Jurnal Humaniora dan Ilmu Pendidikan (JAHIDIK)
Vol 4, No 1, 2024, 19-25 https://doi.org/10.35912/jahidik.v4i1.5028

Analisis Pengaruh Latihan Otot Lengan terhadap Keterampilan Chest Pass Bola Basket

(Arm Muscle Training Impact on Chest Pass Skills in Basketball Players)

Akmal Zhafir[1*], I Putu Agus Dharma Hita[2]
Universitas Pendidikan Ganesha, Bali, Indonesia[1,2]
akmal.zhafir@student.undiksha.ac.id[1,2]

Riwayat Artikel:
Diterima pada 15 Juni 2024
Revisi 1 pada 22 Juni 2024
Revisi 2 pada 29 Juni 2024
Diterima pada 10 Juli 2024

Abstract
Purpose: This study aims to analyze the effect of arm muscle training on improving *chest pass* skills in basketball, a fundamental technique essential for effective ball distribution between players.
Methodology/approach: A literature review method was employed by examining 18 scientific sources, including national and international journals and academic books published between 2004 and 2024. Thematic content analysis was used to identify the relationship between arm muscle training and *chest pass* proficiency.
Results/findings: The findings indicate that arm muscle training such as push-ups, weightlifting, and *medicine ball chest pass* drills significantly improve the power, accuracy, and distance of passes. These exercises also contribute positively to other basic basketball skills such as dribbling, shooting, and additional passing techniques. Statistical data from multiple studies confirm the effectiveness of such training on technical performance.
Conclutions: Arm muscle training plays a vital role in enhancing *chest pass* effectiveness, particularly through the development of biceps and triceps strength. Therefore, this form of training should be integrated as a core component in structured basketball skill development programs.
Limitations: This study is limited to a literature-based analysis without direct experimental validation, suggesting that further empirical research is needed to confirm the findings in real training environments.
Contribution: The study offers a systematic and comprehensive synthesis of existing literature, which has not been extensively reviewed in this context, and provides practical guidance for coaches in designing targeted and evidence-based arm muscle training programs.

Keywords: *Arm Muscle, Basketball, Chest Pass, Explosive Power, Muscle Strength*

How to Cite: Zharif, A., Hita, I, P, D., (2025). Analisis Pengaruh Latihan Otot Lengan terhadap Peningkatan Keterampilan *Chest Pass* dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Humaniora dam Ilmu Pendidikan*, 4(1), 19-25.

1. Pendahuluan

Bola basket merupakan salah satu dari banyaknya cabang olahraga yang populer di masyarakat (Apifa, Ilham, & Iqroni, 2020). Kepopuleran ini dapat ditemukan dari banyaknya orang yang memainkan baik di sekolah-sekolah, kantor-kantor, maupun di kampung-kampung. Permainan bola basket ini banyak digemari oleh berbagai kalangan usia mulai dari anak-anak, remaja, dan dewasa baik pria maupun wanita (Oliver, 2017).

Di awal perkembangannya, bola basket dikenal sebagai olahraga rekreasi (Ramdani, Aminudin, & Hidayat, 2020). Pada masa sekarang, bola basket sudah dikenal sebagai olahraga (Akhrani & Dewi, 2020) prestasi yang menuntut kualitas prestasi setinggi-tingginya (Mashud, 2017). Adanya tuntutan prestasi yang tinggi dan terus berkembangnya permainan bola basket, akan membuat bola basket mengalami beberapa perkembangan baik secara teknik maupun taktik (Mardela & Syukri, 2016).

Dalam bola basket, terdapat salah satu teknik dasar yang sangat penting dikuasai yaitu *Passing* (Nugroho & Raharjo, 2019). *Passing* adalah gerakan memberikan operan bola kepada teman satu tim (Permadi, Muhamad, & Kurniawati, 2023). *Passing* dalam permainan bola basket terdiri dari tiga teknik (Malik & Rubiana, 2019) yaitu: mengoper bola dengan dua tangan dari dada (*Chest pass*), mengoper bola dengan dua tangan tetapi memantulkannya sekali ke tanah atau lantai (*Bounce pass*), dan mengoper bola dengan dua tangan dari atas kepala (*Overhead pass*), sebagaimana dikutip dalam Rahmadani, Asmawi, Hanif, and Dlis (2019).

