

Pengaruh Latihan *Air Alert* dan *Push Up* terhadap Keterampilan *Jump Shoot* Atlet Bolabasket

Atry Wirdani Putri^{1*}, Irfan Oktavianus², Tjung Hauw Sin³, Sari Mariati⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang

E-mail Korespondensi: Atrywrnpt07@gmail.com

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan jump shoot dikarenakan kurangnya keterampilan *jump shoot* pemain bolabasket klub Andromeda Padang. Penelitian ini bertujuan melihat pengaruh latihan *air alert* dan *push up* terhadap keterampilan *jump shoot* atlet bolabasket Klub Andromeda Padang. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Andromeda Padang yang berjumlah 108 orang. Teknik penarikan sampel yaitu *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini di ambil dari putra dalam kategori umur (K.U 16-19 tahun) yang berjumlah 12 orang. Instrumen penelitian menggunakan tes keterampilan *jump shoot*. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan 0,05. Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *air alert* dan *push up* terhadap keterampilan *jump shoot* atlet Andromeda Padang dengan skor rata-rata 50,00 pada *pre test*, dan skor rata-rata 65,54 pada *post test*. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji "t" diperoleh hasil $t_{hitung} = 6,75 > t_{tabel} = 1,796$. Jadi, H_0 di tolak sedangkan H_a diterima. Kesimpulan, dengan latihan *air alert* dan *push up* yang dilaksanakan meningkatkan keterampilan *jump shoot*.

Kata Kunci : Latihan *Air Alert* dan *Push Up*, Keterampilan *Jump Shoot*

The Effect of Air Alert and Push Up Exercises on Basketball Athletes' Jump Shoot Skills

ABSTRACT

The problem in this research is that the jump shooting ability is still low due to the lack of jump shooting skills of the Andromeda Padang club basketball players. This research aims to see the effect of air alert and push up training on the jump shooting skills of basketball athletes at the Andromeda Padang Club. This type of research is a quasi-experiment. The population in this research is 108 Andromeda Padang athletes. The sampling technique is purposive sampling. The sample in this study was taken from boys in the age category (K.U 16-19 years) totaling 12 people. The research instrument used a jump shoot skill test. The statistical data analysis technique used the Liliefors normality test and t-test with a significance level of 0.05. The results of this research are that there is an effect of air alert and push up training on the jump shooting skills of Andromeda Padang athletes with an average score of 50.00 on the pre-test, and an average score of 65.54 on the post-test. This was proven significantly, where after carrying out the "t" test the results obtained were $t_{count} = 6.75 > t_{table} = 1.796$. So, H_0 is rejected while H_a is accepted. In conclusion, the implementation of air alert and push up exercises improves jump shooting skills.

Keyword : *Air Alert and Push Up Training, Jump Shoot Skills*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sarana yang layak untuk melatih kualitas fisik dan mental, terutama untuk usia yang lebih muda (Arsita et al., 2021). Olahraga adalah jenis pekerjaan aktual yang biasanya kejam (Mulya, 2020). Olahraga adalah pekerjaan aktif untuk meningkatkan dan bekerja pada kapasitas, batasan, dan kemampuan esensial (Jamudin et al., 2021). Olahraga adalah kegiatan yang sebenarnya dibutuhkan setiap orang untuk menjaga kesehatan dan kebugarannya yang sebenarnya (Weda, 2021). Olahraga adalah tindakan individu untuk mempersiapkan tubuh secara teratur dan teratur yang meliputi perkembangan tumpul agar tubuh menjadi bugar (Prima dan Kartiko, 2021). Olahraga merupakan suatu gerakan yang terus menerus diisi oleh daerah setempat, keberadaannya saat ini secara umum tidak diremehkan namun telah menjadi bagian dari kehidupan individu (Hidayat et al., 2020). Olahraga adalah jenis pekerjaan nyata yang terorganisir dan teratur yang mencakup perkembangan tubuh berulang yang mengarah pada peningkatan kesehatan yang sebenarnya (Akbar et al., 2021). Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kualitas kesehatan individu dan menjadikan tubuh terasa lebih sehat dan bugar serta dapat mencegah berbagai penyakit (Umar, 2023).

