

THE EFFECT OF TRICEP EXTENSION TRAINING ON IMPROVING THREE POINT SHOOTING IN BASKETBALL ATHLETES AT SMA NEGERI 8 LUWU UTARA

Andi Febi Irawati¹, Abdul Rahman², Esse Adinda Febrianti³

¹Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, ² Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, ³Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

*Email Korespondensi; abd.rahman@unm.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *tricep extension* terhadap peningkatan kemampuan *three point shoot* pada atlet bola basket di SMAN 8 Luwu Utara. Penelitian menggunakan pendekatan eksperimen dengan melibatkan seluruh populasi yang berjumlah 20 atlet melalui teknik *total sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan statistik inferensial dengan terlebih dahulu memenuhi uji prasyarat berupa uji normalitas dan homogenitas. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji-*t* untuk mengetahui signifikansi pengaruh perlakuan yang diberikan. Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok atlet yang diberikan latihan *tricep extension* mengalami peningkatan kemampuan *three point shoot* yang cukup signifikan, ditandai dengan rata-rata skor awal sebesar 3,3000 meningkat menjadi 6,6000, dengan selisih peningkatan sebesar 3,3000. Sebaliknya, kelompok yang tidak diberikan perlakuan hanya menunjukkan perubahan yang sangat kecil, dari rata-rata 3,7000 menjadi 3,4000 dengan selisih sebesar 0,3000. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan *tricep extension* memberikan pengaruh yang lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *three point shoot* dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan. Temuan ini mengindikasikan bahwa penguatan otot trisep berkontribusi signifikan terhadap performa tembakan jarak jauh pada atlet bola basket.

Kata Kunci: Latihan *Tricep Extention*, *Three Point Shoot*

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of tricep extension exercises on improving the three-point shooting ability of basketball athletes at SMAN 8 Luwu Utara. The study employed an experimental approach involving the entire population of 20 athletes through total sampling. Data analysis was conducted using inferential statistics after first meeting the prerequisite tests of normality and homogeneity. Subsequently, hypothesis testing was performed using a t-test to determine the significance of the treatment's effect. The analysis results showed that the group of athletes who received tricep extension training experienced a significant improvement in three-point shooting ability, marked by an initial average score of 3.3000 increasing to 6.6000, with an increase of 3.3000. Conversely, the group that did not receive the treatment showed only a very small change, from an average of 3.7000 to 3.4000, with a difference of 0.3000. Based on these results, it can be concluded that tricep extension exercises have a more effective impact on improving three-point shooting ability compared to the group that did not receive the intervention. This finding indicates that strengthening the triceps muscles contributes significantly to long-range shooting performance in basketball athletes.

