

**PENGARUH LATIHAN *BURPEE* TERHADAP KEMAMPUAN
SHOOTING FREE THROW TIM EKSTRAKULIKULER BOLA
BASKET SMA NEGERI 1 PATIANROWO**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah
Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi Penjaskesrek



OLEH :

REYNGGA BUDI SETIA NEGARA
NPM: 22.1.50.30.273

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2026

Skripsi oleh :

REYNGGA BUDI SETIA NEGARA
NPM: 22.1.50.30.273

Judul:

**PENGARUH LATIHAN *BURPEE* TERHADAP KEMAMPUAN
SHOOTING FREE THROW TIM EKSTRAKULIKULER BOLA
BASKET SMA NEGERI 1 PATIANROWO**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi
Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri

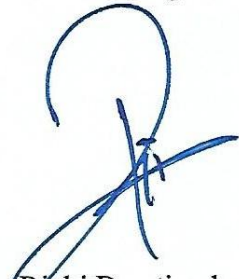
Tanggal: 03 Juli 2026

Pembimbing I



M. Akbar Husein Allsabah, M. Or
NIDN. 0727089001

Pembimbing II



Rizki Burstiando, M.Pd
NIDN. 0711029002

Skripsi oleh:

REYNGGA BUDI SETIA NEGARA

NPM: 22.1.50.30.273

Judul:

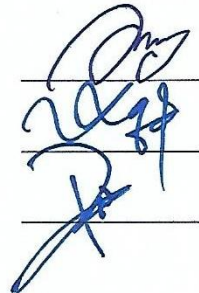
**PENGARUH LATIHAN *BURPEE* TERHADAP KEMAMPUAN
SHOOTING FREE THROW TIM EKSTRAKULIKULER BOLA
BASKET SMA NEGERI 1 PATIANROWO**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri
Pada tanggal: 13 Juli 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : M. Akbar Husein Allsabab, M. Or
2. Penguji I : Dr. Budiman Agung Pratama, M. Pd
3. Penguji II : Rizki Burstiando, M. Pd



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M. Or
NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Reyngga Budi Setia Negara

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tempat/ttgl. Lahir : Nganjuk, 08 Juni 2004

Fak/Jur./Prodi. : FIKS/S1 Penjaskesrek

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 03 Juli 2026

Yang Menyatakan



Reyngga Budi Setia Negara
NPM: 22.1.50.30.273

Motto:

Barang siapa ingin mencapai masalah-masalah dunia, capailah dengan ilmu.

Barang siapa ingin mencapai masalah-masalah akhirat, capailah dengan ilmu.

Dan barang siapa ingin mencapai keduanya, capailah dengan ilmu.

ABSTRAK

Reyngga Budi Setia Negara Pengaruh Latihan *Burpee* Terhadap Kemampuan *Shooting Free Throw* Tim Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Patianrowo, Skripsi, Penjaskesrek, FIKS UN PGRI Kediri, 2026.

Kata kunci: bola basket, *shooting free throw*, *burpee*

Penelitian ini dilatarbelakangi hasil pengamatan dan observasi peneliti, bahwa para pemain pada tim ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Patianrowo masih belum memiliki penguasaan teknik yang bagus terutama pada *shooting* yang sering *airball* atau tidak sampai ke ring. Hal tersebut dapat disebabkan oleh program latihan yang tidak tertata dan kurang efektif sehingga menyebabkan *power* terutama pada otot lengan pemain tidak ada peningkatan. Salah satu metode latihan untuk meningkatkan kekuatan otot adalah latihan *burpee*.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *shooting free throw* tim ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Patianrowo.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan *one group pre test post test*. Subjek penelitian ini terdiri dari 30 pemain. Perlakuan pada penelitian ini berupa program latihan *burpee* yang dilaksanakan selama 4 minggu dengan frekuensi 4 kali seminggu.

Pengumpulan data dilakukan melalui *pre test* dan *post test* yang kemudian dianalisis menggunakan uji normalitas, uji t, dan uji N-Gain.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari latihan *burpee* dengan hasil nilai $t\text{-hitung} > t\text{-tabel} = 13,309 > 1,701$. Hasil penelitian ini juga menunjukkan peningkatan yang signifikan dengan nilai N-Gain sebesar 0,67 yang termasuk kategori sedang dan dalam persentase nilai N-Gain sebesar 67% yang termasuk kategori cukup efektif.

