

Pengaruh Latihan *Air Alert* Dengan Metode Sirkuit Terhadap Kemampuan *Lay Up Shoot* Pemain Bola Basket SMA Kartika 1-5 Padang

Weny Chania Rahmadani^{1*}, Roma Irawan², Ronni Yenes³, M. Ridwan⁴
^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang
E-mail Korespondensi: wenychania18@gmail.com

ABSTRAK

Masalah penelitian ini mengangkat masalah penurunan prestasi pemain bola basket di SMA Kartika 1-5 Padang. Tujuannya adalah untuk menilai pengaruh latihan *Air Alert* dengan metode sirkuit terhadap kemampuan *lay up shoot* para pemain bola basket di sekolah tersebut. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu dengan populasi yang terdiri dari 24 pemain bola basket di SMA Kartika 1-5 Padang, dan sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling* yang mencakup 12 pemain putri. Instrumen yang digunakan adalah tes *lay up shoot*, dan analisis data dilakukan dengan uji normalitas *Liliefors* serta uji-t pada tingkat signifikansi $\alpha=0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *Air Alert* dengan metode sirkuit memberikan dampak positif terhadap kemampuan *lay up shoot*, dengan skor rata-rata 3,25 pada pre-test dan 6,08 pada post-test. Uji-t menunjukkan $t_{hitung} = 1,81$, yang lebih tinggi dari $t_{tabel} = 1,79588$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulannya, terdapat pengaruh signifikan dari latihan *Air Alert* dengan metode sirkuit terhadap kemampuan *lay up shoot*, yang ditunjukkan oleh peningkatan hasil tes secara signifikan pada akhir penelitian.

Kata Kunci : Latihan *Air Alert* dengan Metode *Sirkuit*, Kemampuan *Lay Up Shoot*, Bolabasket

The Effect of Air Alert Training with the Circuit Method on the Lay Up Shoot Ability of SMA Kartika 1-5 Padang Basketball Players

ABSTRACT

This research problem raises the problem of declining performance of basketball players at SMA Kartika 1-5 Padang. The aim was to assess the effect of Air Alert training using the circuit method on the lay up shooting ability of basketball players at the school. This research used a quasi-experimental design with a population consisting of 24 basketball players at SMA Kartika 1-5 Padang, and samples were taken using a purposive sampling technique which included 12 female players. The instrument used was the lay up shoot test, and data analysis was carried out using the Liliefors normality test and t-test at a significance level of $\alpha=0.05$. The research results showed that Air Alert training using the circuit method had a positive impact on lay up shooting ability, with an average score of 3.25 on the pre-test and 6.08 on the post-test. The t-test shows $t_{count} = 1.81$, which is higher than $t_{table} = 1.79588$, so H_0 is rejected and H_a is accepted. In conclusion, there is a significant effect of Air Alert training using the circuit method on lay up shoot ability, as shown by a significant increase in test results at the end of the study.

Keyword : *Air Alert Training with Circuit Method, Lay Up Shoot Ability, basketball*

PENDAHULUAN

Olahraga semakin berperan penting dalam meningkatkan Kesehatan jasmani dan mengembangkan prestasi. Olahraga dapat mengangkat citra suatu negara. Semua negara berupaya meningkatkan prestasi olahraganya dengan mengikuti pertandingan-pertandingan olahraga bertaraf internasional. Kegiatan olahraga dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung yang menentukan keberhasilannya, seperti kebugaran fisik, keterampilan teknis, strategi, dan kesehatan mental (Soniawan, V. & Irawan, R., 2018). Olahraga adalah salah satu fokus utama dalam pembangunan nasional di Indonesia, terutama dalam hal peningkatan seleksi, pengembangan, dan pencapaian prestasi olahraga. Meningkatkan perawatan sehari-hari, olahraga dan kinerja olahraga (Padli et al., 2019). Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dapat mencegah penyakit degeneratif seperti diabetes, osteoporosis, dan hipertensi (Kanaley et al., 2022). Menurut (Goodyear et al., 2023) Olahraga merupakan kegiatan proaktif yang dilakukan secara rutin untuk menjaga kesehatan kardiovaskular.

Salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat umum khususnya di kalangan anak muda adalah bola basket. Bolabasket adalah permainan dengan gerakan yang rumit yang melibatkan berjalan, berlari, dan melompat, serta elemen kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan, keseimbangan, dan lainnya. Untuk menjadi seorang atlet bolabasket yang baik, setiap atlet harus memahami teknik-teknik dasar permainan bolabasket. Dengan menguasai teknik-teknik dasar ini dengan lebih baik, semakin besar peluang seorang atlet untuk menang.

Bolabasket adalah permainan dengan gerakan yang rumit yang melibatkan berjalan, berlari, dan melompat, serta elemen kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan, keseimbangan, dan lainnya. Hal ini terlihat dari klub Bolabasket serta bermacam kegiatan yang dilaksanakan di kompetisi seperti kompetisi antar sekolah, antar klub, antar daerah, dan lain-lainnya (Oktavianus et al. 2023). Bola basket adalah olahraga yang melibatkan dua tim, masing-masing dengan lima pemain. Kemenangan dalam permainan ini ditentukan oleh jumlah bola yang berhasil dimasukkan ke dalam ring lawan (kartiko dalam jurnal Abig Faisal Akhror, vol 7 nomor 03 2019:449). Dalam permainan basket pemain harus menguasai keterampilan dasar seperti menggiring bola, mengoper, menembak, memantul dan bertahan (Mohaimin & Kishore, 2014).

Menurut Guarango (2022) “Permainan bola basket dimainkan diatas lantai yang rata dan lapangan berbentuk persegi panjang. Lapangan permainan harus rata, memiliki permukaan keras dengan ukuran panjang 28 m dan lebar 15 m yang diukur dari sisi dalam garis batas”. Ukuran lapangan bisa saja diperkecil, namun harus tetap seimbang antara Panjang dan lebar lapangan dari ukuran yang telah ada ketentuannya. Peraturan Resmi Bolabasket dalam Maulidina (2019:8) mengemukakan “Lama pertandingan bola basket terdiri dari 4 quarter, waktu permainan 4×10 menit jika berpedoman pada aturan FIBA, untuk versi National Basketball Association waktu bermain bola basket adalah 4×12 menit diantara babak (quarter) 1, 2, 3 dan 4 terdapat waktu istirahat selama 10 menit”.

Langkah awal dalam meningkatkan kualitas latihan bolabasket adalah dengan melakukan pemahaman pada teknik *shooting* bolabasket atau tembakan dengan cara mencetak point (Erčulj & Štrumbelj, 2015). Permainan Bola basket juga memiliki teknik dasar yang harus dikuasai oleh atlet agar permainan dapat dimainkan dengan baik dan benar Gennio et al., (2020). Federation International Basket Ball Association menurut Sodikoen dalam jurnal PUTRA (2012:9-10) mengemukakan, “Teknik-teknik dasar yang harus dimiliki terlebih dahulu oleh pemain bolabasket dapat dikelompokkan dalam teknik: melempar (*passing*) dan menangkap (*catching*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), berlari (*start*), berhenti (*stop*), penguasaan tubuh (*body control*), memeros (*pivoting*), dan menjaga lawan (*guarding*)”.

Menurut Kosasih dalam jurnal Riskiana (2016:12) mengemukakan bahwa “Bolabasket permainan yang menggunakan kecepatan (kaki dan tangan) dan kesigapan (keseluruhan gerak tubuh) dalam waktu yang tepat”. Bola basket adalah olahraga intermiten dengan intensitas tinggi (Mancha-Triguero et al., 2019). Dalam melatih kita harus selalu menekankan prinsip bahwa semua gerakan yang benar dilakukan dengan cepat dan disaat yang tepat. Semua ini harus dilakukan dengan mengembangkan serta melati *skill* individu pemain, fisik, emosi, dan tim *balance*, baik dalam posisi *defense* maupun *offense*.