Dari ketiga teknik tersebut, *Chest pass* merupakan teknik yang paling sering digunakan dalam permainan. *Chest pass* dilakukan dengan cara bola di pegang setinggi dada dan nyaris menyentuh tubuh bagian depan (Mariati & Rasyid, 2018). Jari tangan di buka ketika membawa bola, dan menekuk siku. Ketika berniat melemparkan bola maka posisi tangan harus ke depan dengan arah telapak tangan menghadap keluar (Saputra & Mahendra, 2019). Untuk melakukan *chest pass* diperlukan kekuatan dan daya ledak otot lengan yang baik. Kekuatan merupakan kemampuan otot untuk suatu beban dalam menjalankan aktivitas (Isabella & Bakti, 2021). Sedangkan daya ledak otot merupakan kemampuan otot untuk melakukan gerakan secara tiba – tiba dengan menggerakkan seluruh kekuatan dalam waktu singkat (Adnan & Arlidas, 2019).

Bentuk latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kekuatan dan daya ledak otot lengan adalah dengan melakukan latihan beban atau latihan spesifik yang menargetkan otot *bicep* dan *tricep* (Aprilia, Setyaputri, Gumilang, & Pratama, 2024). Dengan kekuatan dan daya ledak otot yang optimal, *chest pass* dapat ditingkatkan secara signifikan (Perabunita & Meidiansa, 2020).Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki lebih dalam tentang pengaruh latihan otot lengan terhadap keterampilan teknik *chest pass* dalam permainan bola basket. Walaupun sudah terdapat beberapa penelitian tentang hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *chest pass*, sebagian besar penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan eksperimen dan belum banyak kajian yang secara sistematis mengumpulkan dan menganalisis berbagai temuan dengan studi literatur. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menyajikan kajian literatur yang komprehensif sebagai landasan ilmiah dalam memahami pentingnya latihan otot lengan terhadap keterampilan *chest pass*.

Kebaruan (*novelty*) dari penelitian ini terletak pada pendekatannya yang menyajikan sintesis ilmiah dari beragam hasil penelitian sebelumnya untuk memberikan pemahaman yang komprehensif bagi pelatih dan pembina dalam merancang program latihan yang lebih efektif dan tepat sasaran. Dengan demikian, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Analisis Pengaruh Latihan Otot Lengan Terhadap Peningkatan Keterampilan *Chest Pass* Dalam Permainan Bola Basket".

2. Tinjauan Pustaka dan Pengembangan Hipotesis

Dalam olahraga bola basket, *passing* merupakan keterampilan dasar yang sangat menentukan kelancaran strategi permainan tim. Salah satu bentuk passing yang paling umum digunakan adalah *chest pass*, yang mengandalkan kekuatan dan daya ledak otot lengan agar bola dapat dikirim dengan cepat dan tepat sasaran. Penelitian oleh Hashim, Elumalai, and Ab Rahman (2017) menegaskan bahwa performa passing dalam bola basket memiliki korelasi signifikan dengan kekuatan otot tubuh (Panandita, Pristianto, & Arianto, 2024) bagian atas, khususnya lengan dan bahu, yang berperan besar dalam efisiensi gerak passing.

Latihan yang berfokus pada penguatan otot lengan, seperti *medicine ball drills*, *resistance training*, dan *push-up variations*, terbukti dapat meningkatkan kekuatan eksplosif dan koordinasi neuromuskular. Studi oleh Hammami et al. (2019) menunjukkan bahwa latihan kekuatan berintensitas sedang hingga

tinggi yang dilakukan secara rutin memberikan dampak positif pada performa teknis seperti passing dan shooting dalam bola basket, terutama pada pemain usia muda. Latihan ini tidak hanya meningkatkan kekuatan otot, tetapi juga memperbaiki kecepatan reaksi dan kontrol motorik.