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya mewujudkan pembangunan manusia Indonesia (Sin, 2020). Olahraga diharapkan dapat menciptakan masyarakat yang sehat jasmani dan rohani, disamping itu kegiatan olahraga diharapkan membentuk watak dan kepribadian- kepribadian yang baik sehingga terciptanya manusia seutuhnya dalam mengisi pembangunan olahraga perlu ditingkatkan dan disebarluaskan dipelosok tanah air dalam rangka memasyarakatkan olahraga (Irawadi, 2020). Penilaian (Goodyear et al., 2023), yang menggambarkan praktik sebagai pekerjaan nyata yang dilakukan secara teratur untuk meningkatkan kesejahteraan kardiovaskular. Seperti yang ditunjukkan oleh definisi ini, "berolahraga" mengacu pada "pekerjaan dinamis yang dilakukan tanpa gagal untuk meningkatkan kesejahteraan kardiovaskular." Olahraga adalah pekerjaan sejati yang selanjutnya memupuk kesejahteraan tubuh; namun, olahraga juga dapat meningkatkan kinerja (Lochbaum et al., 2022). Olahraga adalah cara untuk berprestasi dan melakukan yang benar oleh negara (Padli, 2021). Berlatih adalah pekerjaan aktual yang dapat mendukung peningkatan fisik, mental dan keadaan yang diperlukan secara mendalam sepanjang kehidupan sehari-hari (Haryanto, 2019). Olahraga diyakini dapat membentuk

kepribadian seseorang menjadi lebih baik karena keragaman dan kerumitan pergaulan yang terjadi akan mempengaruhi kemajuan remaja (Purnomo, 2020).

Salah satu cabang olahraga pada zaman sekarang yang banyak di gemari oleh masyarakat terutama kaum muda adalah bolabasket. Bolabasket merupakan permainan dengan menggunakan gerakan yang kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari, dan lompat dan menyertakan unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukkan, keseimbangan dan lain-lain. permainan bolabasket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu putra atau putri yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain dengan menggunakan lapangan permainan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 28 cm x 15 cm dan bola yang terbuat dari karet yang berlapis sejenis kulit dengan keliling 75-78 cm, dengan berat 600 – 650 gram (Mariati, S., 2018).

Menurut Fernando dan Ronni (2020), bola basket adalah olahraga beregu yang dimainkan dengan bola besar yang dapat dilempar ke rekan satu tim atau dipantulkan di lantai (di tempat atau sambil berjalan) dengan tujuan mencetak poin. sebanyak mungkin dengan memasukkan bola ke keranjang lawan. Ada lima anak laki-laki dan lima perempuan di setiap tim. Herdadi dan Umar (2018) juga berpendapat bahwa bola basket adalah permainan bola basket besar yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Menurut Rustanto (2017), bola basket adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim yang terdiri dari lima orang pemain yang saling bersaing untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang (ring) lawannya. Permainan bola basket itu sendiri utamanya adalah latihan kerja sama tim dan mempelajari teknik dasar bola basket yang dikonstruksi dan disusun secara sistematis (Yarmani et al., 2017). Selain itu, bola juga mampu mendorong tercapainya suatu prestasi yang dapat menorehkan kebanggaan dan kepuasan tersendiri, khususnya bagi seorang kompetitor. Tujuan bola basket, seperti olahraga lainnya, adalah menampilkan kemampuan terbaiknya (Fatahillah, 2018). Selama pertandingan bola basket, atlet harus menyelesaikan berbagai tugas fisik dan teknis (Castagna, 2010; Cochrane 2013; Boddington and others, 2019). Pada level tertinggi, olahraga ini menekankan pada aspek kuantitatif performa, seperti kekuatan dan kecepatan daya tahan (Sciences, 2018). Menurut Betul (2015), aspek budaya yang paling signifikan dalam mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan untuk aktivitas fisik meliputi peran dan gerak

tubuh. Dalam bola basket, khususnya selama tahap awal dan pelatihan jangka panjang berikutnya saat mengembangkan keterampilan bermain (Méndez-Giménez et al., 2010).