Lay up shot merupakan teknik yang sering digunakan dalam permainan bola basket. Salah satu teknik yang harus dikuasai siswa untuk bermain bola basket adalah teknik *lay up shoot* (Riza et al., 2019). Teknik *lay up shoot* ini sangat di perlukan untuk dijadikan master karena mempunyai peluang paling besar untuk memperoleh poin (Siahaan et al., 2020). Akurasinya juga menjadi penyebabnya mengapa ini sangat populer (Chakraborty

& Mondal, 2020). Menurut (Phillips, 2023) Pukulan *lay-up* merupakan pukulan yang paling mendasar bolabasket dan merupakan salah satu keterampilan pertama yang diperoleh pemain pemula. Menurut Neldi & Devi (2019:50) Para pemain basket harus memahami gerakan *lay up shoot* yang dilakukan dengan jarak yang lebih dekat dengan keranjang atau ring basket. Menurut Neldi (2008:2) mengatakan bahwa *lay up shoot* merupakan suatu gerakan melayang dengan irama dua langkah sebelum melakukan tembakan ke keranjang. Pemain akan menemukan beberapa tempat di mana ia harus menggunakan teknik *lay up shot* dalam kondisi yang tidak ideal, seperti sudut atau kecepatan yang tidak tepat, hal ini dapat disebabkan oleh pelacakan permainan lawan yang dekat atau situasi permainan yang mengharuskan pemain untuk melakukan *lay up* (Satriawan & Amar, 2020). Untuk dapat berhasil dalam suatu *lay up shoot*, hal itu diperlukan melakukan Teknik-teknik yang baik dan benar (Candra, 2020).

Air Alert adalah program lompat vertikal yang pertama kali diperkenalkan ke pasar pada tahun 1991. *Air Alert* menjadi populer karena menawarkan kepada atlet bola basket sehari-hari rencana yang matang tentang cara meningkatkan posisi vertikal mereka Parker (2022). Program latihan *Air Alert* adalah program yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan lompat vertikal dan terdiri dari 6 gerakan utama. Gerakan-gerakan tersebut meliputi: 1) *leaps ups*, 2) *calf rises*, 3) *step ups*, 4) *thrust ups*, 5) *squat hops*, 6) *burnouts* (Tukel, 2004). Program latihan *air alert* ini dapat meningkatkan kekuatan otot kaki secara signifikan karena gerakan latihannya fokus pada otot kaki seperti melompat.

Menurut Arifianto et al. (2020) Latihan sirkuit adalah metode latihan yang melibatkan serangkaian pos, di mana setiap pos menyajikan jenis latihan yang berbeda-beda. Menurut (Soekarni 1987:70) Latihan sirkuit adalah program latihan yang menggabungkan berbagai unsur latihan, sehingga menciptakan rutinitas yang lebih menarik dan efektif. Latihan sirkuit akan mencakup latihan untuk: 1) kekuatan otot, 2) daya tahan otot, 3) kelenturan, 4) ketangkasan, 5) keseimbangan, dan 6) daya tahan kardiopulmoner. Latihannya harus bersifat siklus agar tidak membosankan. Pelatihan sirkuit biasanya terdiri dari 6 hingga 15 stasiun, yang berlangsung dari 10 hingga 20 stasiunmenit. Istirahat dari stasiun ke stasiun selama 15 hingga 20 detik.

Prestasi seorang pemain atau olahragawan tidak terbatas pada penguasaan teknik; kesiapan yang optimal dan elemen lainnya juga berperan. Dalam hal olahraga bolabasket, berprestasi pemain membutuhkan kombinasi elemen yang kompleks, yang saling

mempengaruhi. Pembinaan olahraga yang hanya memperhatikan salah satu aspek atau hanya memperhatikan aspek tertentu tidak akan menghasilkan prestasi terbaik.