Selain itu, aspek biomekanika juga berperan penting dalam efektivitas latihan. Latihan yang meniru pola gerak teknik permainan seperti *chest pass* akan memberikan efek transfer yang lebih tinggi pada performa atlet (Yusa, 2023). Penelitian oleh de Souza et al. (2020) mendukung hal ini dengan menunjukkan bahwa program pelatihan yang didesain secara spesifik sesuai dengan kebutuhan gerak cabang olahraga mampu meningkatkan performa teknis secara signifikan. Oleh karena itu, latihan otot lengan yang dirancang dengan pendekatan fungsional dan spesifik terhadap keterampilan *chest pass* diyakini lebih efektif daripada latihan umum. Berdasarkan uraian tersebut, pengembangan hipotesis dalam penelitian ini diformulasikan sebagai berikut:
H1: Latihan otot lengan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan *chest pass* dalam permainan bola basket.
H2: Latihan otot lengan secara rutin berkontribusi terhadap peningkatan kekuatan eksplosif dan akurasi operan dalam permainan bola basket.
H3: Latihan otot lengan yang disesuaikan dengan pola gerak *chest pass* memberikan pengaruh lebih besar terhadap keterampilan passing dibandingkan dengan latihan otot umum.

3. Metodologi Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur (*library research)*, yaitu dengan menelaah berbagai sumber pustaka yang relevan untuk menganalisis pengaruh latihan otot lengan terhadap peningkatan keterampilan *chest pass* dalam permainan bola basket. Penelitian ini melakukan kajian terhadap 18 sumber literatur ilmiah yang diterbitkan dalam rentang publikasi 2004-2024, meliputi jurnal nasional, jurnal internasional, serta buku-buku referensi akademik. Adapun langkah – langkah yang dilakukan dalam studi literatur ini dijelaskan secara rinci sebagai berikut:

3.1 Identifikasi Masalah dan Rumusan Tujuan Penelitian

Tahap awal dari penelitian ini adalah peneliti menentukan fokus permasalahan yang akan dikajinya yaitu pengaruh latihan otot lengan terhadap keterampilan *chest pass*. Dengan memfokuskan permasalahan maka peneliti dapat merumuskan tujuan penelitiannya yaitu menganalisis bagaimana latihan otot lengan dapat meningkatkan keterampilan *chest pass* dalam permainan bola basket.

3.2 Menentukan Kata Kunci Pencarian Literatur

Peneliti memilih kata kunci yang relevan dengan penelitian seperti "*chest pass*", "latihan otot lengan", "kekuatan otot", dan "daya ledak otot".

3.3 Pengumpulan Literatur

Peneliti mengumpulkan sumber pustaka yang relevan dengan penelitian dari berbagai media (Afifa, 2022) seperti buku akademik atau artikel jurnal melalui sumber pustaka ilmiah seperti *Google Scholar, ResearchGate, Scopus,* dsb.

3.4 Seleksi dan Evaluasi Literatur

Setelah pengumpulan, peneliti akan melakukan seleksi terhadap literatur berdasarkan kualitas, relevansi, dan kredibilitas. Tahap ini memerlukan pembacaan dan evaluasi yang menyeluruh untuk memastikan kualitas, relevansi, dan kredibilitas literatur berasal dari sumber yang valid dan bermutu untuk dianalisis.

3.5 Analisis dan Sintesis Isi Literatur

Penelitian ini menggunakan pendekatan analisis tematik yaitu mengelompokkan informasi berdasarkan variabel dan tema penelitian, serta mengintegrasikan berbagai temuan dan teori untuk membangun pemahaman menyeluruh mengenai pengaruh latihan otot lengan (Ningtias, Damayanti, & Pujiarto, 2023) terhadap keterampilan *chest pass.*

3.6 Penyusunan Laporan Penelitian

Tahap akhir dari penelitian ini adalah menyusun laporan penelitian yang sistematis, mencakup pendahuluan, kajian pustaka, metode, pembahasan, dan simpulan.