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang dilakukan di lapangan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi atlet bolabasket klub Andromeda Padang yaitu realita yang terjadi di lapangan banyak atlet yang gagal melakukan *jump shoot*. Hal ini terlihat pada saat mereka berlatih dan bertanding banyak jump shoot tidak dapat dilakukan oleh pemain secara baik dan tidak tepat pada sasarannya. Hal ini kemungkinan diakibatkan oleh kurangnya daya ledak otot yang kurang baik. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *jump shoot* seperti, kurangnya penerapan teknik yang baik, kurangnya penggunaan taktik yang tepat, sehingga hal tersebut berpengaruh kepada mental, kelincahan dan juga berakibat pada hasil *jump shoot*, yang kurang baik dan tidak memuaskan. Setiap serangan yang dilakukan sering mengalami kegagalan terutama saat melakukan *jump shoot*, sehingga poin yang di ciptakanpun dalam satu pertandingan seiring sedikit. Kesalahan-kesalahan itu terjadi akibat kurangnya daya ledak otot pemain yang sering terlambat untuk melakukan *jump shoot* didaerah lawan.

Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan atau ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan fisik, taktik, teknik, dan mental. Berdasarkan uraian di atas perlu kiranya dicarikan solusi, sebab kalau masalah tersebut dibiarkan berlarut maka akan menghambat tujuan ke depan para pemain bolabasket klub Andromeda Padang dalam meraih prestasi yang diharapkan. Salah satu caranya yaitu memberikan latihan *air alert* dan *push up* sebagai metode untuk meningkatkan kemampuan *jump shoot* atlet agar lebih baik. *Jump shoot* merupakan salah satu bentuk *shooting* dengan menambahkan lompatan saat ingin melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan saat berada di puncak lompatan tertinggi. *Jump shoot* merupakan gerakan yang dominan dan sangat penting dalam permainan bolabasket serta latihan *air alert* dan *push up*) merupakan komponen penting juga dalam hal *jump shoot*.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu (quasi experimental). Tujuannya adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh perlakuan antara sebab dengan akibat yang sifatnya membandingkan antara variabel-variabel yang dikontrol (Oktavianus, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Andromeda Padang yang berjumlah 108 orang. Teknik penarikan sampel yaitu *purposive sampling*. Sampel dalam

penelitian ini di ambil dari putra dalam kategori umur (K.U 16-19 tahun) yang berjumlah 12 orang. Penelitian ini dilakukan di klub Andromeda Padang. Instrumen penelitian menggunakan tes keterampilan *jump shoot*. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan 0,05.

HASIL

Pengaruh latihan *air alert* dan *push up* terhadap keterampilan *jump shoot*, dari hasil *pre-test* keterampilan *jump shoot* diperoleh nilai terendah 38,80, nilai tertinggi 61,88, rata-ratanya adalah 50,00 dan standar deviasinya adalah 8,43 sedangkan hasil *post-test* keterampilan *jump shoot* diperoleh nilai terendah 55,68, nilai tertinggi 82,49, rata-ratanya adalah 65,54 dan standar deviasinya adalah 8,35. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test* dan *Post-Test*

Kelas Interval	Fa		Fr		Kategori
	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	
>74,89	0	1	0	8,33	Baik Sekali
63,47– 74,88	0	4	0	33,33	Baik
52,06 – 63,46	6	7	50,00	58,33	Cukup
40,65 – 52,05	5	0	41,67	0	Kurang
<40,64	1	0	8,33	0	Kurang Sekali
Jumlah	12	12	100	100	

