

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga proposal penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Pull Up* Terhadap Kekuatan Otot Lengan Dan *Shooting Free Throw* Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 9 Bogor” ini dapat diselesaikan dengan baik.

Penelitian ini disusun sebagai bagian dari upaya pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga, khususnya pada cabang bola basket, yang bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh latihan fisik terhadap keterampilan *shooting free throw*. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi pelatih, guru olahraga, serta siswa di SMAN 9 Bogor dalam meningkatkan kemampuan olahraga bola basket melalui metode latihan yang efektif.

Saya menyadari bahwa proposal ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, saya terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan penelitian ini di masa mendatang.

Akhir kata, saya berharap semoga proposal penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang berkepentingan, khususnya dalam peningkatan kualitas pembelajaran olahraga di sekolah.

Tasikmalaya, 20 Juli 2026

Penyusun,



Raditya Fauzan Suryadi