

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad nuryadi. .2019. *Pengaruh Latihan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Shooting Bola Basket*. Artikel, 423–426.
- Albertus dan Muhammad. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Jasmani*. Jakarta
- Apriyanto, R. 2016. Pengaruh Metode Latihan Dan Powe Lengan Terhadap Hasil Jump Shoot Bola Basket Pada Siswi Ekstrakurikuler SMP Mardiswa 1 Semarang. *Skripsi*.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arkos Abidin. 1999. Bolabasket Kembar (dapat dibuat di lahan yang sempit). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Dedy Sumiyarsono. 2002. Keterampilan Bolabasket. Yogyakarta: Fakultas Ilmu keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta UNY.
- Evelyn c. Pearce, 2006. Anatomi dan Fisiologi Paramedis. Jakarta: PT. Gramedia
- Hamdan. 2014. Pengaruh latihan otot lengan terhadap kemampuan shooting dalam permainan bola basket pada siswa putra kelas X SMKN 1 Pringabaya Tahun pelajaran 2013/2014. *Applied Microbiology and Biotechnology*, 85(1), 2071–2079.
- M.Hanafi dan Brahmana. 2020. Metodologi Kepelatihan Olahraga.Surabaya.CV Jakad Media Publishing.
- Muhajir. 2007. Pendidikan Jasmani, Olahraga,dan Kesehatan untuk SMA Kelas XII. Jakarta: Erlangga
- Mylsidayu Apta, dan Kurniawan Febi, 2015,Ilmu Kepelatihan Dasar Bandung : CV Alfabeta
- Maksum, A.2012. *Metodologi Penelitian*. Unesa University Press
- Pratama, H. gunawan. 2014. Kemampuan standing jump shoot dan quik jump shoot Henri Gunawan Pratama STKIP PGRI trenggalek. *Pengaruh Power Tungkai Dan Kekuatan Lengan Terhadap Kemampuan Standing Jump Shoot Dan Quick Jump Shoot Henri*, 2, 127–140.
- Pasurney, P.L. 1999. Latihan Fisik Olahraga. Indonesia: Pusat Pendidikan dan penataran Bidang Penelitian dan Pengembangan KONI Pusat

- Priyanto. 2012. Pengaruh Metode Latihan Wall Shooting dan Mata Tertutup terhadap Hasil Shooting Free Throw. *Media Ilmu KeolahragaanIndonesia*,2(2).<https://doi.org/10.15294/miki.v2i2.2649>
- Rustanto, H. 2017. Meningkatkan Pembelajaran Shooting Bola Basket Dengan Menggunakan Media Gambar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 75–86.
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Debdikbud Dirjen PTPL.
- Saputro, G. R. P. 2014. Pengaruh metode latihan shooting dengan konsep BEEF Terhadap keterampilan shooting bola basket pemula. *Skripsi*, 2014(June), 1–2.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif,kualitatif dan R&D* Bandung: CV alfabeta.
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: CV. Lubuk Agung.
- Wissel. 1996. *Bolabasket: Langkah untuk sukses (Bagus Pribadi. Terjemahan)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. Buku asli diterbitkan Tahun (1994).

Lampiran

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian



**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Nomor : 286/Ak.1/FPP/I/2021
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua
SMAN 1 TARIK
JL. RAYA JANTI, JANTI, KECAMATAN TARIK
di SIDOARJO

Dengan hormat,

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala/Ketua SMAN 1 TARIK berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Muhammad Nizarudin Latief
NIM : 175900164
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : PENGARUH LATIHAN OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN BOLA BASKET DI EKSTRAKULIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 1 TARIK SIDOARJO

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.



Surabaya, 6 Januari 2021
Dekan,

Dr. Sunika Rentika Hadi., M.Kes.
NIP. 196702091992031002

Tembusan :
1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 2 Surat Balasan Ijin Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
**SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1
TARIK SIDOARJO**

Jln. Raya Janti No. 1 Telp. (031) 8983814 E-mail : sman1tarik@yahoo.co.id
SIDOARJO Kode Pos 61265

SURAT KETERANGAN

Nomor : 423/053/101.6.25.10/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. Digdo Santoso
NIP : 19640109 199003 1 005
Pangkat/Gol : Pembina Utama Muda / IV C
Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : MUHAMMAD NIZARUDIN LATIEF
NIM : 175900164
Status : Mahasiswa
Jurusan : Pedagogi dan Psikologi

Telah melakukan Penelitian di SMA Negeri 1 Tarik Kab. Sidoarjo dengan Judul/ Topik

