetujuan Skripsi.

 **PENGURUS CLUB PEGANDON BASKET BALL**
KABUPATEN KENDAL 
Sekretariat: Gor Bahurekso, Petukangan, Kendal

SURAT KETERANGAN

NOMOR :

yang bertanda tangan dibawah ini pengurus Club Bola Basket Pegandon Basket Ball Kabupaten Kendal

Nama : Samsul Ma'Arif
Npm : 1230040
Fakultas /Prodi : FPIPSKR/PJKR
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Triceps Dips* Dan *Triceps Kickback* Terhadap
Power Otot Club Pegandon Basket Ball Kabupaten Kendal.

Benar-benar telah melaksanakan penelitian di Club Pegandon Basket Ball Kabupaten Kendal pada tanggal 5 mei 2024.

Demikian surat keterangan ini disampaikan, untuk dipergunakan sebagai mestinya

Kendal, 5 mei 2024

Ketua Bola Basket
Pegandon Basket Ball



Muhammad Fahrurrozi

Lampiran 2. Lembar Persetujuan Proposal.

LEMBAR PERTUJUAN PROPOSAL

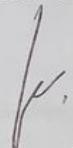
Proposal skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Triceps Dips* dan *Triceps Kickback* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan Club Kabupaten Kendal”, disusun oleh :

Nama : Samsul Ma’arif
NPM : 19230040
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

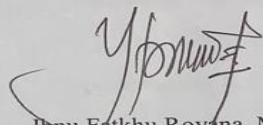
Telah disetujui dan disahkan pada:

Hari :
Tanggal :


Pembimbing I


Setiyawan, S.Pd., M.Or.
NPP. 159001504

Pembimbing II



Ibnu Fatkhur Royana, M.Pd.
NPP. 159001502

Mengetahui
Ketua program studi


Osa maliki, S.Pd., M.Pd.
NPP. 148101425

ii

Lampiran 3. Permohonan Izin Latihan.

 UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN
Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang. Telp : (024) 8316377, 8448217

Nomor : 266 /AM/FPIPSKR/IV/2024 Semarang, 2 April 2024
Lampiran : 1 (satu) berkas
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Yth. Pelatih Club Bola Basket Putra Kabupaten Kendal
di Kabupaten Kendal

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : SAMSUL MA'ARIF
N P M : 19230040
Fak. / Program Studi : FPIPSKR / PJKR


Akan mengadakan penelitian dengan judul :

PENGARUH LATIHAN TRICEPS KICKBACK TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT LENGAN CLUB BOLA BASKET PUTRA KABUPATEN KENDAL

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon perkenan Bapak/Ibu memberikan ijin mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian.

Atas perkenan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,


Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil.
NPP 107801284

Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian.

 **PENGURUS CLUB PEGANDON BASKET BALL**
KABUPATEN KENDAL
Sekretariat: Gor Bahurekso, Petukangan, Kendal

SURAT KETERANGAN

NOMOR :

yang bertanda tangan dibawah ini pengurus Club Bola Basket Pegandon Basket Ball Kabupaten Kendal

Nama : Samsul Ma'Arif
Npm : 1230040
Fakultas /Prodi : FPIPSKR/PJKR
Judul Sekripsi : Pengaruh Latihan *Triceps Dips* Dan *Triceps Kickback* Terhadap
Power Otot Club Pegandon Basket Ball Kabupaten Kendal.

Benar-benar telah melaksanakan penelitian di Club Pegandon Basket Ball Kabupaten Kendal pada tanggal 5 mei 2024.

Demikian surat keterangan ini disampaikan, untuk dipergunakan sebagai mestinya

Kendal, 5 mei 2024

Ketua Bola Basket
Pegandon Basket Ball



Muhammad Fahrurrozi

Lampiran 5. Nama Pelatih 1



Lampiran 6. Nama Pelatih 2



Lampiran 7. Hasil *Pretest Ball Medicine*.

No	Nama	Umur	Tes 1	Tes 2	Tes 3	Terbaik	Rangking
1.	X1	19	3,10 m	3,15 m	3,20 m	3,20 m	20
2.	X2	20	4,45 m	4,65 m	4,55 m	4,65 m	1
3.	X3	21	3,20 m	3,31 m	3,33 m	3,33 m	17
4.	X4	20	3,40 m	3,45 m	3,52 m	3,52 m	11
5.	X5	25	4,40 m	4,63 m	4,45 m	4,63 m	2
6.	X6	22	4,32 m	4,25 m	4,27 m	4,32 m	5
7.	X7	21	3,35 m	3,46 m	3,40 m	3,46 m	12
8.	X8	24	3,78 m	3,70 m	3,65 m	3,78 m	9
9.	X9	20	3,20 m	3,45 m	3,34 m	3,45 m	13
10.	X10	21	3,40 m	3,47 m	3,50 m	3,45 m	14
11.	X11	22	3,12 m	3,21 m	3,25 m	3,25 m	19
12.	X12	25	4,25 m	4,23 m	4,30 m	4,30 m	6
13.	X13	22	3,25 m	3,21 m	3,20 m	3,25 m	18
14.	X14	21	4,40 m	4,37 m	4,43 m	4,43 m	4
15.	X15	24	4,35 m	4,40 m	4,49 m	4,49 m	3
16.	X16	22	3,35 m	3,41 m	3,45 m	3,45 m	15
17.	X17	19	3,40 m	3,45 m	3,76 m	3,76 m	10
18.	X18	23	4,20 m	4,10 m	4,09 m	4,20 m	7
19.	X19	21	3,20 m	3,25 m	3,45 m	3,45 m	16
20.	X20	22	4,10 m	4,11 m	4,05 m	4,11 m	8

Lampiran 8. Hasil *Post-test Ball Medicine*.