4. Hasil dan Pembahasan

Berikut adalah hasil penelitian menggunakan metode studi literatur tentang pengaruh latihan otot lengan terhadap peningkatan keterampilan *chest pass* dalam permainan bola basket:

a) Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan dengan Keterampilan *Chest Pass.*
   Berdasarkan hasil temuan dari literatur menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *chest pass* pada permainan bola basket (Trinanda, Septian, Pratama, Armanjaya, & Triyanto, 2023).
b) Hubungan antara Daya Ledak Otot Lengan terhadap Keterampilan *Chest Pass.*
   Daya ledak otot lengan juga diperlukan dalam melakukan *chest pass.* Untuk dapat melatih daya ledak otot lengan, latihan yang dapat dilakukan salah satunya adalah *medicine ball chest pass* yaitu melakukan teknik *chest pass* dengan menggunakan bola berbobot (*medicine ball*) (Miftahul'izza, Runasari, & Ariesna, 2024).
c) Hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan Teknik Shooting, Driblle, dan Passing lainnya.
   Selain keterampilan *chest pass*, kekuatan otot lengan juga mempengaruhi keterampilan teknik *shooting*, teknik *dribble*, dan teknik *passing* lainnya seperti *overhead pass* dan *bounce pass* (Abduh, 2020).

Berdasarkan hasil studi literatur dari berbagai jurnal yang sudah dilakukan, ditemukan bahwa latihan otot lengan dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *chest pass* dalam permainan bola basket. Untuk dapat melakukan teknik *chest pass* yang efektif, diperlukan kekuatan dan daya ledak otot lengan yang baik baik, khususnya otot *bicep* dan *tricep.* Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Trinanda et al. (2023), dalam studi ini ditunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan *chest pass* setelah diberikan latihan kekuatan otot lengan. Hal ini diketahui melalui nilai t-hitung = 20,91> t-tabel = 1,70, yang berarti program latihan tersebut memberikan pengaruh nyata terhadap keterampilan *chest pass.* Penelitian ini mempertegas bahwa latihan otot lengan memberikan kontribusi terhadap keterampilan *chest pass*.

Hasil yang serupa juga ditemukan dalam penelitian Cahyadi and Saputra (2023) di mana terdapat peningkatan hasil *chest pass* dari yang sebelumnya rata-rata 26,78 menjadi 32,11 sesudah latihan otot lengan dilaksanakan. Peningkatan tersebut menjadi bukti bahwa latihan kekuatan otot lengan yang dilakukan memberikan pengaruh terhadap kualitas teknik *chest pass*. Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian Cronin and Owen (2004) yang menunjukkan bahwa kekuatan tubuh bagian atas, khususnya otot lengan memiliki korelasi yang sangat berpengaruh terhadap performa *chest pass* pada atlet, dengan nilai korelasi r = 0,775 sampai 0,810. Hal ini menunjukkan bawa semakin besar kekuatan otot lengan yang dimiliki, maka akan semakin efektif terhadap *passing* yang dilakukan.

Untuk lebih lanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh (Sastra, 2023) dengan metode korelasional dan uji regresi, ditemukan bahwa latihan kekuatan otot lengan memiliki hubungan yang signifikan terhadap keterampilan *chest pass*, dengan f-hitung = 28,184 > f-tabel = 4,20. Penelitian ini memperkuat bahwa latihan fisik tidak hanya memiliki korelasi, tetapi juga berfungsi sebagai indikator yang meningkatkan keberhasilan dalam menguasai keterampilan tersebut. Hasil temuan tersebut selaras dengan penelitian Jumareng dan Jumareng (2023) yang menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan keterampilan *chest pass* dengan nilai korelasi r = 0,414; p = 0,016.