Penelitian :

**“PENGARUH LATHIAN OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN
SHOOTING DALAM PERMAINAN BOLA BASKET DI EKSTRAKULIKULER
BOLA BASKET SMA NEGERI 1 TARIK SIDOARJO”**

Demikian surat keterangan ini untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Tarik, 4 Februari 2021
Kepala SMA Negeri 1 Tarik



Drs. DIGDO SANTOSO, M.Pd
NIP. 19640109 199003 1 005

Lampiran 3 Surat Balasan Ijin Penelitian



SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 TARIK
SIDOARJO
EKSTRAKURIKULER BASKET 2020/2021
Jl. Raya Janti Kec.Tarik-Sidoarjo
Telp. (031) 8983814 Kode Pos 61265



Nomor : 10 / BASKET-SMANSTAR / VI / 2021 Sidoarjo, 4 Februari 2021
Lampiran : - Kepada:
Perihal : Pemberian Ijin Penelitian Yth. DEKAN
FAKULTAS PEDAGOGI & PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA
Di SURABAYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ari Hermanto
Jabatan : Pelatih EKSTRAKULIKULER BOLA BASKET
Alamat : Jl. Raya Janti Kec.Tarik-Sidoarjo

Menindaklanjuti Surat Permohonan Ijin Penelitian Nomor 286/Ak.1/FPP/1/2021 yang ditujukan kepada kami pada tanggal 17 Desember 2020, maka kami memberikan ijin melakukan penelitian di tempat kami sebagai bahan untuk menyelesaikan tugas masa studi (skripsi) kepada :

Nama : MUHAMMAD NIZARUDIN LATIEF
NIM : 175900164
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogik dan Psikologi
Judul Penelitian : PENGARUH LATIHAN OTOT LENGAN TERHADAP
KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN
BOLA BASKET DI EKSTRAKULIKULER BOLA
BASKET SMA NEGERI 1 TARIK SIDOARJO

Demikian Surat ini kami buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Pelatih

ARI HERMANTO

Lampiran 4 Data hasil tes

NO	HASIL			
	PRETEST		POSTTEST	
	PUSH-UP (A)	SHOOTING (B)	PUSH-UP (A)	SHOOTING (B)
1	50	4	45	3
2	50	3	44	5
3	43	3	50	5
4	33	1	41	4
5	32	2	33	4
6	28	1	34	7
7	40	1	45	6
8	37	2	40	5
9	45	0	46	2
10	43	0	50	4
11	42	4	48	6
12	44	2	52	7
13	41	3	44	5
14	35	2	34	2
15	33	1	40	5
16	40	4	47	8
17	42	3	57	7
18	41	3	35	3
19	42	2	40	1
20	45	3	40	2

Lampiran 5 Hasil deskriptif statistika *pretest* dan *posttest*

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	sebelumA	40.3000	20	5.78655	1.29391
	sesudahA	43.2500	20	6.48784	1.45073
Pair 2	sebelumB	2.2000	20	1.23969	.27720
	sesudahB	4.5500	20	1.95946	.43815

hasil	val	Statistic	Std. Error
sebelumA	Mean	40.3000	1.29391
	95% Confidence Interval Mean		
	Lower Bound	37.5918	
	Upper Bound	43.0082	
	5% Trimmed Mean	40.4444	
	Median	41.5000	
	Variance	33.484	
	Std. Deviation	5.78655	
	Minimum	28.00	
	Maximum	50.00	
	Range	22.00	
	Interquartile Range	8.25	
	Skewness	-.379	.512
	Kurtosis	-.110	.992
	sebelumB	Mean	2.2000
95% Confidence Interval Mean			
Lower Bound		1.6198	
Upper Bound		2.7802	
5% Trimmed Mean		2.2222	
Median		2.0000	
Variance		1.537	
Std. Deviation		1.23969	
Minimum		.00	
Maximum		4.00	
Range		4.00	
Interquartile Range		2.00	
Skewness		-.236	.512
Kurtosis		-.814	.992
sesudahA		Mean	43.2500
	95% Confidence Interval Mean		
	Lower Bound	40.2136	
	Upper Bound	46.2864	
	5% Trimmed Mean	43.0556	
	Median	44.0000	
	Variance	42.092	
	Std. Deviation	6.48784	
	Minimum	33.00	
	Maximum	57.00	
	Range	24.00	
	Interquartile Range	7.75	
	Skewness	.151	.512
	Kurtosis	-.386	.992
	sesudahB	Mean	4.5500
95% Confidence Interval Mean			
Lower Bound		3.6329	
Upper Bound		5.4671	
5% Trimmed Mean		4.5556	
Median		5.0000	
Variance		3.839	
Std. Deviation		1.95946	
Minimum		1.00	
Maximum		8.00	
Range		7.00	
Interquartile Range		3.00	
Skewness		-.083	.512
Kurtosis		-.813	.992