No	Nama	Umur	Tes 1	Tes 2	Tes 3	Terbaik
1.	X1	19	3,25 m	3,34 m	3,50 m	3,50 m
2.	X2	20	4,75 m	4,65 m	4,55 m	4,75 m
3.	X3	21	3,20 m	3,31 m	3,50 m	3,50 m
4.	X4	20	3,75 m	3,50 m	3,57 m	3,75 m
5.	X5	25	4,40 m	4,65 m	4,45 m	4,65 m
6.	X6	22	4,40 m	4,25 m	4,50 m	4,50 m
7.	X7	21	3,35 m	3,46 m	3,75 m	3,75 m
8.	X8	24	3,78 m	3,70 m	3,85 m	3,85 m
9.	X9	20	3,50 m	3,45 m	3,34 m	3,50 m
10.	X10	21	3,70 m	3,75 m	4,0 m	4,0 m
11.	X11	22	3,50 m	3,21 m	3,25 m	3,50 m
12.	X12	25	4,25 m	4,35 m	4,30 m	4,35 m
13.	X13	22	3,25 m	3,21 m	3,50 m	3,50 m
14.	X14	21	4,40 m	4,37 m	4,50 m	4,50 m
15.	X15	24	4,35 m	4,50 m	4,49 m	4,50 m
16.	X16	22	3,55 m	3,41 m	3,45 m	4,55 m
17.	X17	19	3,60 m	3,80 m	3,76 m	3,80 m
18.	X18	23	4,20 m	4,10 m	4,35 m	4,35 m
19.	X19	21	3,20 m	3,50 m	3,45 m	3,50 m
20.	X20	22	4,39 m	4,35 m	4,50 m	4,50 m

Lampiran 9. Hasil *Pretest* dan Pembagian Kelompok Berdasarkan *Ordinal Pairing* (Rangking).

Pembagian Kelompok <i>Ordinal Pairing</i>		Nama Kelompok		Hasil <i>Pretest Ball Medicine</i>	
		Kelompok 1	Kelompok 2	Kelompok 1	Kelompok 2
1	2	X2	X5	4,65 m	4,63 m
4	3	X14	X15	4,43 m	4,49 m
5	6	X6	X12	4,32 m	4,30 m
8	7	X20	X18	4,11 m	4,20 m
9	10	X8	X17	3,78 m	3,76 m
12	11	X7	X4	4,46 m	3,52 m
13	14	X9	X10	3,45 m	3,45 m
16	15	X19	X16	3,45 m	3,45m
17	18	X3	X13	3,33 m	3,25 m
20	19	X1	X11	3,25 m	3,20 m

Lampiran 10. Hasil *Pretest* dan *Post-test* Kelompok 1 dan Kelompok 2.

A. Kelompok 1

No.	Nama Kelompok 1	Hasil <i>Pretest</i>	Hasil <i>Post-test</i>	Peningkatan/cm
1.	X2	4,65 m	4,75 m	0,10
2.	X14	4,43 m	4,5 m	0,07
3.	X6	4,32 m	4,5 m	0,18
4.	X20	4,11 m	4,5 m	0,39
5.	X8	3,78 m	3,85 m	0,07
6.	X7	4,46 m	4,75 m	0,29
7.	X9	3,45 m	3,5 m	0,05
8.	X19	3,45 m	3,5 m	0,05
9.	X3	3,33 m	3,5 m	0,17
10.	X1	3,25 m	3,5 m	0,25
	Jumlah	39,23	40,85	1,62
	Rata-rata	3,92	4,09	0,16
	SD	0,53	0,56	0,12
	Maksimum	4,65	4,75	0,39
	Minimum	3,25	3,5	0,05

B. Kelompok 2

No.	Nama Kelompok 2	Hasil <i>Pretest</i>	Hasil <i>Post-test</i>	Peningkatan/cm
1.	X5	4,63 m	4,65 m	0,02
2.	X15	4,49 m	4,50 m	0,01
3.	X12	4,30 m	4,35 m	0,05
4.	X18	4,20 m	4,35 m	0,15
5.	X17	3,76 m	3,80 m	0,04
6.	X4	3,52 m	3,75 m	0,23
7.	X10	3,45 m	4,0 m	0,55

8.	X16	3,45 m	4,55 m	1,1
9.	X13	3,25 m	3,50 m	0,25
10.	X11	3,20 m	3,50 m	0,3
	Jumlah	38,25	40,95	2,7
	Rata-rata	3,825	4,095	0,27
	SD	0,53	0,44	0,34
	Maksimum	4,63	4,65	1,1
	Minimum	3,2	3,5	0,01

Lampiran 11. Hasil Uji Normalitas Kelompok 1 dan Kelompok 2.