Berpedoman pada tabel 1, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *pre-test* latihan *air alert* dan *push up* terhadap keterampilan *jump shoot* dengan kelas interval 52,06 – 63,46 sebanyak 6 orang (50,00%) dengan kategori cukup, kelas interval 40,65 – 52,05 sebanyak 5 orang (41,67%) dengan kategori kurang, dan kelas interval <40,64 sebanyak 1 orang (8,33%) dengan kategori kurang sekali sedangkan hasil analisis data *post-test* latihan *air alert* dan *push up* terhadap keterampilan *jump shoot* dengan kelas interval >74,89 sebanyak 1 orang (8,33%) dengan kategori baik sekali, kelas interval 63,47– 74,88 sebanyak 4 orang (33,33%) dengan kategori baik, dan kelas interval 52,06 – 63,46 sebanyak 7 orang (58,33%) dengan kategori cukup.

Hipotesis penelitian ini di uji dengan melakukan analisis *t-test*, sebelum melakukan *t-test*, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data berasal

dari yang berdistribusi normal atau tidak dengan menggunakan *uji lilliefors* dengan taraf signifikan =0,05.

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kelompok	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
latihan <i>air alert</i> dan <i>push up</i> terhadap keterampilan <i>jump shoot</i>	<i>Pre test</i> <i>Post test</i>	0,2134 0,1974	0,242	Normal

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Hasil analisis uji homogenitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

Tabel 3. Uji Homogenitas

Variabel	F_h	F_t	Keterangan
Latihan <i>air alert</i> dan <i>push up</i> terhadap keterampilan <i>jump shoot</i> (awal dan akhir)	1,02	2,82	Homogen

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil F_h lebih kecil dari F_t , maka dapat disimpulkan bahwa data Homogen.

Hipotesis alternatif penelitian ini adalah “adanya pengaruh yang signifikan dari latihan *air alert* dan *push up* terhadap keterampilan *jump shoot* atlet Andromeda Padang”. Hipotesis ini diuji t menggunakan rumus t-test, dimana :

H_0 = Tidak Pengaruh latihan *air alert* dan *push up* terhadap keterampilan *jump shoot* atlet Andromeda Padang.

H_a = Terdapat Pengaruh latihan *air alert* dan *push up* terhadap keterampilan *jump shoot* atlet Andromeda Padang.

1) Jika, $t_h > t_t = H_0$ ditolak, H_a diterima

2) Jika, $t_h < t_t = H_0$ diterima, H_a ditolak

Berdasarkan hasil analisis diperoleh skor rata-rata 50,00 dan standar deviasi 8,43 pada *pre test*, dan setelah diberikan perlakuan sebanyak 16 kali skor rata-rata 65,54 dan standar deviasi 8,35 pada *post test*.

Tabel 4. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

<i>Jump Shoot</i>	Mean	SD	t_{hitung}	t_{tabel}	Hasil Uji	Ket
<i>Pre test</i>	50,00	8,43	6,75	1,796	Signifikan	Ha
<i>Post test</i>	65,54	8,35				Diterima

Berdasarkan pada tabel dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *air alert* dan *push up* terhadap keterampilan *jump shoot* ($t_{hitung} = 6,75 > t_{tabel} = 1,796$), dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima

PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang mempunyai tujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh perlakuan latihan *air alert* dan *push up* terhadap keterampilan *jump shoot* yang dilaksanakan pada bulan Juli S.d Agustus 2023. Data penelitian yang telah dideskripsikan di atas merupakan data *pretest* ketika sampel belum menerima perlakuan berupa latihan *air alert* dan *push up*. Selanjutnya memberikan perlakuan bentuk *air alert* dan *push up* terhadap sampel selama 16 kali pertemuan.

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh harga $t_{hitung} (6,75) > t_{tabel} (1,796)$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ pada jumlah sampel berjumlah 8. Jadi dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian latihan *air alert* dan *push up* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *jump shoot* atlet Andromeda Padang.