Lampiran 6 Deskripsi Hasil Penelitian *Pretest*

Sebelum A

sebelumA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	28.00	1	5.0	5.0	5.0
	32.00	1	5.0	5.0	10.0
	33.00	2	10.0	10.0	20.0
	35.00	1	5.0	5.0	25.0
	37.00	1	5.0	5.0	30.0
	40.00	2	10.0	10.0	40.0
	41.00	2	10.0	10.0	50.0
	42.00	3	15.0	15.0	65.0
	43.00	2	10.0	10.0	75.0
	44.00	1	5.0	5.0	80.0
	45.00	2	10.0	10.0	90.0
	50.00	2	10.0	10.0	100.0
	Total		20	100.0	100.0

Sebelum B

sebelumB

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	.00	2	10.0	10.0	10.0
	1.00	4	20.0	20.0	30.0
	2.00	5	25.0	25.0	55.0
	3.00	6	30.0	30.0	85.0
	4.00	3	15.0	15.0	100.0
	Total		20	100.0	100.0

Lampiran 7 Deskripsi Hasil Penelitian *Posttest*

Sesudah A

sesudahA

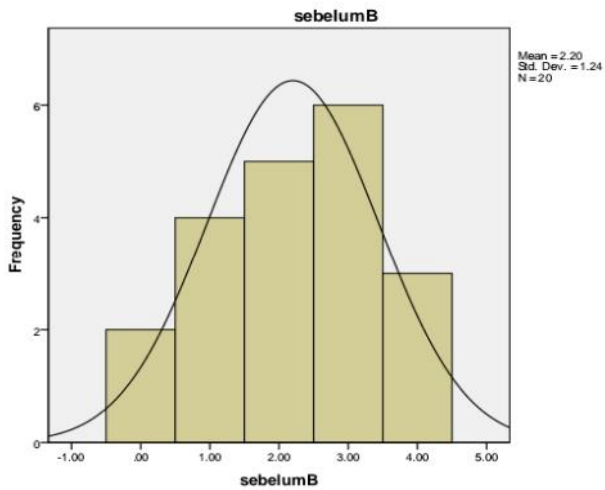
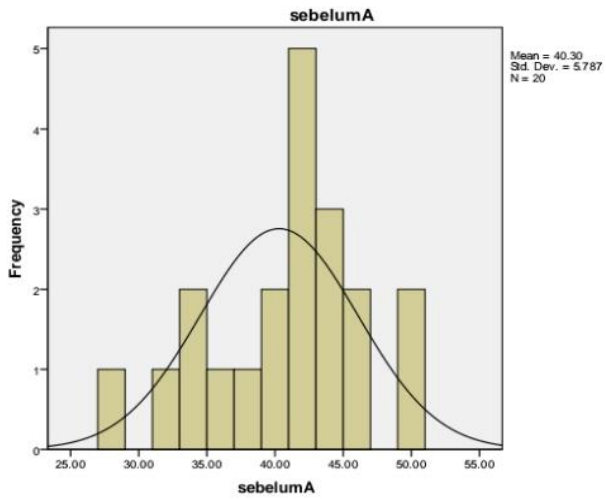
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	33.00	1	5.0	5.0	5.0
	34.00	2	10.0	10.0	15.0
	35.00	1	5.0	5.0	20.0
	40.00	4	20.0	20.0	40.0
	41.00	1	5.0	5.0	45.0
	44.00	2	10.0	10.0	55.0
	45.00	2	10.0	10.0	65.0
	46.00	1	5.0	5.0	70.0
	47.00	1	5.0	5.0	75.0
	48.00	1	5.0	5.0	80.0
	50.00	2	10.0	10.0	90.0
	52.00	1	5.0	5.0	95.0
	57.00	1	5.0	5.0	100.0
	Total		20	100.0	100.0