A. Uji Normalitas Kelompok 1

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST KELOMPOK 1	,213	10	,200	,892	10	,179
POSTTEST KELOMPOK 1	,241	10	,104	,803	10	,016
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

B. Uji Normalitas Kelompok 2

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST KELOMPOK 2	,216	10	,200*	,895	10	,191
POSTTEST KELOMPOK 2	,219	10	,189	,898	10	,211
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

Lampiran 12. Hasil Uji Homogenitas Kelompok 1 dan Kelompok 2.

A. *Pretest* Uji Homogenitas Kelompok 1 dan 2

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
HASIL PRETEST BALL MECICINE KELOMPOK 1 & 2	Based on Mean	,006	1	18	,939
	Based on Median	,030	1	18	,864
	Based on Median and with adjusted df	,030	1	14,935	,864
	Based on trimmed mean	,010	1	18	,922

B. *Post-test* Uji Homogenitas Kelompok 1 dan 2

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
HASIL POSTTEST BALL MECICINE KELOMPOK 1 & 2	Based on Mean	1,045	1	18	,320
	Based on Median	,194	1	18	,665
	Based on Median and with adjusted df	,194	1	14,876	,666
	Based on trimmed mean	,907	1	18	,354

Lampiran 13. Hasil Uji Hipotesis (*Paired Sample T-Test*) Kelompok 1 dan Kelompok 2.

A. Uji T Kelompok 1

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST KELOMPOK 1 - POSTTEST KELOMPOK 1	,16200	,11660	,03687	-,24541	,07859	4,394	9	,000

B. Uji T Kelompok 2

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			

					Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST KELOMPOK 2 - POSTTEST KELOMPOK 1	,27000	,33599	,10625	-,51035	-,02965	2,541	9	,000

Lampiran 14. Persetujuan *expert Judgemen*

SURAT PERSETUJUAN EXPERT JUDGEMENT PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ainul Fajri, S. Pd.

Jabatan : pelatih 1

Nama : Fariz Rusta Maulana, S. Pd.

Jabatan : pelatih 2

Instrumen ini dibuat untuk penelitian yang akan divalidasi oleh ahli pada bidang olahraga bola basket. instrumen ini dibuat oleh :

Nama : Samsul Ma'Arif
NPM : 19230040
Prodi/Jurusan : Pendidikan Jasmani dan Rekreasi
Fakultas : FPIPSKR

Dengan judul "Pengaruh Latihan *Triceps Dips* Dan *Triceps Kickback* Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan *Club* Pegandon Basket Ball Kabupaten Kendal". Adalah benar-benar mahasiswa Universitas PGRI Semarang yang akan melakukan penelitian di *Club* Pegandon Basket Ball Kabupaten Kendal.

Demikian surat keterangan penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Kendal, 30 april 2024





Pelatih 1


Ainul Fajri

pelatih 2

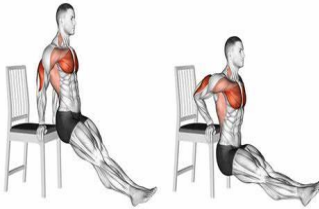

Fariz Rusta Maulana

Lampiran 15. Program Metode Latihan (*Treatment*) *Triceps Dips* dan *Triceps Kickback*.

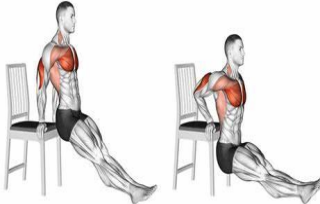
No.	Minggu	Hari/Tanggal	Program Latihan	Set	Repetisi	Prosedur	Gambar	
1	Kesatu	1.	<i>Triceps Dips</i>	3	8	❖ Treatment <i>Triceps Dips</i> 1. Pelaksanaan Melakukan Persiapan dan Pemanasan 2. Pelaksanaan ➤ Dalam <i>Treatment triceps dips</i> ini dilakukan oleh masing-masing pemain pada kelompok 1. ➤ Pemain melakukan Latihan <i>triceps dips</i> yang sudah disiapkan. ➤ Setiap pemain melakukan pengulangan sebanyak 3-4 set.		
		2.	<i>Triceps Dips</i>	3	8			
		3.	<i>Triceps Dips</i>	3	8			
2	Kedua	1.	<i>Triceps Kickback</i>	3	8		❖ Treatment <i>Triceps Kickback</i> 1. Pelaksanaan Melakukan Persiapan dan Pemanasan 2. Pelaksanaan ➤ Dalam <i>Treatment Kickback</i> ini dilakukan oleh masing-masing pemain pada kelompok 2. ➤ Pemain melakukan Latihan <i>Kickback</i> yang sudah disiapkan. ➤ Setiap pemain melakukan pengulangan sebanyak 3-4 set.	
		2.	<i>Triceps Kickback</i>	3	8			
		3.	<i>Triceps Kickback</i>	3	8			
3	Ketiga	1.	<i>Triceps Dips</i>	3	8	❖ Treatment <i>Triceps Kickback</i> 1. Pelaksanaan Melakukan Persiapan dan Pemanasan 2. Pelaksanaan ➤ Dalam <i>Treatment Kickback</i> ini dilakukan oleh masing-masing pemain pada kelompok 2. ➤ Pemain melakukan Latihan <i>Kickback</i> yang sudah disiapkan. ➤ Setiap pemain melakukan pengulangan sebanyak 3-4 set.		
		2.	<i>Triceps Kickback</i>	3	8			
		3.	<i>Triceps Dips</i>	3	8			
4	Keempat	1.	<i>Triceps Kickback</i>	3	8		❖ Treatment <i>Triceps Kickback</i> 1. Pelaksanaan Melakukan Persiapan dan Pemanasan 2. Pelaksanaan ➤ Dalam <i>Treatment Kickback</i> ini dilakukan oleh masing-masing pemain pada kelompok 2. ➤ Pemain melakukan Latihan <i>Kickback</i> yang sudah disiapkan. ➤ Setiap pemain melakukan pengulangan sebanyak 3-4 set.	
		2.	<i>Triceps Dips</i>	3	8			
		3.	<i>Triceps Kickback</i>	3	8			