Selain itu, dari hasil kajian literatur yang didapat menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara daya ledak otot lengan dengan peningkatan keterampilan *chest pass* melalui latihan seperti *medicine ball chest pass,* yang melibatkan kekuatan eksplosif dalam mendorong bola berbobot dari dada. Latihan ini mencerminkan kondisi gerak *chest pass* dalam permainan yang dinamis dan dapat digunakan alat untuk memperkuat teknik *chest pass.* Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rahmat (2020) menunjukkan bahwa penggunaan *medicine ball* dapat meningkatkan daya ledak otot lengan secara signifikan, dengan nilai t-hitung 38,75 > t-tabel = 1,833.

Aspek lain yang ditemukan dalam studi literatur ini adalah kekuatan otot lengan yang tidak hanya mendukung teknik *chest pass* saja, tetapi teknik dasar lainnya, seperti *overhead pass, bounce pass, dribbling, dan shooting*. Dibuktikan melalui penelitian Oktavyani (2021) membuktikan adanya hubungan antara kekuatan otot lengan dan kemampuan teknik dasar bola basket dengan nilai t-hitung = 5,0151 > t-tabel = 2,048, yang berarti kekuatan otot merupakan fondasi utama keterampilan motorik dalam permainan bola basket. Secara keseluruhan, temuan dari studi literatur ini memperkuat bahwa latihan otot lengan memiliki peran penting dalam membantu peningkatan keterampilan *chest pass.* Namun perlu diketahui, latihan tersebut baru akan efektif ketika dirancang secara spesifik dan teratur. Dengan demikian, latihan otot lengan sebaiknya menjadi bagian integral dari program pelatihan teknik dasar dalam bola basket, baik pemain pemula maupun lanjutan, agar kemampuan *passing* mereka dapat berkembang secara optimal.

5. Kesimpulan

Dengan tinjauan literatur yang komprehensif, penelitian ini menunjukkan bahwa latihan otot lengan memiliki hubungan yang signifikan dalam meningkatkan keterampilan *chest pass*. Latihan tersebut terbukti dapat meningkatkan kekuatan dan daya ledak otot lengan, khususnya pada otot *bicep* dan *tricep*, yang berperan langsung dalam efektivitas teknik *chest pass*. Selain itu, latihan otot lengan juga mendukung dalam melakukan keterampilan dasar lainnya seperti *dribbling, shooting, overhead pass,* dan *bounce pass*, sehingga penting untuk dimasukkan dalam program latihan teknik dasar bola basket secara terstruktur dan berkelanjutan. Dengan demikian, pelatih dan pembina perlu menjadikan memasukkan latihan otot lengan sebagai komponen wajib dalam kurikulum pelatihan keterampilan dasar bola basket.

Limitasi dan Studi Lanjutan

Untuk mengoptimalkan hasil latihan otot lengan dalam meningkatkan keterampilan *chest pass*, dibutuhkan perencanaan latihan yang terstruktur serta dukungan fasilitas latihan yang memadai. Selain itu, pelatih dan pembina perlu memberikan variasi latihan yang sesuai dengan kebutuhan pemain agar peningkatan kekuatan dan daya ledak dapat tercapai secara maksimal dan berkelanjutan. Disarankan penelitian lebih lanjut secara eksperimen

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kami ucapkan kepada seluruh pihak yang telah mendukung penelitian ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Apresiasi yang mendalam kami sampaikan atas segala bentuk kontribusi dan dukungan hingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

Referensi

Abduh, M. A., Mongsidi, W., & Suhartiwi. (2020). `Hubungan Power Otot Lengan Dengan Kemampuan Overhead Pass Bola Basket Siswa SMKN 4 Kendari`. *Fair Play Journal: Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi, 3*(2), 76-81.