Berdasarkan temuan tersebut, latihan *burpee* terbukti dapat meningkatkan kemampuan *shooting free throw*. Oleh sebab itu, latihan *burpee* dapat menjadi pertimbangan bagi pelatih untuk membuat program latihan yang efektif dalam upaya meningkatkan kemampuan pemain.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan kehendak-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Burpee* Terhadap Kemampuan Shooting *Free Throw* Tim Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Patianrowo” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan PENJASKESREK.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains.
3. Bapak Weda, M.Pd selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Bapak M. Akbar Husein Allsabab, M.Or. selaku Dosen Pembimbing 1 dalam penyusunan skripsi.
5. Bapak Rizki Burstiando, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 2 dalam penyusunan skripsi.
6. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri angkatan 2022.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan kritik, dan saran dari berbagai pihak yang diharapkan. Harapan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua, khususnya bagi dunia Pendidikan.

Kediri, 03 Juli 2026



Reyngga Budi Setia Negara
NPM: 22.1.50.30.273

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I: PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II: KAJIAN TEORI.....	5
A. Teori dan Penelitian Terdahulu	5
1. Olahraga Bola Basket.....	5
2. <i>Shooting Free Throw</i>	7
3. Hakikat Latihan.....	8
4. Latihan <i>Burpee</i>	10
5. Penelitian Terdahulu.....	12
B. Kerangka Berpikir.....	14
C. Hipotesis Penelitian.....	16
BAB III: METODE PENELITIAN	17
A. Desain Penelitian.....	17

B. Definisi Operasional.....	17
1. <i>Shooting Free Throw</i>	17
2. Latihan <i>Burpee</i>	18
C. Instrumen Penelitian.....	18
D. Tempat dan Jadwal Penelitian.....	18
1. Tempat Penelitian.....	18
2. Jadwal Penelitian.....	19
E. Populasi dan Sampel Penelitian	19
1. Populasi.....	19
2. Sampel.....	19
F. Prosedur Penelitian.....	20
1. Tahap <i>Pre Test</i>	20
2. Tahap Pelaksanaan <i>Treatment</i>	20
3. Tahap <i>Post Test</i>	20
G. Teknik Analisis Data	21
1. Uji Prasyarat.....	21
2. Uji Hipotesis	21
3. Uji N-Gain (Normalized Gain)	21
BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN.....	23
A. Gambaran Penelitian	23
B. Hasil Penelitian	23
C. Analisis Data	25
1. Uji Normalitas.....	25
2. Uji Hipotesis	25
3. Uji N-Gain (Normalized Gain)	26
D. Pembahasan.....	27
BAB V: SIMPULAN DAN SARAN	29
A. Simpulan	29
B. Saran.....	29

DAFTAR PUSTAKA.....	30
LAMPIRAN.....	33

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Kategori N-Gain.....	22
3.2 Kategori N-Gain(%).....	22
4.1 Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	23
4.2 Distribusi Frekuensi <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i>	24
4.3 Uji Normalitas	25
4.4 Uji Hipotesis	26
4.5 Kategori N-Gain.....	26
4.6 Kategori N-Gain(%).....	26
4.7 Uji N-Gain.....	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Area <i>Free Throw</i>	8
2.2 Empat hari latihan per minggu	11
2.3 Gerakan <i>Burpee</i>	12
2.4 Model Kerangka Berpikir	16

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 : Surat Izin Penelitian	34
2 : Surat Balasan Izin Penelitian	35
3 : Surat Keterangan Bebas Similarity	36
4 : Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	37
5 : Program Latihan.....	38
6 : Uji Normalitas.....	42
7 : Uji T	42
8 : Berita Acara.....	43
9 : Dokumentasi	44

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Aktivitas jasmani yang dilakukan untuk merawat dan mengoptimalkan kebugaran tubuh sering disebut sebagai olahraga, yang terdiri atas berbagai macam jenis dan cabang. Menurut (Al, 2004) olahraga bertujuan untuk menjaga kelangsungan hidup, meningkatkan kualitas hidup, serta mencapai kemampuan jasmani yang diinginkan melalui rangkaian gerak tubuh yang dilakukan secara teratur. Aktivitas ini digemari oleh banyak kalangan dan dapat dilakukan oleh siapa saja sebagai sarana memperoleh kesenangan sekaligus mencapai kebugaran jasmani. Beberapa jenis olahraga di antaranya meliputi olahraga kesehatan, olahraga rekreasi, olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan berbagai jenis lainnya.