Kondisi fisik adalah salah satu komponen yang penting untuk segala aspek peningkatan prestasi olahraga. Dapat disimpulkan kondisi fisik merupakan dasar dan titik tolak berkembangnya prestasi, menurut giriwijoyo dalam jurnal (Sulasmono, 2016), "Seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik karena hal ini merupakan syarat penting yang tidak boleh diabaikan untuk meraih prestasi tinggi. Selain itu, kondisi fisik yang optimal adalah kunci keberhasilan di berbagai cabang olahraga." Komponen kondisi fisik meliputi kekuatan, daya ledak, daya tahan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, dan koordinasi.

Kondisi fisik lain yang mempengaruhi saat melakukan *lay up shoot* yaitu koordinasi. Koordinasi seringkali dikaitkan dengan kualitas gerakan. Semakin baik tingkat koordinasi seseorang maka semakin baik pula gerakannya. Dalam melakukan teknik *lay up shoot*, seorang pemain harus bisa mempertimbangkan akurasi yang baik, yang sangat berguna bagi pemain. Selain itu kelincahan juga harus dimiliki oleh seorang pemain bolabasket karena kelincahan sangat berguna bagi pemain dalam menguasai bola dan dalam segala teknik dalam permainan bolabasket.

Berdasarkan pengamatan dan observasi di lapangan, banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan pemain putri ekstrakurikuler di SMA Kartika 1-5 Padang yaitu kenyataan yang terjadi dilapangan banyak pemain yang gagal melakukan *lay up shoot*. Bisa dilihat ketika mereka berlatih dan bertanding banyak *lay up shoot* yang dilakukan sering tidak masuk ke ring. Hal ini dapat disebabkan oleh banyak faktor, pertama Faktor eksternal merujuk pada elemen di luar potensi individu pemain atau atlet. Faktor-faktor eksternal ini meliputi bus, pelatih, cuaca dan iklim, makanan, fasilitas, organisasi, penonton, wasit, keluarga, dan sebagainya. Sebaliknya, faktor internal berasal dari diri pemain itu sendiri, mencakup semua potensi yang dimilikinya. Keberhasilan atau performa seorang pemain dalam kompetisi sangat dipengaruhi oleh kemampuan fisik, taktik, teknik, dan aspek mentalnya.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan eksperimen semu. Penelitian dilaksanakan di lapangan bolabasket SMA Kartika 1-5 Padang pada tanggal 21 Mei sampai 24 Juli 2024. Populasi dalam penelitian ini seluruh pemain bola basket SMA Karika 1-5 Padang, yang

terdiri dari 24 orang. Sampel yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*, sehingga sampel penelitian ini adalah 12 pemain bola basket putri dari SMA Karika 1-5 Padang. Pada penelitian ini menggunakan variable bebas latihan *air alert* (X) terhadap variable terikat yaitu *lay up shoot* (Y). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *lay up shoot*, dan analisis data dilakukan dengan uji-t pada tingkat signifikansi $\alpha=0,05$.

HASIL

Hasil penelitian mengenai pengaruh latihan *Air Alert* dengan metode sirkuit terhadap kemampuan *lay up shoot* pemain bola basket SMA Kartika 1-5 Padang menunjukkan bahwa pada pre-test, skor tertinggi adalah 6 dan skor terendah 1, dengan rata-rata 3,25 dan standar deviasi 1,86. Sedangkan pada post-test, hasilnya menunjukkan skor tertinggi 8 dan skor terendah 2, dengan rata-rata 6,08 dan standar deviasi 1,73. Rincian lebih lengkap dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test* dan *Post-Test* Kemampuan *Lay Up Shoot*