Lampiran 16. Rincian Program Latihan *Triceps Dips* dan *Triceps Kickback***PROGRAM LATIHAN TRICEPS DIPS DAN TRICEPS KICKBACK**

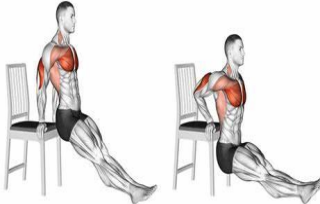
PROGRAM LATIHAN			
Hari	: Selasa	Pertemuan	: ke-1
Tempat	: GOR Bahurekso	Pukul	: 20.00-21.00
Waktu	: 60 Menit	Jumlah	: 10 Pemain
Latihan	: <i>Triceps Dips</i>	Sarpras	: Lapangan, Stopwatch

Materi	Dosis	Durasi	Penjelasan	Gambar
Pembukaan: Doa, Persiapan Materi, Penjelasan Materi	-	5 menit	Berdoa kemudian dilanjutkan menjelaskan materi terkait Latihan <i>Triceps Dips</i>	
<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>Streaching</i> Statis dan Dinamis	2x8 hitungan	10 menit	Melakukan <i>Jogging</i> keliling lapangan 2 kali dan pemanasan statis dan dinamis	
<i>Triceps Dips</i>	3x set 8 rep	35 menit	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Treatment Triceps Dips ❖ Pelaksanaan 10 Pemain melakukan latihan <i>triceps dips</i> dengan menggunakan kursi atau meja yang dapat menahan beban tubuh. Lakukan hingga sudut siku sekitar 90 derajat. Bokong harus sedekat mungkin dengan kursi atau tembok. Ketika telah cukup rendah, luruskan kembali tangan hingga tubuh terdorong ke atas	
Pendinginan: evaluasi, penutup dan doa	-	10 menit		


PROGRAM LATIHAN			
Hari	: Sabtu	Pertemuan	: ke-2
Tempat	: GOR Bahurekso	Pukul	: 20.00-21.00
Waktu	: 60 Menit	Jumlah	: 10 Pemain
Latihan	: <i>Triceps Dips</i>	Sarpras	: Lapangan, Stopwatch

Materi	Dosis	Durasi	Penjelasan	Gambar
Pembukaan: Doa, Persiapan Materi, Penjelasan Materi	-	5 menit	Berdoa kemudian dilanjutkan menjelaskan materi terkait Latihan <i>Triceps Dips</i>	
<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>Stretching</i> Statis dan Dinamis	2x8 hitungan	10 menit	Melakukan <i>Jogging</i> keliling lapangan 2 kali dan pemanasan statis dan dinamis	
<i>Triceps Dips</i>	3x set 8 rep	35 menit	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Treatment Triceps Dips ❖ Pelaksanaan 10 Pemain melakukan latihan <i>triceps dips</i> dengan menggunakan kursi atau meja yang dapat menahan beban tubuh. Lakukan hingga sudut siku sekitar 90 derajat. Bokong harus sedekat mungkin dengan kursi atau tembok. Ketika telah cukup rendah, luruskan kembali tangan hingga tubuh terdorong ke atas	
Pendinginan: evaluasi, penutup dan doa	-	10 menit		


PROGRAM LATIHAN			
Hari	: Minggu	Pertemuan	: ke-3
Tempat	: GOR Bahurekso	Pukul	: 20.00-21.00
Waktu	: 60 Menit	Jumlah	: 10 Pemain
Latihan	: <i>Triceps Dips</i>	Sarpras	: Lapangan, Stopwatch