Bola basket termasuk salah satu olahraga yang populer. Bola basket termasuk pada jenis olahraga prestasi dan disukai oleh banyak masyarakat dari berbagai golongan terutama anak SMA karena olahraga ini memiliki banyak manfaat apabila dilakukan secara rutin. (Indrawan, 2015) mengungkapkan bahwa merupakan cabang berolahraga beregu yang mempertemukan dua tim, dengan tiap-tiap regu terdiri atas lima orang pemain. Dalam permainan bola basket setiap tim berupaya untuk dapat memasukkan bola ke dalam ring tim lawan. Setiap tim mencegah tim lawan memasukkan bola atau membuat *score/angka*". Permainan bola basket menekankan agar para pemain memiliki fisik, strategi, dan teknik yang bagus. (Fatahillah, 2018) menyatakan bahwa menjadi seorang atlet yang bagus pada olahraga bola basket dibutuhkan sebuah proses dalam bentuk latihan atau bermain yang dilakukan secara berkelanjutan atau kontinyu agar mendapatkan kondisi yang prima serta penguasaan taktik yang mumpuni pada saat permainan, sehingga bola basket dapat dikatakan olahraga yang berdasarkan kebiasaan.

Dikemukakan (Rustanto, 2017) menjelaskan bahwa bola basket adalah cabang olahraga beregu yang melibatkan dua tim beranggotakan lima pemain di setiap timnya, di mana kedua tim saling berkompetisi untuk mengumpulkan poin sebanyak mungkin dengan cara memasukkan bola ke dalam ring milik lawan. Pertandingan ini diselenggarakan di lapangan berpermukaan keras berukuran kurang lebih 29 meter untuk panjang dan 16 meter untuk lebar, dan dapat dimainkan oleh atlet putra maupun putri dengan jumlah lima pemain pada masing-masing tim. Agar mampu bermain secara optimal, setiap pemain dituntut untuk menguasai teknik-teknik dasar dalam bola basket, yang meliputi *passing* (mengumpan), *dribbling* (menggiring bola), dan *shooting* (menembak).

Dalam permainan bola basket, kemampuan menembak (*shooting*) menjadi salah satu unsur teknik dasar yang keberadaannya sangat menentukan. (Kosasih, 2018) berpendapat bahwa *shooting* menjadi hal yang paling menarik perhatian pemain saat bertanding, sekaligus menjadi momen yang paling ditunggu oleh penonton. Di sisi lain, (Ahmadi, 2007) mendefinisikan *shooting* sebagai upaya pemain untuk memperoleh poin dengan cara memasukkan bola ke ring lawan, baik menggunakan satu maupun dua tangan. Lebih lanjut, (Kosasih, 2018) membagi teknik *shooting* menjadi beberapa bentuk, yakni *lay up*, *jump shot*, *free throw*, *three point*, dan *hook shot*, sedangkan (Ahmadi, 2007) membaginya menjadi tembakan satu tangan, tembakan dua tangan, dan *lay up*. Dari pemaparan kedua pendapat tersebut, teknik dasar shooting pada permainan bola basket dapat disimpulkan mencakup bentuk tembakan satu tangan, seperti *lay up* dan *hook shoot*, serta tembakan dua tangan seperti *jump shot*, *free throw*, dan *three point*.