Kelas Interval	Fa		Fr		Kategori
	Pre Test	Post Test	Pre Test	Post Test	
2-3	6	1	50%	8%	Rendah
4-5	4	3	33%	25%	Cukup
6-7	2	8	17%	67%	Tinggi
Jumlah	12	12	100%	100%	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas untuk 12 sampel hasil analisis data pre-test, diketahui bahwa 6 orang (50%) berada dalam rentang interval 2-3, 4 orang (33%) berada dalam rentang interval 4-5, dan 2 orang (17%) berada dalam rentang interval 6-7. Sedangkan hasil analisis data post-test menunjukkan bahwa dari 12 sampel, 8 orang (67%) berada dalam rentang interval 6-7, 3 orang (25%) berada dalam rentang interval 4-5, dan 1 orang (8%) berada dalam rentang interval 2-3.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis, diperoleh nilai thitung (1,81) yang lebih besar dari ttabel (1,79588) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dengan jumlah sampel sebanyak 12. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Ini menunjukkan bahwa latihan *Air Alert* dengan metode sirkuit memiliki pengaruh yang

signifikan terhadap kemampuan *lay up shoot* pemain bola basket SMA Kartika 1-5 Padang.

Lay up shoot adalah teknik yang sering digunakan dalam permainan bola basket. Penguasaan teknik *lay up shoot* ini merupakan salah satu keterampilan yang harus dimiliki oleh siswa untuk bermain bola basket dengan baik (Riza et al., 2019). (Imam Sodikun, 1992:62) menunjukkan bahwa tembakan *lay up* merupakan tembakan yang efektif karena dilakukan sedekat mungkin dengan ring bola basket, karena tembakan jarak jauh dapat didekati dengan cara melompat.

Teknik *lay up shoot* ini sangat di perlukan untuk dijadikan master karena mempunyai peluang paling besar untuk memperoleh poin (Siahaan et al., 2020). Pemain akan menemukan beberapa tempat di mana ia harus menggunakan teknik *lay up shot* dalam kondisi yang tidak ideal, seperti sudut atau kecepatan yang tidak tepat, hal ini dapat disebabkan oleh pelacakan permainan lawan yang dekat atau situasi permainan yang mengharuskan pemain untuk melakukan *lay up* (Satriawan & Amar, 2020). *Lay up shoot* dimulai dengan menangkap atau mendribble bola, kemudian bertumpu pada satu kaki sebelum melompat setinggi mungkin menuju ring basket untuk memasukkan bola.

Program latihan *air alert* ini dapat meningkatkan kekuatan otot kaki secara signifikan karena gerakan latihannya fokus pada otot kaki seperti melompat. Pelatihan *air alert* yang dilakukan dengan lebih menekankan pada otot di sendi pinggul, sendi lutut, dan sendi pergelangan kaki (Parker 2022).

Terlihat pada penelitian bahwa setelah diberikan latihan *air alert* dengan metode sirkuit terjadi peningkatan kemampuan *lay up shoot*. Dimana latihan *air alert* dengan metode sirkuit adalah latihan yang dimaksudkan untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan dengan menghasilkan gerakan eksplosif yang diperlukan dalam beberapa olahraga performa, termasuk bola basket.

Program latihan *Air Alert* adalah program yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan lompat vertikal dan terdiri dari 6 gerakan utama. Gerakan-gerakan tersebut meliputi: 1) *leaps ups*, 2) *calf rises*, 3) *step ups*, 4) *thrust ups*, 5) *squat hops*, 6) *burnouts*, (Tukel, 2004).

Berdasarkan hal ini, analisis penelitian terhadap studi ini adalah metode latihan *air alert* dengan metode sirkuit efektif untuk meningkatkan kemampuan *lay up shoot*. Dimana metode *air alert* dengan metode sirkuit merupakan metode latihan untuk