Materi	Dosis	Durasi	Penjelasan	Gambar
Pembukaan: Doa, Persiapan Materi, Penjelasan Materi	-	5 menit	Berdoa kemudian dilanjutkan menjelaskan materi terkait Latihan <i>Triceps Dips</i>	
<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>Stretching</i> Statis dan Dinamis	2x8 hitungan	10 menit	Melakukan <i>Jogging</i> keliling lapangan 2 kali dan pemanasan statis dan dinamis	
<i>Triceps Dips</i>	3x set 8 rep	35 menit	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Treatment Triceps Dips ❖ Pelaksanaan 10 Pemain melakukan latihan <i>triceps dips</i> dengan menggunakan kursi atau meja yang dapat menahan beban tubuh. Lakukan hingga sudut siku sekitar 90 derajat. Bokong harus sedekat mungkin dengan kursi atau tembok. Ketika telah cukup rendah, luruskan kembali tangan hingga tubuh terdorong ke atas	
Pendinginan: evaluasi, penutup dan doa	-	10 menit		


PROGRAM LATIHAN			
Hari	: Selasa	Pertemuan	: ke-4
Tempat	: GOR Bahurekso	Pukul	: 20.00-21.00
Waktu	: 60 Menit	Jumlah	: 10 Pemain
Latihan	: <i>Triceps Kickback</i>	Sarpras	: Lapangan, Stopwatch

Materi	Dosis	Durasi	Penjelasan	Gambar
Pembukaan: Doa, Persiapan Materi, Penjelasan Materi	-	5 menit	Berdoa kemudian dilanjutkan menjelaskan materi terkait Latihan <i>Triceps Kickback</i>	
<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>Stretching</i> Statis dan Dinamis	2x8 hitungan	10 menit	Melakukan Jogging keliling lapangan 2 kali dan pemanasan statis dan dinamis	
<i>Triceps Kickback</i>	3x set 8 rep	35 menit	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Treatment Triceps Kickback ❖ Pelaksanaan 10 Pemain melakukan latihan <i>triceps kickback</i> dengan menggunakan <i>dumbell</i> 3-5 kg tangan kanan dan tangan kiri secara bergantian. Angkat siku kiri anda sampai posisi sejajar dengan badan, Tahan kondisi siku dalam posisi lengan sejajar dengan lantai, lalu kembalikan <i>dumbbell</i> /botol berisi air ke posisi semula dengan cara menentukan siku 90 derajat. ulangi gerakan, jaga agar kondisi bahu tetap dalam kondisi rileks	
Pendinginan: evaluasi, penutup dan doa	-	10 menit		

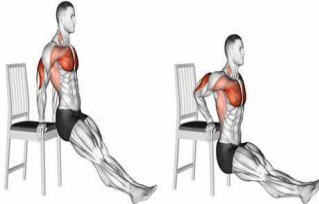
PROGRAM LATIHAN			
Hari	: Sabtu	Pertemuan	: ke-5
Tempat	: GOR Bahurekso	Pukul	: 20.00-21.00
Waktu	: 60 Menit	Jumlah	: 10 Pemain
Latihan	: <i>Triceps Kickback</i>	Sarpras	: Lapangan, Stopwatch

Materi	Dosis	Durasi	Penjelasan	Gambar
Pembukaan: Doa, Persiapan Materi, Penjelasan Materi	-	5 menit	Berdoa kemudian dilanjutkan menjelaskan materi terkait Latihan <i>Triceps Kickback</i>	
<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>Stretching</i> Statis dan Dinamis	2x8 hitungan	10 menit	Melakukan <i>Jogging</i> keliling lapangan 2 kali dan pemanasan statis dan dinamis	
<i>Triceps Kickback</i>	3x set 8 rep	35 menit	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Treatment Triceps Kickback ❖ Pelaksanaan Pemain melakukan latihan <i>triceps kickback</i> dengan menggunakan <i>dumbell</i> 3-5 kg tangan kanan dan tangan kiri secara bergantian. Angkat siku kiri anda sampai posisi sejajar dengan badan, Tahan kondisi siku dalam posisi lengan sejajar dengan lantai, lalu kembalikan <i>dumbbell</i> /botol berisi air ke posisi semula dengan cara menentukan siku 90 derajat. ulangi gerakan, jaga agar kondisi bahu tetap dalam kondisi rileks	
Pendinginan: evaluasi, penutup dan doa	-	10 menit		


PROGRAM LATIHAN			
Hari	: Minggu	Pertemuan	: ke-6
Tempat	: GOR Bahurekso	Pukul	: 20.00-21.00
Waktu	: 60 Menit	Jumlah	: 10 Pemain
Latihan	: <i>Triceps Kickback</i>	Sarpras	: Lapangan, Stopwatch