Keywords: *Tricep Extension Exercise, Three-Point Shot*

PENDAHULUAN

Permainan bola basket di Indonesia mulai menunjukkan perkembangan yang sangat pesat. Pada saat ini mulai banyak lapangan bola basket yang dibuat di berbagai kota dan pelosok – pelosok tanah air. Ini menandakan bahwa masyarakat mulai menyukai olahraga permainan bola basket. Di Indonesia sudah banyak petanding atau liga – liga yang di buat menunjukan bahwa permainan bola basket sudah banyak di gemari dipelosok pelosok tanah air. Prestasi dalam olahraga bola basket merupakan hasil dari kombinasi berbagai faktor, seperti keterampilan teknik, kebugaran fisik, strategi permainan, serta kesiapan mental. Namun, di balik pencapaian tersebut, sering kali tersembunyi tekanan psikologis yang besar, terutama dalam bentuk kecemasan terhadap prestasi (Hasibuan et al., 2025). Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang menuntut adanya kerja sama yang efektif antarindividu dalam satu tim. Namun demikian, keberhasilan suatu tim tidak hanya ditentukan oleh aspek kerja sama semata, melainkan juga dipengaruhi oleh penguasaan teknik dasar yang baik dari setiap pemain. Salah satu teknik dasar yang memiliki peranan krusial dalam permainan bola basket adalah *shooting* atau kemampuan menembak (Yulianto, 2018). Keberhasilan dalam mencetak angka sangat bergantung pada ketepatan dan kekuatan tembakan yang dilakukan oleh pemain. Sejalan dengan pendapat, *shooting* merupakan keterampilan paling penting dalam permainan bola basket. Meskipun teknik lain seperti operan, *dribbling*, bertahan, dan rebound dapat menciptakan peluang, kemampuan menembak tetap menjadi faktor penentu dalam menghasilkan skor (Dai et al., 2021). Bahkan, kemampuan *shooting* yang baik dapat menutupi kelemahan dalam penguasaan teknik dasar lainnya. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, kemampuan *three point shoot* pada atlet bola basket di SMAN 8 Luwu Utara masih tergolong rendah. Hal ini terlihat dari performa pemain saat pertandingan, di mana tembakan jarak jauh sering kali tidak mencapai ring atau menghasilkan *airball*. Kondisi tersebut diduga dipengaruhi oleh kurang optimalnya kekuatan otot, khususnya otot trisep, yang berperan penting dalam menghasilkan daya dorong saat melakukan tembakan jarak jauh (Irawati & Aziz, 2025). Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan suatu upaya latihan yang terarah untuk meningkatkan kemampuan *three point shoot*, salah satunya melalui latihan *tricep extension*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *tricep extension* terhadap peningkatan kemampuan *three point shoot* pada atlet bola basket di SMAN 8 Luwu Utara.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 8 Luwu Utara, Sulawesi Selatan dengan menggunakan metode eksperimen. Penelitian menggunakan pendekatan eksperimen dengan melibatkan seluruh populasi yang berjumlah 20 atlet melalui teknik *total sampling*. Metode ini dipilih karena bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap variabel tertentu melalui pengendalian yang terstruktur. Penelitian eksperimen merupakan pendekatan yang dilakukan secara langsung terhadap objek penelitian dengan memberikan perlakuan (*treatment*) guna memperoleh data yang akurat terkait

hubungan sebab-akibat. Desain penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental design* dengan bentuk *pretest-posttest control group design*. Dalam desain ini, subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Pengukuran dilakukan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) perlakuan untuk mengetahui perubahan yang terjadi akibat intervensi yang diberikan.

HASIL dan PEMBAHASAN

Data empiris yang diperoleh di lapangan berupa hasil latihan *tricep extension* terlebih dahulu ditabulasi untuk memudahkan proses analisis selanjutnya. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik inferensial, yang bertujuan untuk menguji hipotesis dan menarik kesimpulan berdasarkan data sampel terhadap populasi. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal, sehingga memenuhi salah satu syarat dalam penggunaan uji parametrik. Selanjutnya, berdasarkan uji homogenitas melalui Levene's Test diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,936 > 0,05$, yang berarti varians data antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen adalah homogen. Dengan terpenuhinya kedua syarat tersebut, maka analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji *Independent Samples t-Test*. Berdasarkan hasil uji-t diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $0,008 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang diberikan latihan *tricep extension* dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *tricep extension* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *three point shoot*.

Secara teoritis, hasil ini dapat dijelaskan bahwa latihan *tricep extension* berfokus pada penguatan otot trisep yang berperan penting dalam gerakan ekstensi siku saat melakukan shooting dalam bola basket. Pada teknik *three point shoot*, kekuatan dan stabilitas lengan sangat dibutuhkan untuk menghasilkan tembakan yang akurat dan memiliki daya dorong yang cukup. Oleh karena itu, peningkatan kekuatan otot trisep melalui latihan yang terstruktur dapat membantu atlet dalam meningkatkan performa shooting, khususnya dari jarak jauh. Selain faktor kekuatan otot, latihan yang dilakukan secara berulang juga dapat meningkatkan koordinasi gerak dan konsistensi teknik atlet. Hal ini berdampak pada meningkatnya akurasi tembakan serta kepercayaan diri atlet saat melakukan *three point shoot* dalam situasi permainan (Victoria & Mustafa, 2025).

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bahwa pendekatan latihan yang spesifik, seperti *tricep extension*, dapat memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan keterampilan teknik dalam olahraga bola basket, khususnya dalam kemampuan tembakan jarak jauh. Implikasi dari temuan ini adalah pentingnya pelatih untuk memasukkan latihan penguatan otot trisep sebagai bagian dari program latihan guna meningkatkan performa atlet secara optimal (Solissa, 2025).