Sesudah B

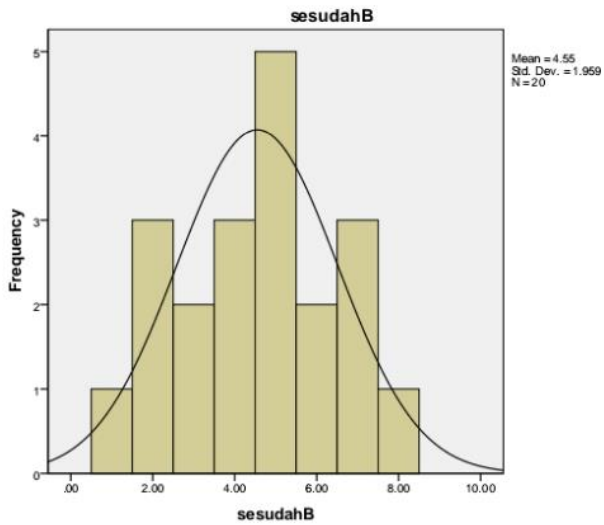
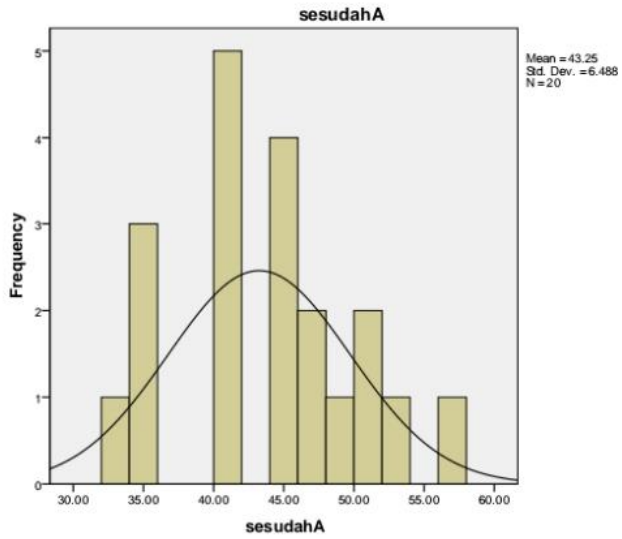
sesudahB

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	1	5.0	5.0	5.0
	2.00	3	15.0	15.0	20.0
	3.00	2	10.0	10.0	30.0
	4.00	3	15.0	15.0	45.0
	5.00	5	25.0	25.0	70.0
	6.00	2	10.0	10.0	80.0
	7.00	3	15.0	15.0	95.0
	8.00	1	5.0	5.0	100.0
	Total		20	100.0	100.0

Lampiran 8 Grafik Hasil *pretest*



Lampiran 9 Grafik Hasil *posttest*



Lampiraan 10 Program Latihan

Bulan Desember

WAKTU	JENIS LATIHAN	REPETISI	SET	ISTIRAHAT
Selasa 22-12-2020	Push Up	5	1	-
	Plank	10 Detik	1	-
	Latihan <i>Shooting</i>	-	-	-

WAKTU	JENIS LATIHAN	REPETISI	SET	ISTIRAHAT
Kamis 24-12-2020	Push Up	5	2	5 Detik
	Plank	10 Detik	1	5 Detik
	Latihan <i>Shooting</i>	-	-	-

WAKTU	JENIS LATIHAN	REPETISI	SET	ISTIRAHAT
Sabtu 26-12-2020	Push Up	10	1	5 Detik
	Plank	10 Detik	1	5 Detik
	Latihan <i>Shooting</i>	-	-	-

WAKTU	JENIS LATIHAN	REPETISI	SET	ISTIRAHAT
Selasa 29-12-2020	Push Up	10 detik	1	5 detik
	Plank	10 Detik	1	5 detik
	Burpees	5	1	5 Detik
	Latihan <i>Shooting</i>	-	-	-

WAKTU	JENIS LATIHAN	REPETISI	SET	ISTIRAHAT
Kamis 31-12-2020	Push Up	10	1	5 Detik
	Plank	10 Detik	1	5 Detik
	Burpees	5	1	5 Detik
	Latihan <i>Shooting</i>	-	-	-

Bulan Januari

WAKTU	JENIS LATIHAN	REPETISI	SET	ISTIRAHAT
Sabtu 2-1-2021	Push Up	10	1	5 Detik
	Plank	10 Detik	1	5 Detik
	Burpees	5	1	5 Detik
	Latihan <i>Shooting</i>	-	-	-

WAKTU	JENIS LATIHAN	REPETISI	SET	ISTIRAHAT
Selasa 5-1-2021	Push Up	15	1	5 Detik
	Plank	15 Detik	1	5 Detik
	Burpees	10	1	5 Detik
	Latihan <i>Shooting</i>	-	-	-