Materi	Dosis	Durasi	Penjelasan	Gambar
Pembukaan: Doa, Persiapan Materi, Penjelasan Materi	-	5 menit	Berdoa kemudian dilanjutkan menjelaskan materi terkait Latihan <i>Triceps Kickback</i>	
<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>Stretching</i> Statis dan Dinamis	2x8 hitungan	10 menit	Melakukan <i>Jogging</i> keliling lapangan 2 kali dan pemanasan statis dan dinamis	
<i>Triceps Kickback</i>	3x set 8 rep	35 menit	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Treatment <i>Triceps Kickback</i> ❖ Pelaksanaan Pemain melakukan latihan <i>triceps kickback</i> dengan menggunakan <i>dumbell</i> 3-5 kg tangan kanan dan tangan kiri secara bergantian. Angkat siku kiri anda sampai posisi sejajar dengan badan, Tahan kondisi siku dalam posisi lengan sejajar dengan lantai, lalu kembalikan <i>dumbbell</i> /botol berisi air ke posisi semula dengan cara menentukan siku 90 derajat. ulangi gerakan, jaga agar kondisi bahu tetap dalam kondisi rileks	
Pendinginan: evaluasi, penutup dan doa	-	10 menit		

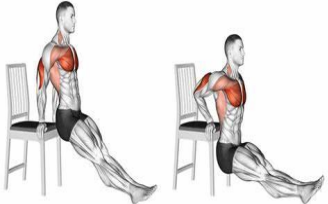
PROGRAM LATIHAN			
Hari	: Selasa	Pertemuan	: ke-7
Tempat	: GOR Bahurekso	Pukul	: 20.00-21.00
Waktu	: 60 Menit	Jumlah	: 10 Pemain
Latihan	: <i>Triceps Dips</i>	Sarpras	: Lapangan, Stopwatch

Materi	Dosis	Durasi	Penjelasan	Gambar
Pembukaan: Doa, Persiapan Materi, Penjelasan Materi	-	5 menit	Berdoa kemudian dilanjutkan menjelaskan materi terkait Latihan <i>Triceps Dips</i> .	
<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>Stretching</i> Statis dan Dinamis	2x8 hitungan	10 menit	Melakukan <i>Jogging</i> keliling lapangan 2 kali dan pemanasan statis dan dinamis	
<i>Triceps Dips</i>	3x set 8 rep	35 menit	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Treatment Triceps Dips ❖ Pelaksanaan 10 Pemain melakukan latihan <i>triceps dips</i> dengan menggunakan kursi atau meja yang dapat menahan beban tubuh. Lakukan hingga sudut siku sekitar 90 derajat. Bokong harus sedekat mungkin dengan kursi atau tembok. Ketika telah cukup rendah, luruskan kembali tangan hingga tubuh terdorong ke atas	
Pendinginan: evaluasi, penutup dan doa	-	10 menit		


PROGRAM LATIHAN			
Hari	:Sabtu	Pertemuan	: ke-8
Tempat	: GOR Bahurekso	Pukul	: 20.00-21.00
Waktu	: 60 Menit	Jumlah	: 10 Pemain
Latihan	: <i>Triceps Kickback</i>	Sarpras	: Lapangan, Stopwatch

Materi	Dosis	Durasi	Penjelasan	Gambar
Pembukaan: Doa, Persiapan Materi, Penjelasan Materi	-	5 menit	Berdoa kemudian dilanjutkan menjelaskan materi terkait Latihan <i>Triceps Kickback</i>	
<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>Stretching</i> Statis dan Dinamis	2x8 hitungan	10 menit	Melakukan <i>Jogging</i> keliling lapangan 2 kali dan pemanasan statis dan dinamis	
<i>Triceps Kickback</i>	3x set 8 rep	35 menit	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Treatment Triceps Kickback ❖ Pelaksanaan Pemain melakukan latihan <i>triceps kickback</i> dengan menggunakan <i>dumbell</i> 3-5 kg tangan kanan dan tangan kiri secara bergantian. Angkat siku kiri anda sampai posisi sejajar dengan badan, Tahan kondisi siku dalam posisi lengan sejajar dengan lantai, lalu kembalikan <i>dumbbell</i> /botol berisi air ke posisi semula dengan cara menentukan siku 90 derajat. ulangi gerakan, jaga agar kondisi bahu tetap dalam kondisi rileks	
Pendinginan: evaluasi, penutup dan doa	-	10 menit		


PROGRAM LATIHAN			
Hari	: Minggu	Pertemuan	: ke-9
Tempat	: GOR Bahurekso	Pukul	: 20.00-21.00
Waktu	: 60 Menit	Jumlah	: 10 Pemain
Latihan	: <i>Triceps Dips</i>	Sarpras	: Lapangan, Stopwatch

Materi	Dosis	Durasi	Penjelasan	Gambar
Pembukaan: Doa, Persiapan Materi, Penjelasan Materi	-	5 menit	Berdoa kemudian dilanjutkan menjelaskan materi terkait Latihan <i>Triceps Dips</i>	
<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>Stretching</i> Statis dan Dinamis	2x8 hitungan	10 menit	Melakukan <i>Jogging</i> keliling lapangan 2 kali dan pemanasan statis dan dinamis	
<i>Triceps Dips</i>	3x set 8 rep	35 menit	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Treatment Triceps Dips ❖ Pelaksanaan 10 Pemain melakukan latihan <i>triceps dips</i> dengan menggunakan kursi atau meja yang dapat menahan beban tubuh. Lakukan hingga sudut siku sekitar 90 derajat. Bokong harus sedekat mungkin dengan kursi atau tembok. Ketika telah cukup rendah, luruskan kembali tangan hingga tubuh terdorong ke atas	
Pendinginan: evaluasi, penutup dan doa	-	10 menit		