1. Analisis Deskriptif

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian (Maksum, 2012). Deskriptif data dimaksudkan untuk dapat menafsirkan dan memberi makna tentang Pengaruh latihan *tricep extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot* Pada Atlet Bola Basket di SMAN 8 Luwu Utara data tersebut secara berturut-turut seperti pada tabel berikut ini.:

A. Analisis Deskriptif Kelompok Yang Diberikan Latihan *Tricep Extention*.

Tabel 1. Rangkuman hasil analisis Pengaruh latihan *tricep extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot* Pada Atlet Bola Basket di SMAN 8 Luwu Utara

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tes awal <i>Three Point</i>	10	2.00	6.00	3.3000	1.33749
Tes akhir <i>Three Point</i>	10	5.00	8.00	6.6000	0.96609

Tabel di atas menunjukkan rata-rata tes awal *Three Point Shoot (pre test)* sebesar 3.3000 *Point* dengan standar Devitiation 1.34. Hal ini bermakna bahwa Sebagian besar sampel pada *pre test* memiliki skor *Three Point Shoot* yang jauh dari nilai rata-ratanya. Sementara itu, skor *Three Point Shoot* sampel pada tes akhir *Three Point Shoot (post test)* menunjukkan nilai rata-rata sebesar 6.60 *Point* dengan standar *Devitiation* 0.97. Hal ini bermakna bahwa skor rata-rata *Three Point Shoot* sampel meningkat setelah diberi Latihan *Tricep Extention* dan sebaran datanya tidak jauh dari nilai rata-ratanya.

B. Analisis deskriptif kelompok yang tidak diberikan latihan *tricep extention*.

Tabel 2. Rangkuman hasil analisis Pengaruh latihan *tricep extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot* Pada Atlet Bola Basket di SMAN 8 Luwu Utara

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tes awal <i>Three Point</i>	10	2.00	6.00	3.7000	1.33749
Tes akhir <i>Three Point</i>	10	2.00	5.00	3.4000	0.84327

Tabel dua diatas menunjukkan rata-rata tes awal *three point (pre test)* sebesar 3.7000 *Point* dengan standar devitiation 1.34. Sementara itu skor *Three Point shoot* sampel pada test akhir *Three Point (post test)* menunjukkan nila rata-rata sebesar 3.4000 *Point* dengan standar *Devitiation* 0.84. Hal ini

bermakna bahwa skor rata-rata *Three Point Shoot* sampel yang tidak diberikan Latihan *tricep extention* tidak mengalami peningkatan *Three Point Shoot*.

2. Uji Normalitas Data

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan adalah data mengikuti sebaran normal apabila pengujian ternyata data berdistribusi normal maka berarti analisis statistik parametrik telah terpenuhi (Anuraga et al., 2021). Uji normalitas merupakan salah satu bagian dari uji persyaratan analisis data atau uji Masumsi klasik, artinya sebelum kita melakukan analisis statistik untuk uji hipotesis dalam hal ini adalah analisis regresi, maka data penelitian tersebut harus di uji kernormalan distribusinya. Tentunya kita juga sudah tahu, kalau data yang baik itu adalah data yang berdistribusi normal. Untuk mengetahui apakah ada Pengaruh latihan *tricep extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot* Pada Atlet Bola Basket di SMAN 8 Luwu Utara, maka dilakukan pengujian dengan uji kolmogorov-smirnov (Unaradjan, 2019). Hasil uji normalitas data dapat di lihat pada table di bawah ini:

A. Uji Normalitas Data Kelompok yang diberikan Latihan *Tricep Extention*

Tabel 3 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Pengaruh Latihan *Tricep Extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot* Pada Atlet Bola Basket di SMAN 8 Luwu Utara.