Dari apa yang telah didapatkan melalui penelitian jelas bahwa latihan Air Alert memberi peran yang sangat baik terhadap kemampuan Jump Shoot, karena latihan *air alert* meningkatkan power otot tungkai yang diperlukan ketika hendak melakukan *jump*

shoot. Seperti yang diungkapkan (Hulfian, 2015) “Program latihan Air Alert ini secara signifikan meningkatkan Power otot tungkai karena gerakan latihannya berupa gerakan yang menggunakan berat badan sendiri dalam seri kontraksi otot yang dinamis, menekankan pada otot tungkai seperti lompat yang bisa meningkatkan kekuatan dan kecepatan pada otot yang dilatih tersebut”.

Latihan push-up dengan tujuan mengaktifkan otot dada, otot deltoid, otot trisep, massa tubuh total. Latihan push-up dapat melatih daya ledak otot lengan, latihan ini menggunakan energi dari proses anaerobik dan akan merangsang otot agar bekerja lebih ekstra sehingga variasi latihan ini akan memberikan pembentukan otot bagi tubuh.

Latihan yang terprogram dan kontiniu, semakin sering melakukan latihan aerobik, maka semakin meningkat pula kemampuan pemain bolabasket. Tidak terlepas dari hasil yang diperoleh pada penelitian ini, faktor-faktor yang berkaitan dengan proses latihan juga sangat mempengaruhi hasil yang dicapai, seperti intensitas, durasi, volume, frekuensi dan interval dalam latihan itu sendiri. Karena masing-masing faktor tersebut turut berperan terhadap kelangsungan latihan yang terprogram.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab terdahulu, maka pada bab ini akan diberikan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *air alert* dan *push up* terhadap keterampilan *jump shoot* atlet Andromeda Padang dengan skor rata-rata 50,00 pada *pre test*, dan skor rata-rata 65,54 pada *post test*. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji “t” diperoleh hasil $t_{hitung} = 6,75 > t_{tabel} = 1,796$. Jadi, H_0 di tolak sedangkan H_a diterima. Kesimpulan, dengan latihan *air alert* dan *push up* yang dilaksanakan meningkatkan latihan keterampilan *jump shoot* sehingga tes yang dilaksanakan pada tes akhir mengalami peningkatan yang maksimal.

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan keterampilan *jump shoot*, diantaranya :Bagi atlet yang masih mempunyai keterampilan *jump shoot* kurang dapat meningkatkan dengan latihan *air alert* dan *push up*. Bagi pelatih, dapat digunakan sebagai program latihan untuk meningkatkan keterampilan *jump shoot*.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A., Donie, Ridwan, M., & Padli. (2021). Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah dengan Kemampuan Service Atas Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Patriot*, 3(2), 107–119
- Arsita, Putra, M. A., & Sinurat, R. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *JOSET*, 2(1), 40–49.
- Betul, B. (2015). The effects of basketball basic skills training on gross motor skills development of female children. *Educational Research and Reviews*, 10(5), 648–653
- Boddington, B. J., Cripps, A. J., Scanlan, A. T., & Spiteri, T. (2019). The validity and reliability of the Basketball Jump Shooting Accuracy Test. *Journal of Sports Sciences*, 37(14), 1648–1654
- Castagna, C. (2010). The Effect of Players' Standard and Tactical Strategy on Game Demands in Men's Basketball. October. H
- Cochrane, J. (2013). Tests Examining Skill Outcomes in Sport : A Systematic Review of Measurement Properties and Feasibility Tests Examining Skill Outcomes in Sport : A Systematic Review of Measurement Properties and Feasibility. February 2015.
- Fatahillah, A. (2018). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Jurnal Gelanggang Olahraga*, 1(2), 11-20.
- Fernando, A., & Ronni, Y. (2020). Pengaruh Latihan dengan Metode Massed Practice dan Distributed Practice terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(1), 1–14.
- Goodyear, V. A., Skinner, B., Mckeever, J., & Griffiths, M. 2023. *The Influence Of Online Physical Activity Interventions On Children And Young People's Engagement With Physical Activity: A Systematic Review*. *Physical Education And Sport Pedagogy*, 28(1), 94–108.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). *Exercising Interest in the Middle Age Group*. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214–223.
- Herdadi, D. H., & Umar. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Padang. *Jurnal Patriot*, 1(2), 137–144.
- Hidayat, R., Budi, D. R., Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Listiandi, D. (2020). Faktor Kondisi Fisik Dominan Penentu Keterampilan Bermain Sepak Takraw. *Menssana*, 33–40.