PROGRAM LATIHAN			
Hari	: Selasa	Pertemuan	: ke-10
Tempat	: GOR Bahurekso	Pukul	: 20.00-21.00
Waktu	: 60 Menit	Jumlah	: 10 Pemain
Latihan	: <i>Triceps Kickback</i>	Sarpras	: Lapangan, Stopwatch

Materi	Dosis	Durasi	Penjelasan	Gambar
Pembukaan: Doa, Persiapan Materi, Penjelasan Materi	-	5 menit	Berdoa kemudian dilanjutkan menjelaskan materi terkait Latihan <i>Triceps Kickback</i>	
<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>Stretching</i> Statis dan Dinamis	2x8 hitungan	10 menit	Melakukan <i>Jogging</i> keliling lapangan 2 kali dan pemanasan statis dan dinamis	
<i>Triceps Kickback</i>	3x set 8 rep	35 menit	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Treatment Triceps Kickback ❖ Pelaksanaan Pemain melakukan latihan <i>triceps kickback</i> dengan menggunakan <i>dumbell</i> 3-5 kg tangan kanan dan tangan kiri secara bergantian. Angkat siku kiri anda sampai posisi sejajar dengan badan, Tahan kondisi siku dalam posisi lengan sejajar dengan lantai, lalu kembalikan <i>dumbbell</i> /botol berisi air ke posisi semula dengan cara menentukan siku 90 derajat. ulangi gerakan, jaga agar kondisi bahu tetap dalam kondisi rileks	
Pendinginan: evaluasi, penutup dan doa	-	10 menit		

PROGRAM LATIHAN			
Hari	:Sabtu	Pertemuan	: ke-11
Tempat	: GOR Bahurekso	Pukul	: 20.00-21.00
Waktu	: 60 Menit	Jumlah	: 10 Pemain
Latihan	: <i>Triceps Dips</i>	Sarpras	: Lapangan, <i>Stopwatch</i>

Materi	Dosis	Durasi	Penjelasan	Gambar
Pembukaan: Doa, Persiapan Materi, Penjelasan Materi	-	5 menit	Berdoa kemudian dilanjutkan menjelaskan materi terkait Latihan <i>Triceps Dips</i> .	
<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>Streaching</i> Statis dan Dinamis	2x8 hitungan	10 menit	Melakukan <i>Jogging</i> keliling lapangan 2 kali dan pemanasan statis dan dinamis	
<i>Triceps Dips</i>	3x set 8 rep	35 menit	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Treatment Triceps Dips ❖ Pelaksanaan 10 Pemain melakukan latihan <i>triceps dips</i> dengan menggunakan kursi atau meja yang dapat menahan beban tubuh. Lakukan hingga sudut siku sekitar 90 derajat. Bokong harus sedekat mungkin dengan kursi atau tembok. Ketika telah cukup rendah, luruskan kembali tangan hingga tubuh terdorong ke atas	
Pendinginan: evaluasi, penutup dan doa	-	10 menit		

PROGRAM LATIHAN			
Hari	: Minggu	Pertemuan	: ke-12
Tempat	: GOR Bahurekso	Pukul	: 20.00-21.00
Waktu	: 60 Menit	Jumlah	: 10 Pemain
Latihan	: <i>Triceps Kickback</i>	Sarpras	: Lapangan, <i>Stopwatch</i>

Materi	Dosis	Durasi	Penjelasan	Gambar
Pembukaan: Doa, Persiapan Materi, Penjelasan Materi	-	5 menit	Berdoa kemudian dilanjutkan menjelaskan materi terkait Latihan <i>Triceps Kickback</i>	
<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>Stretching</i> Statis dan Dinamis	2x8 hitungan	10 menit	Melakukan <i>Jogging</i> keliling lapangan 2 kali dan pemanasan statis dan dinamis	
<i>Triceps Kickback</i>	3x set 8 rep	35 menit	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Treatment Triceps Kickback ❖ Pelaksanaan Pemain melakukan latihan <i>triceps kickback</i> dengan menggunakan <i>dumbell</i> 3-5 kg tangan kanan dan tangan kiri secara bergantian. Angkat siku kiri anda sampai posisi sejajar dengan badan, Tahan kondisi siku dalam posisi lengan sejajar dengan lantai, lalu kembalikan <i>dumbbell</i> /botol berisi air ke posisi semula dengan cara menentukan siku 90 derajat. ulangi gerakan, jaga agar kondisi bahu tetap dalam kondisi rileks	
Pendinginan: evaluasi, penutup dan doa	-	10 menit		

PELAKSANAAN *PRETEST* (TES AWAL)

Hari	: Sabtu	Pertemuan	: Pertama (<i>Pretest</i>)
Tempat	: GOR Bahurekso	Pukul	: 20.00-21.00
Jumlah	: 20 Pemain	Sarpras	: Lapangan, <i>Stopwatch</i>, <i>Ball Medicine</i> (5 kg), Lembar Presensi, Form Bidodata Alat Tulis, Peluit, Kursi Panjang,