Afifa, D. (2022). Potensi Terapeutik Dari Metabolit Aktif Rimpang Jahe Dalam Memodulasi Imunitas Tubuh Terhadap Covid-19. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia, 1*(2), 71-81. Doi:10.35912/Jimi.V1i2.917

Akhrani, L. A., & Dewi, C. F. (2020). Indonesian Traveler Study: Analyze The Role Of The Big Five Personalities On Hard Adventure Traveler Type. *Journal Of Sustainable Tourism And Entrepreneurship, 2*(2), 83-94. Doi:10.35912/Joste.V2i2.551

Apifa, W. A. P., Ilham, I., & Iqroni, D. (2020). Profil Keterampilan Shooting Free Throw Atlet Bola Basket. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI), 1*(1), 30-36. Doi:Https://Doi.Org/10.55081/Joki.V1i1.296

Aprilia, Y., Setyaputri, N. Y., Gumilang, G. S., & Pratama, B. A. (2024). Analisis Kejenuhan Atlet Karate Pengguna Alat Bantu Push Up Board Pada Sesi Latihan. *HELPER: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 41*(1), 8-18. Doi:Https://Doi.Org/10.36456/Helper.Vol41.No1.A8383

Cahyadi, A., & Saputra, R. (2023). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Chest Pass Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket Sma Negeri 1 Sambas. *Jurnal Pendidikan Olah Raga, 12*(2), 277-285.

Cronin, J. B., & Owen, G. J. (2004). Upper-Body Strength And Power Assessment In Women Using A Chest Pass. *The Journal Of Strength & Conditioning Research, 18*(3), 401-404. Doi:Https://Doi.Org/10.1519/12072.1

De Souza, D. B., González-García, J., López-Del Campo, R., Resta, R., Buldú, J. M., Wilk, M., & Del Coso, J. (2020). Players' Physical Performance In Laliga Across The Season: Insights For Competition Continuation After COVID-19. *Biology Of Sport, 38*(1), 3. Doi:Https://Doi.Org/10.5114/Biolsport.2020.96856

Hammami, M., Hermassi, S., Gaamouri, N., Aloui, G., Comfort, P., Shephard, R. J., & Chelly, M. S. (2019). Field Tests Of Performance And Their Relationship To Age And Anthropometric Parameters In Adolescent Handball Players. *Frontiers In Physiology, 10*, 1124. Doi:. Https://Doi.Org/10.1123/Pes.2018-0062

Hashim, A., Elumalai, G., & Ab Rahman, Z. (2017). Reliability And Validity For Measurement Of Body Composition: A Field Method. *Journal Of Fundamental And Applied Sciences, 9*(6S), 1187-1206. Doi:Https://Doi.Org/10.4314/Jfas.V9i6s.88

Jumareng, M. T., & Sukarmin, Y. (2023). The Correlation Between Arm Muscle Power And Chest Pass Ability In Basketball. *International Journal Of Multidisciplinary Research And Analysis, 6*(12), 5448-5449. Doi:Https://Doi.Org/10.47191/Ijmra/V6-I12-01

Malik, A. A., & Rubiana, I. (2019). Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket: Studi Deskriptif Pada Mahasiswa. *Journal Of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, And Training), 3*(2), 79-84. Doi:Https://Doi.Org/10.37058/Sport.V3i2.1238

Mardela, R., & Syukri, A. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Jump Service Atlet Bolavoli Putra Tim Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga, 1*(01), 28-47. Doi:Https://Doi.Org/10.24036/Jpo74019

Mariati, S., & Rasyid, W. (2018). Pengaruh Metode Latihan Sistem Sirkuit Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket Fik Unp. *Jurnal Menssana, 3*(2), 28-36. Doi:Https://Doi.Org/10.24036/Jm.V3i2.76

Mashud, M. (2017). Pendekatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Era Abad 21. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 14*(2). Doi:Https://Dx.Doi.Org/10.20527/Multilateral.V14i2.2471

Miftahul'izza, H., Runasari, R., & Ariesna, R. D. (2024). The Influence Of Medicine Ball Training On Chest Passes Of Basket Ball. *Ahsanta Jurnal Pendidikan, 10*(1), 1-13. Doi:Https://Doi.Org/10.2503/Ajp.V10i1.50