Saat melakukan *shooting* sangat dibutuhkan kekuatan dari otot lengan sehingga dapat memasukkan bola ke ring dalam jarak manapun karena *shooting* adalah teknik yang membutuhkan *power* atau daya ledak. (Wanena, 2018) menyatakan bahwa kekuatan, kelenturan, kelincahan, kecepatan, keseimbangan, daya tahan, daya ledak (*power*) serta koordinasi merupakan komponen dasar fisik. Menurut (Lahinda, 2019) *power* merupakan kesanggupan otot dalam mengeluarkan kekuatan maksimal dengan waktu yang

singkat atau disebut juga daya ledak otot. Menurut (Putri, 2020) bagian komponen fisik utama yang menunjang pemain dalam permainan bola basket adalah *power* di otot lengan, karena dalam gerakan ataupun teknik yang dilakukan dalam permainan hampir semua memerlukan gerakan lengan yang eksplosif.

Untuk melatih *power* dibutuhkan program latihan dengan ketepatan dan kesesuaian. Menurut (Harsono, 2015) “latihan ialah suatu proses yang dilaksanakan secara terstruktur dan terencana yang dilakukan secara konsisten dengan penambahan beban latihan secara progresif dari waktu ke waktu”. Menurut (Apta & Febi, 2015) “secara umum, latihan memiliki tujuan untuk membantu seluruh pembina, pelatih dan guru olahraga untuk mampu mengimplementasikan serta mempunyai kompetensi konseptual dan keterampilan dalam membantu mengidentifikasi dan menggali potensi yang dimiliki oleh atlet sehingga mampu mencapai performa serta prestasi terbaiknya”.

Bentuk latihan untuk meningkatkan *power* yaitu latihan seperti *burpee*. Gerakan *burpee* adalah gerakan yang paling mudah serta tidak membutuhkan banyak alat terutama untuk anak SMA karena gerakan *burpee* mengandalkan beban dari berat tubuh. Gerakan *burpee* merupakan gerakan gabungan dari *push up* dan loncat secara vertikal. Gerakan *burpee* dilakukan dari posisi berdiri, selanjutnya turun tengkurap dan posisi *push up* setelah itu loncat secara vertikal secepat mungkin dan setinggi mungkin.

Permasalahan yang terdapat pada tim ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Patianrowo yaitu para pemain masih belum memiliki penguasaan teknik yang bagus terutama pada *shooting* yang sering *airball* atau tidak sampai ke ring. Hal ini terlihat saat para pemain melakukan latihan dan melaksanakan *fun game*. Masalah tersebut dapat dikarenakan program latihan tidak tertata dan kurang efektif sehingga menyebabkan *power* terutama pada otot lengan pemain tidak ada peningkatan atau tidak ada perubahan. Penerapan program latihan *burpee* secara teratur untuk melatih *power* diduga akan

berdampak pada peningkatan kemampuan shooting anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Patianrowo, baik pada saat latihan maupun bermain.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah latihan burpee berpengaruh terhadap kemampuan *shooting free throw* pada tim ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Patianrowo?
2. Bagaimana peningkatan yang terjadi pada kemampuan *shooting free throw* tim ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Patianrowo?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *burpee* terhadap kemampuan *shooting free throw* pada tim ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Patianrowo.
2. Untuk mengetahui seberapa besar peningkatan pada kemampuan *shooting free throw* pada tim ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Patianrowo.

D. Manfaat Penelitian

Secara akademis penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah yang memberikan pemahaman mengenai efektivitas latihan *burpee* terhadap peningkatan kemampuan *shooting free throw* pada atlet atau pemain bola basket.

Secara praktis penelitian ini mampu dijadikan bahan pemikiran atau pertimbangan bagi para pelatih pada cabang olahraga bola basket dalam upaya untuk memilih bentuk latihan yang dapat diterapkan agar dapat meningkatkan dan mengembangkan potensi atletnya untuk meraih prestasi.