Materi	Dosis	Durasi	Penjelasan
Pembukaan: Doa, Persiapan Materi, Penjelasan Materi	-	5 menit	Berdoa kemudian dilanjutkan menjelaskan materi terkait pelaksanaan tes dan pengukuran awal (<i>Pretest</i>) <i>Ball Medicine</i> .
<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>Streaching</i> Statis dan Dinamis	2x8 hitungan	10 menit	Melakukan <i>Jogging</i> keliling lapangan 2 kali dan pemanasan statis dan dinamis
<i>Pretest (Tes Awal)</i>		60 Menit	<p>❖ <i>Pretest (Tes Awal) Ball Medicine</i></p> <p>1. Pelaksanaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Testee duduk pada kursi yang berada di titik yang telah ditentukan dengan memegang bola dengan kedua tangan 2. Testee menjauhkan <i>ball medicine</i> ke daerah belakang kursi sampai benar-benar membntuk lekungan (jangan kehilangan keseimbangan) 3. Lakukan lentingan lentingan ke depan kemudian pada sudut yang tepat lepaskan <i>ball medicine</i> sehingga terlempar jauh. 4. Lakukan sebnayak 3 kali pengulangan, ambil hasil yang terbaik.
Pendinginan: evaluasi, penutup dan doa	-	10 menit	Melakukan pendinginan serta evaluasi & refleksi terkait hambatan yang terjadi pada waktu melaksanakan proses tes dan pengukuran.

PELAKSANAAN *POSTTEST* (TES AKHIR)

Hari	: Minggu	Pertemuan	: Akhir (<i>Posttest</i>)
Tempat	: GOR Bahurekso	Pukul	: 20.00-21.00
Jumlah	: 20 Pemain	Sarpras	: Lapangan, <i>Stopwatch</i>, <i>Ball Medicine</i> (5 kg), Lembar Presensi, Form Bidodata Alat Tulis, Peluit, Kursi Panjang,

Materi	Dosis	Durasi	Penjelasan
Pembukaan: Doa, Persiapan Materi, Penjelasan Materi	-	5 menit	Berdoa kemudian dilanjutkan menjelaskan materi terkait pelaksanaan tes dan pengukuran awal (<i>Posttest</i>) <i>Ball Medicine</i> .
<i>Warming Up</i> : Pemanasan, <i>Streaching</i> Statis dan Dinamis	2x8 hitungan	10 menit	Melakukan <i>Jogging</i> keliling lapangan 2 kali dan pemanasan statis dan dinamis
<i>Posttest (Tes Akhir)</i>		60 Menit	<p>❖ <i>Pretest (Tes Awal) Ball Medicine</i></p> <p>1. Pelaksanaan</p> <p>5. Testee duduk pada kursi yang berada di titik yang telah ditentukan dengan memegang bola dengan kedua tangan</p> <p>6. Testee menjauhkan <i>ball medicine</i> ke daerah belakang kursi sampai benar-benar membentuk lengkungan (jangan kehilangan keseimbangan)</p> <p>7. Lakukan lentingan lentingan ke depan kemudian pada sudut yang tepat lepaskan <i>ball medicine</i> sehingga terlempar jauh.</p> <p>8. Lakukan sebanyak 3 kali pengulangan, ambil hasil yang terbaik.</p>
Pendinginan: evaluasi, penutup dan doa	-	10 menit	Melakukan pendinginan serta evaluasi & refleksi terkait hambatan yang terjadi pada waktu melaksanakan proses tes dan pengukuran.

Lampiran 17. Tabel T

Tabel Nilai t

d.f	$t_{0.10}$	$t_{0.05}$	$t_{0.025}$	$t_{0.01}$	$t_{0.005}$	d.f
1	3,078	6,314	12,706	31,821	63, 657	1
2	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	2
3	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	3
4	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	4
5	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	5
6	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	6
7	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	7
8	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	8
9	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	9
10	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	10
11	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	11
12	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	12
13	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	13
14	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	14
15	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	15
16	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	16
17	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	17
18	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	18
19	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	19
20	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	20
21	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	21
22	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	22
23	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	23
24	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	24
25	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	25
26	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	26
27	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	27
28	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	28
29	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	29
30	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	30
31	1,309	1,696	2,040	2,453	2,744	31
32	1,309	1,694	2,037	2,449	2,738	32
33	1,308	1,692	2,035	2,445	2,733	33
34	1,307	1,691	2,032	2,441	2,728	34
35	1,306	1,690	2,030	2,438	2,724	35
36	1,306	1,688	2,028	2,434	2,719	36
37	1,305	1,687	2,026	2,431	2,715	37
38	1,304	1,686	2,024	2,429	2,712	38
39	1,303	1,685	2,023	2,426	2,708	39

Lampiran 19. Dokumentasi Penelitian

1. Latihan *Triceps Dips*



2. Latihan *Triceps Kickback*



3. *Pretest dan Post-test Ball Medicine*



4. Foto Club Pegandon Basket Ball Putra di Kabupaten Kendal