Variabel	N	KS-Z	Asymp.Sig (2 tailed)	A	Ket.
Tes awal three point	10	0.913	0.375	0.05	Normal
Tes akhir three point	10	0.736	0.651	0.05	Normal

Berdasarkan tabel diatas variabel Pengaruh latihan *tricep extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot* Pada Atlet Bola Basket di SMAN 8 Luwu Utara. diatas maka dapatlah diperoleh gambaran bahwa pengujian normalitas data Pengambilan Keputusan dalam Uji Normalitas K-S dimana Jika nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05 maka data penelitian berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi (Sig.) lebih kecil dari 0,05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

Dari data *pre test* Pengaruh latihan *tricep extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot* dari 10 sampel, diperoleh nilai KS-Z 0.913 dan ($P=0.375 < \alpha 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa data Pengaruh latihan *tricep extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot* mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Sementara itu Data *post test* Pengaruh latihan *tricep extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot* dari 10 sampel, diperoleh nilai KS-Z 0.736 dan ($P=0.651 < \alpha 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa data Pengaruh latihan *tricep extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot* mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

B. Uji Normalitas Data Kelompok yang tidak diberikan Latihan *Tricep Extention*

Tabel 4 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Pengaruh Latihan Tidak *Tricep Extention* Terhadap

Peningkatan *Three Point Shoot* Pada Atlet Bola Basket Di SMAN 8 Luwu Utara.

Variabel	N	KS-Z	Asymp.Sig (2 tailed)	A	Ket.
Tes awal three point	10	0.631	0.820	0.05	Normal
Tes akhir three point	10	0.893	0.403	0.05	Normal

Berdasarkan tabel 4 variabel Pengaruh tidak latihan *triceps extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot* Pada Atlet Bola Basket di SMAN 8 Luwu Utara diatas maka dapatlah diperoleh gambaran bahwa pengujian normalitas data sebagai berikut. Dasar Pengambilan Keputusan dalam Uji Normalitas K-S. Jika nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05 maka data penelitian berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi (Sig.) lebih kecil dari 0,05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal(Kuantitatif, 2016). Dari data *pre test* Pengaruh latihan *triceps extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot* dari 10 sampel, diperoleh nilai KS-Z 0.631 dan ($P=0.820 < \alpha 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa data Pengaruh latihan *triceps extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot* mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Begitu juga dari Data *post test* Pengaruh latihan *triceps extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot* dari 10 sampel, diperoleh nilai KS-Z 0.820 dan ($P=0.403 < \alpha 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa data Pengaruh latihan *triceps extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot* mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

3. Uji Homogenitas

Hasil uji homogenitas varians terhadap kelompok yan diberikan latihan *triceps extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot* Pada Atlet Bola Basket di SMAN 8 Luwu Utara, hasil uji homogenitas pada kondisi awal semua variabel dapat dilihat pada table 5 berikut ini.

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas Yang Diberikan Latihan *Triceps Extention*

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.227	1	18	.936

Dari hasil uji homogenitas diatas menunjukkan bahwa data akumulasi yang di berikan latihan dan tidak diberikan latihan mempunyai keseragaman yang tidak berbeda nyata dengan signifikan = $0.936 > 0,005$ berarti semua variabel memiliki varians yang homogen

4. Uji Hipotesis

Untuk kepentingan pengujian hipotesis, maka di lakukan uji rata-rata antara penelitian yaitu mencari Pengaruh latihan *triceps extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot* Pada Atlet Bola Basket di SMAN 8 Luwu Utara teknik uji statistik yang digunakan adalah uji T test, dengan rangkuman

hasil analisisnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 6. Rangkuman Hasil Mencari Pengaruh Latihan *Tricep Extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot* Pada Atlet Bola Basket Di SMAN 8 Luwu Utara.