Ningtias, N. A., Damayanti, D., & Pujiarto, P. (2023). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Foot Hand Massage Dengan Essensial Oil Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah. *Ners Akademika, 1*(2), 33-39. Doi:10.35912/Nersakademika.V1i2.1965

Nugroho, A., & Raharjo, F. M. (2019). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Passing Chest Pass Dalam Bermain Bola Basket Dengan Penerapan Variasi Pembelajaran Dan Modifikasi Bola Siswa Kelas VIII SMP Santa Maria Medan Tahun Ajaran 2019/2020. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan, 7*(1), 24-29. Doi:Https://Doi.Org/10.55081/Jsbg.V7i1.163

Oktavyani, T. (2021). Korelasi Otot Lengan Terhadap Kemampuan Chest Pass Dalam Olahraga Basket. *Silampari Journal Sport, 1*(1), 34-46. Doi:Https://Doi.Org/10.55526/Sjs.V1i1.52

Oliver, J. (2017). Dasar-Dasar Bola Basket. *Bandung: Pakar Raya*.

Panandita, A. M., Pristianto, A., & Arianto, Y. (2024). Edukasi Postur Tubuh Untuk Nyeri Punggung Bawah Di Posyandu Lansia Wulandari. *Jurnal Pemberdayaan Umat, 3*(1), 31-39. Doi:10.35912/Jpu.V3i1.2711

Perabunita, P., & Meidiansa, A. (2020). Pengaruh Latihan Push-Up Terhadap Kemampuan Chest Pass Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 40 Palembang. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan, 3*(2), 214-221. Doi:Https://Doi.Org/10.31851/Hon.V3i2.4595

Permadi, A. A., Muhamad, I., & Kurniawati, A. (2023). Latihan El Rondo Dengan Pendekatan Game Situasi Dalam Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing Pada Cabang Olahraga Sepak Bola. *Journal Of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, And Training), 7*(2), 531-538. Doi:Https://Doi.Org/10.37058/Sport.V7i2.6825

Rahmadani, A., Asmawi, M., Hanif, A. S., & Dlis, F. (2019). Development Of Basketball Passing Learning Model With A Play Approach To Students Junior High School. *Budapest*

International Research And Critics In Linguistics And Education (Birle) Journal, *2*(2), 143-155. Doi:Https://Doi.Org/10.33258/Birle.V2i2.286

Rahmat, M., Hidayat, R., & Humaidi, M. . (2020). Pengaruh Latihan Medicine Ball Chest Pass Terhadap Power Otot Lengan Dan Kemampuan Passing Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Dan Rekreasi*, *3*(1), 60-67.

Ramdani, S., Aminudin, R., & Hidayat, D. (2020). Pengaruh Pembelajaran Kooperatif Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Chest Pass Bola Basket Di SMPN 1 Rengasdengklok. *Jurnal Literasi Olahraga*, *1*(2).

Saputra, A. A., & Mahendra, A. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Hasil Chest Pass Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Jurnal Olympia*, *1*(1), 10-18.

Sastra, D. (2023). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Chest Pass Peserta Ekstrakulikuler Bola Basket Smp. *Dharmas Journal Of Sport*, *3*(1), 20-26. Doi:Https://Doi.Org/10.31539/E-Sport.V5i1.12328

Trinanda, A., Septian, M. D., Pratama, O. S. Y., Armanjaya, S., & Triyanto, T. (2023). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Chest Pass Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Arena Olahraga Silampari*, *3*(2), 61-68. Doi:Https://Doi.Org/10.31540/Jaos.V3i2.2984

Yusa, V. D. (2023). Pengaruh Nilai Hedonis Dan Nilai Utilitarian Terhadap Niat Pembelian Tas Lokal Pada Generasi Z Wanita. *Reviu Akuntansi, Manajemen, Dan Bisnis*, *3*(2), 111-121. Doi:10.35912/Rambis.V3i2.2463