Secara teoritis penelitian ini dapat menambahkan wawasan serta ilmu terhadap kontribusi secara ilmiah mengenai pengaruh latihan *burpee* pada kemampuan *shooting free throw*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2007). Permainan bola basket. In *Era Intermedia*. Era Intermedia.
- Al, F. et. (2004). Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan. *ANDI Offset*, 4, 35.
- Allsabab, M. A. H., & Sugito. (2021). *Bola Basket: Permainan dan Pembelajaran*. Insan Cendekia Mandiri.
- Apta, M., & Febi, K. (2015). Ilmu kepelatihan dasar. In *Bandung: Alfabeta*. Alfabeta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Arimbi, Poppy Elisano Arfanda, L. P. (2022). *Implementasi Ilmu Keolahragaan Dalam Perkembangan Olahraga Disabilitas Indonesia*.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Dona El Shinta, Supriyadi Supriyadi, & Heri Purnama Pribadi. (2023). Pengaruh Kombinasi Latihan Burpee-Shooting Terhadap Hasil Tembakan Free Throw pada Peserta Putra Ekstrakurikuler Basket di SMP Negeri 7 Kota Malang. *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, Dan Sosial Humaniora*, 1(4), 122–132. <https://doi.org/10.59024/atmosfer.v1i4.350>
- Fatahillah, A. (2018). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 11–20. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.131>
- Gusva, A., Neldi, H., Nirwandi, & Ibnu Andli Marta. (2023). Hubungan Koordinasi Mata-Tangan dan Kelincahan terhadap Kemampuan dribbling Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMAN 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 6(8), 8–15.

- Hake, R. R. (1998). Interactive-engagement versus traditional methods: A six-thousand-student survey of mechanics test data for introductory physics courses. *American Journal of Physics*, 66(1), 64–74.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1119/1.18809>
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Hermawan, D., Putra, R. P., & Bekti, R. A. (2024). *Pengaruh Metode Latihan Burpee Terhadap Presentase Shooting Freethrow Tim Basket SMA Negeri Kandat*. 567–571.
- Indrawan, B. (2015). *Permainan Bola Basket*. Universitas Siliwangi.
- Kosasih, D. (2018). *Fundamental Bolabasket First Step to Win*. Karangturi Media.
- Lahinda, J. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Togok Belakang dengan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Jump Service. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 2(01), 91–100. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v2i01.2076>
- Nossek, J. (1982). *General Theory of Training*. Pan African Press.
- Pitri, P., Donie, D., Setiawan, Y., & Putra, Y. A. (2024). Pengaruh Latihan Burpees terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Tahan Otot Lengan Pemain Bola Voli SMAN 1 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Gladiator*, 4(2), 106–122.
<https://doi.org/10.24036/gltdor846011>
- Putri, A. E. (2020). Metode Circuit Training Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*.
<https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.661>
- Rubiana, I. (2017). Seri Pendidikan ISSN 2476-9312 PENGARUH PEMBELAJARAN SHOOTING (FREE THROW) DENGAN ALAT BANTU RENTANGAN TALI TERHADAP HASIL SHOOTING (FREE THROW) DALAM PERMAINAN BOLA BASKET Kata Kunci : Pembelajaran , Shooting , Alat bantu , Bola basket Seri Pendidika. *Jurnal*

Siliwangi, 3(2), 248–257.

Rustanto, H. (2017). MENINGKATKAN PEMBELAJARAN SHOOTING BOLA BASKET DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA GAMBAR. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 75–86.
<https://journal.upgripnk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/668>

Sarwita, T.; Is, Z.; Hariansyah, S. (2023). Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Rugby Aceh dalam Menghadapi PON Aceh-Sumut. *Jurnal Ilmiah Teunuleh*, 2(2), 313–319.

Segara, B., Sudijandoko, A., & Kartiko, D. C. (2020). Pengaruh Latihan Crocodile Push Up Dan Burpee Terhadap Kekuatan Otot Lengan Dan Hasil Shooting Handball Mahasiswa Stkip Pgri Sumenep. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1). <https://doi.org/10.58258/jime.v6i1.1252>

Sodikun, I. (2012). Olahraga Pilihan Bola Basket. In *Jakarta: Depdikbud. DEPARTEMEN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN*.

Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Wanena, T. (2018). Kontribusi power otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan jump shot bolabasket pada mahasiswa FIK Uncen tahun 2017. *Journal Power Of Sports*, 1(2), 8.
<https://doi.org/10.25273/jpos.v1i2.2250>

Wissel, H. (2011). *Basketball: Step to Success*. Human Kinetics.