Group Statistics		N	Mean	Std. Deviation
Analisi data latihan tricep extention	Kontrol	10	7.10	2.132
	Eksperiman	10	9.90	2.079

Berdasarkan Tabel Output "*Group Statistics*" Di Atas Diketahui Jumlah Data Hasil Belajar Untuk Kelompok Kontrol Adalah Sebanyak 10 Orang Sampel, Sementara Untuk Kelompok Eksperiman Adalah Sebanyak 10 Orang Sampel. Nilai Rata-Rata Hasil Belajar Siswa Atau Mean Untuk Kelompok Kontrol Adalah Sebesar 7.10, Sementara Untuk Kelompok Eksperiman Adalah Sebesar 9.90. Dengan Demikian Secara Deskriptif Statistik Dapat Disimpulkan Ada Perbedaan Rata-Rata Hasil Belajar Siswa Antara Kelompok Kontrol Dengan Kelompok Ekperiman Selanjutnya Untuk Membuktikan Apakah Perbedaan Tersebut Berarti Signifikan (Nyata) Atau Tidak Maka Kita Perlu Menafsirkan Output "*Independent Samples Test*" *Tricep Extention* Adalah 6.6000, Sehingga Memperoleh Selisih 3.3000. Dengan Kata Lain Ada Pengaruh Pemberian Latihan *Tricep Extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot*. Dari Data Awal Yang Di Peroleh Atlet Yang Tidak Diberikan Latihan *Tricep Extention* Adalah 3.7000, Dan Data Akhir Yang Di Peroleh Atlet Yang Tidak Diberikan Latihan *Tricep Extention* Adalah 3.4000, Sehingga Memperoleh Selisih 0.30000. Dengan Kata Lain Tidak Ada Pengaruh Peningkatan *Three Point Shoot* Terhadap Atlet Yang Tiak Diberikan Latihan *Tricep Extention*

Tabel 7. Rangkuman hasil mencari Pengaruh latihan *tricep extention* Terhadap Peningkatan *Three Point Shoot* Pada Atlet Bola Basket di SMAN 8 Luwu Utara.

Variabel	t-test for Equality of Means						
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
						Lower	Upper
Analisi data latihan tricep extention Equal variances assumed	-2.974	18	.008	-2.800	.942	-4.778	-.822

Berdasarkan output di atas diketahui nilai Sig. *Levene's Test for Equality of Variances* adalah sebesar $0,936 > 0,05$ maka dapat diartikan bahwa varians data antara kelompok control dengan kelompok ekperimen adalah homogen. Sehingga penafsiran tabel output *Independent Samples Test* di atas berpedoman pada nilai. Berdasarkan tabel output "*Independent Samples Test*" pada bagian

"*Equal variances assumed*" diketahui nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,008 < 0,05$, maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji independent sample t test dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan (nyata) antara rata-rata hasil belajar sampel pada kelompok control dengan kelompok eksperimen. Berdasarkan hasil analisis penelitian dengan judul "*The Effect of Tricep Extension Training on Improving Three Point Shooting in Basketball Athletes at SMA Negeri 8 Luwu Utara*", diperoleh bahwa nilai signifikansi pada uji *Independent Samples t-Test* sebesar $0,008 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok control dan kelompok eksperimen. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak, yang berarti latihan *tricep extension* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *three point shooting*.

Secara fisiologis, otot trisep memiliki peran penting dalam gerakan ekstensi siku yang merupakan bagian utama dalam teknik menembak bola basket, khususnya pada *three point shooting*. Gerakan shooting membutuhkan dorongan akhir dari lengan untuk menghasilkan kekuatan dan akurasi tembakan. Dengan adanya latihan *tricep extension*, kekuatan otot trisep meningkat sehingga atlet mampu menghasilkan dorongan yang lebih stabil dan terkontrol saat melakukan tembakan jarak jauh (Maharani et al., 2024). Selain itu, peningkatan kekuatan otot trisep juga berkontribusi terhadap konsistensi gerakan shooting. Atlet yang memiliki kekuatan lengan yang baik cenderung mampu mempertahankan teknik yang benar dalam setiap percobaan tembakan (Rahman et al., 2024). Hal ini sangat penting dalam *three point shooting* yang membutuhkan koordinasi antara kekuatan, keseimbangan, dan akurasi. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang diberikan latihan *tricep extension* mengalami peningkatan rata-rata hasil *three point shooting* yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok control yang tidak mendapatkan perlakuan tersebut. Hal ini mengindikasikan bahwa program latihan yang terfokus pada penguatan otot tertentu, khususnya trisep, dapat memberikan dampak positif terhadap performa teknik dalam olahraga bola basket.