WAKTU	JENIS LATIHAN	REPETISI	SET	ISTIRAHAT
Kamis 7-1-2021	Push Up	10	2	5 Detik
	Plank	15 Detik	1	5 Detik
	Burpees	10	2	10 Detik
	Latihan <i>Shooting</i>	-	-	-

WAKTU	JENIS LATIHAN	REPETISI	SET	ISTIRAHAT
Sabtu 9-1-2021	Push Up	10	2	5 Detik
	Plank	15 Detik	1	5 Detik
	Burpees	10	2	5 Detik
	Latihan <i>Shooting</i>	-	-	-

WAKTU	JENIS LATIHAN	REPETISI	SET	ISTIRAHAT
Selasa 12-1-2020	Push Up	10	2	5 Detik
	Plank	15 detik	1	5 Detik
	Burpees	10	2	5 Detik
	Latihan <i>Shooting</i>	-	-	-

WAKTU	JENIS LATIHAN	REPETISI	SET	ISTIRAHAT
Kamis 14-1-2021	Push Up	20	1	5 Detik
	Plank	20 Detik	1	5 Detik
	Burpees	10	1	5 Detik
	Latihan <i>Shooting</i>	30 Detik/sampel	1	-

WAKTU	JENIS LATIHAN	REPETISI	SET	ISTIRAHAT
Sabtu 16-1-2021	Push Up	20	1	5 Detik
	Side Plank	10 detik/tangan	1	5 Detik
	Burpees	10	2	5 Detik
	Bears Crawls	-	1	5 Detik
	Latihan <i>Shooting</i>	30 Detik/sampel	1	-

WAKTU	JENIS LATIHAN	REPETISI	SET	ISTIRAHAT
Selasa 19-1-2021	Push Up	25	2	10 Detik
	Side Plank	15 Detik/tangan	1	5 Detik
	Burpees	20	2	10 Detik
	Bears Crawl	-	1	5 Detik
	Latihan <i>Shooting</i>	30 Detik/sampel	-	-

WAKTU	JENIS LATIHAN	REPETISI	SET	ISTIRAHAT
Kamis 21-1-2021	Push Up	25	2	10 Detik
	Plank	30 Detik	1	10 Detik
	Side Plank	15 detik/tangan	2	5 Detik
	Burpees	10	2	10 Detik
	Bears Crawls	-	2	5 Detik
	Latihan <i>Shooting</i>	30 Detik/sampel	-	-

WAKTU	JENIS LATIHAN	REPETISI	SET	ISTIRAHAT
Sabtu 23-1-2021	Push Up	25	1	10 Detik
	Plank	20 Detik	2	10 Detik
	Side Plank	15Detik/tangan	2	5 Detik
	Burpees	10	2	10 Detik
	Bears Crawls	-	2	5 Detik
	Latihan <i>Shooting</i>	30 Detik/sampel	-	-

WAKTU	JENIS LATIHAN	REPETISI	SET	ISTIRAHAT
Selasa 26-1-2021	Push Up	20	1	10 detik
	Plank	15 Detik	2	10 Detik
	Side Plank	20 Detik/tangan	1	10 detik
	Burpees	10	1	5 Detik
	Bears Crawls	-	1	5 Detik
	Latihan <i>Shooting</i>	30 Detik/sampel	-	-

WAKTU	JENIS LATIHAN	REPETISI	SET	ISTIRAHAT
Sabtu 28-1-2021	Push Up	15	1	10 Detik
	Plank	15	1	10 Detik
	Side Plank	10	1	10 Detik
	Burpees	5	1	5 Detik
	Bears Crawls	-	1	5 Detik
	Latihan <i>Shooting</i>	30 Detik/sampel	-	-

WAKTU	JENIS LATIHAN	REPETISI	SET	ISTIRAHAT
Sabtu 30-1-2021	Push Up	10	1	10 Detik
	Plank	10	1	10 Detik
	Side Plank	10	1	10 Detik
	Burpees	10	1	5 Detik
	Bears Crawls	-	1	5 Detik
	Latihan <i>Shooting</i>	30 Detik/sampel	-	-

Lampiran 11 Pengambilan data *pretest*



Melakukan Pemanasan Sebelum
Melakukan Pengambilan Tes



Pengambilan Nilai Tes *Push-Up*



Pengambilan Nilai Tes *Shooting*

Lampiran 12 Pengambilan data *posttest*



Melakukan Pemanasan Sebelum Melakukan Pengambilan Tes



Pengambilan Nilai Tes *Push-Up*



Pengambilan Nilai Tes *Shooting*