- Hulfian, Lalu. 2015. Pengaruh Pelatihan Air Alert Menggunakan Metode Latihan Interval terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai. *Jurnal Kependidikan*. Volume 14 Nomor 1.
- Irawadi, H. (2020). Perbedaan Pengaruh Latihan Menggunakan Media Audio Visual dengan Latihan Konvensional Terhadap Penguasaan Pukulan Volley. *Jurnal Patriot*, 2(2), 490-502.
- Jamudin, J., Gani, R. A., & Ma'mun, S. (2021). Survei Tingkat Keterampilan Dasar Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sman 1 Surade. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 82.
- Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. 2022. *Sport Psychology And Performance Meta-Analyses: A Systematic Review Of The Literature*. *Plos One*, 17(2), E0263408.
- Mariati and W. Rasyid, "Pengaruh Metode Latihan Sistem Sirkuit Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket Fik Unp", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 28-36, Dec. 2018.
- Méndez-Giménez, A., Valero-Valenzuela, A., & Casey, A. (2010). What are we being told about how to teach games? A three-dimensional analysis of comparative research into different instructional studies in Physical Education and School Sports. (¿Qué sabemos acerca de la enseñanza de los juegos deportivos? Un análisis. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 6(18), 37–56
- Mulya, G. (2020). Pengaruh Latihan Imagery dan Koordinasi terhadap Keterampilan Shooting pada Olahraga Pétanque. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 4(2), 101–106.
- Oktavianus, I., Bakhtiar, S., & Bafirman, B. (2018). Bentuk Latihan Pliometrik, Latihan Beban Konvensional Memberikan Pengaruh Terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 21. <https://doi.org/10.24036/jpo38019>
- Padli, P., Mariati, S., & Irawan, R. (2021). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max: Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2), 122–129
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170
- Purnomo, E., Marheni, E., & Jermaini, N. (2020). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja. *Journal of Sport Science and Physical Education* Volume 1, No 2, Oktober 2020, hal. 1-7.
- Rustanto, H. (2017). Meningkatkan Pembelajaran Shooting Bola Basket Dengan Menggunakan Media Gambar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 75-86.

- Sciences, E. (2018). Physical activity and sports sciences between European Research Council and academic disciplines in Italy. 13(April), 26–28.
- Sin. 2020. The effect of arm muscle power and confidence on the ability of the volley smash ball. *Journal of Educational and Learning Studies*. Vol.3, No.1, 2020, pp. 1-6 DOI: <https://doi.org/10.32698/0812>
- Umar, U., & rahmayani, ida. (2023). The The Effectiveness of Sports Exercise on Lowering Blood Pressure. *International Journal Of Sport Science, Health And Tourism*, 1(1), 35-40. Retrieved from <http://ijssht.ppj.unp.ac.id/index.php/IJSSHT/article/view/17>
- Weda. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. IKIP PGRI Bali, *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186–192.
- Yarmani, Saputra, Y., & Sofino. (2017). Hubungan Kekuatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Tangan Terhadap Keterampilan Jumpshoot Pada Pemain Putra Klub Tunas (Kelompok Umur 16 Tahun) Kota Bengkulu. *Jurnal Kinestetik*, 1(2), 106-110.