Temuan ini sejalan dengan teori latihan olahraga yang menyatakan bahwa peningkatan kekuatan otot spesifik akan berpengaruh langsung terhadap keterampilan teknik yang melibatkan otot tersebut. Dalam konteks ini, latihan *tricep extension* merupakan bentuk latihan spesifik yang efektif untuk meningkatkan performa shooting jarak jauh (Kusumawati & Muhamad, 2020). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *tricep extension* memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan *three point shooting* pada atlet bola basket di SMA Negeri 8 Luwu Utara. Implikasi dari penelitian ini adalah bahwa pelatih dapat memasukkan latihan *tricep extension* sebagai bagian dari program latihan rutin guna meningkatkan performa shooting atlet, khususnya dalam situasi pertandingan yang membutuhkan tembakan jarak jauh.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan *tricep extension* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *three point shoot* pada atlet bola basket di SMAN 8 Luwu Utara. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan hasil yang lebih besar pada kelompok yang diberikan perlakuan dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan latihan. Dengan demikian, rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dijawab bahwa terdapat pengaruh latihan *tricep extension* terhadap peningkatan kemampuan *three point shoot* pada atlet bola basket di SMAN 8 Luwu Utara. Latihan *tricep extension* terbukti mampu membantu meningkatkan kekuatan otot lengan, khususnya otot trisep, sehingga mendukung kemampuan atlet dalam melakukan tembakan jarak jauh dengan lebih baik. Oleh karena itu, latihan *tricep extension* dapat dijadikan sebagai salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan tembakan jarak jauh pada atlet bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Anuraga, G., Indrasetianingsih, A., & Athoillah, M. (2021). Pelatihan pengujian hipotesis statistika dasar dengan software r. *BUDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 327–334.
- Dai, A., Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2021). Gaya resiprokal untuk meningkatkan keterampilan shooting bola basket [Reciprocal style to improve basketball shooting skills]. *Altius J Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), 53–65.
- Hasibuan, S., Hartadji, R. H., Mylsidayu, A., Zainuddin, M. S., Harahap, M. F., Aziz, M. I. M., Alamsyah, N. F., Riestanti, A., Simatupang, N., Sudarmanto, E., & others. (2025). *ILMU KEOLAHRAGAAN*.
- Irawati, A. F., & Aziz, M. I. M. (2025). Analisis Komponen Kebugaran Fisik Atlet Bolabasket Kabupaten Sinjai Menjelang PORPROV 2025. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 15(4), 314–321.
- Kuantitatif, P. P. (2016). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. *Alfabeta, Bandung*.
- Kusumawati, M., & Muhamad, M. (2020). Analisis biomekanika teknik shooting dalam cabang olahraga bola basket. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 11(1), 23–30.
- Maharani, V. N., Suardika, I. K., & Refiater, U. H. (2024). Analisis Biomekanika Olahraga terhadap Metode Latihan Teknik Shooting Bola Basket: Literatur Review. *Jambura Sports Coaching Academic Journal*, 3(1), 29–40.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Surabaya: unesa university press.
- Rahman, A., Patta, A. N., & others. (2024). CONTRIBUTION OF HEIGHT AND ARM LENGTH TO LAY UP SHOOT STYLE IN SMA NEGERI 3 GOWA BASKETBALL PLAYERS. *KORSA*;

Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER)

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927

<https://journal.unsika.ac.id/index.php/joker>

DOI: <https://doi.org/10.35706>

Jurnal Kajian Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan, 3(2), 93–98.

Solissa, J. (2025). *Teori dan Metodologi Latihan Kekuatan*. CV Eureka Media Aksara.

Unaradjan, D. D. (2019). *Metode penelitian kuantitatif*. Penerbit Unika Atma Jaya Jakarta.

Victoria, A., & Mustafa, P. S. (2025). Program pembentukan kesegaran jasmani dalam gerak:

Peningkatan kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan keseimbangan. *Medika: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1), 1–10.

Yulianto, P. F. (2018). Biomekanika Gerakan Lemparan Bebas (Free Throw) Dalam Permainan Bola Basket. *Proceeding Seminar Nasional Biomekanika Olahraga*, 38(1).