signifikan dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai karena gerakan latihannya berfokus pada otot tungkai seperti lompat. Pelatihan sangat penting untuk memperhatikan pedoman pelaksanaannya, sehingga terfokus dan sistematis. Oleh karena itu, dengan mengikuti pelatihan *air alert* yang akurat dan sistematis, Anda akan dapat meningkatkan kemampuan *lay up shoot*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya, dapat diambil beberapa kesimpulan. Terdapat pengaruh signifikan dari latihan *Air Alert* dengan metode sirkuit terhadap kemampuan *lay up shoot* pemain bola basket SMA Kartika 1-5 Padang, dengan skor rata-rata 3,25 pada pre-test dan 6,08 pada post-test. Hal ini terbukti melalui uji "t" yang menunjukkan nilai thitung = 1,81 lebih besar dari ttabel = 1,79588, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulannya, latihan *Air Alert* dengan metode sirkuit yang dilakukan berhasil meningkatkan kemampuan *lay up shoot*, dengan hasil tes akhir menunjukkan peningkatan yang signifikan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi para pelatih dalam merancang program latihan yang lebih efektif di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abig Faisal Akhror, A. R. S. T. (2019). Pengaruh Modifikasi Bola Basket Size 5 Terhadap Ketrampilan Dribble Pada Bola Basket. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(03), 361–365.
- Arifianto, I., Wiranda, Y., & Ridwan, M. (2020). Metode Circuit Training Terhadap Peningkatan Kemampuan Vo2max Pemain Sepakbola. *Sport Science: Jurnal Sains Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*, 20(2), 138–148. [Http://Surl.Li/Oetsb](http://Surl.Li/Oetsb)
- Candra, O. (2020). *The Contribution Of Eye-Hand Coordination To Basketball Lay Up Shoot Skills*. 464(Psshers 2019), 864–869. [Https://Doi.Org/10.2991/Assehr.K.200824.192](https://doi.org/10.2991/assehr.k.200824.192)
- Chakraborty, S., & Mondal, P. (2020). Importance Of Biomechanics In Basketball Layup Shot. ~ 237 ~ *International Journal Of Physical Education, Sports And Health*, 7(5), 237–239.
- Erčulj, F., & Štrumbelj, E. (2015). Basketball Shot Types And Shot Success In Different Levels Of Competitive Basketball. *Plos One*, 10(6), 1–14. [Https://Doi.Org/10.1371/Journal.Pone.0128885](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0128885)

- Gennio, O., Irawan, R., Donie, & Mardela, R. (2020). Dimensi Pendukung Untuk Meningkatkan Kemampuan Free Throw Bola Basket. *Patriot*, 2, 1061–1075. <https://Media.Neliti.Com/Media/Publications/475098-None-6b41a393.Pdf>
- 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. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1953459>
- Guarango, P. M. (2022). *Hubungan Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Basket Pada Atlet Club Basing-Basing Menggala. 8.5.2017*, 2003–2005.
- Kanaley, J. A., Colberg, S. R., Corcoran, M. H., Malin, S. K., Rodriguez, N. R., Crespo, C. J., Kirwan, J. P., & Zierath, J. R. (2022). Exercise/Physical Activity In Individuals With Type 2 Diabetes From The American College Of Sports Medicine: Interpretation And Clinical Significance. In *Chinese General Practice* (Vol. 25, Issue 25). <https://doi.org/10.12114/j.issn.1007-9572.2022.0353>
- Mancha-Triguero, D., García-Rubio, J., Calleja-González, J., & Ibáñez, S. J. (2019). Physical Fitness In Basketball Players: A Systematic Review. *Journal Of Sports Medicine And Physical Fitness*, 59(9), 1513–1525. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.19.09180-1>
- Maulidina, H. (2019). *Hubungan Antara Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Power Tungkai Terhadap Hasil Shooting Free Throw Pada Ekstrakurikuler Basket Putra Sma Negeri 1 Kota Gajah Lampung Tengah* (Issue 2).
- Mohaimin, A., & Kishore, Y. (2014). Construction Of Dribbling Control Ability Test For Basketball. *International Journal Of Physical Education, Sports And Health*, 1(2), 14–16. www.kheljournal.com
- Neldi, H. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani & Olahraga*.
- Neldi, H., & Devi, A. S. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Kemampuan Lay Up Shoot Bolabasket. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(2), 1–6.
- Oktavianus, I., Yenes, R., Rozi, F., Irawan, R., & Donie, D. (2023). Pengaruh Model Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shot Pada Atlet Klub Bolabasket Halilintar. *Jurnal Patriot*, 5(3), 230–238. <https://doi.org/10.24036/Patriot.V5i3.997>
- Padli, Madri, M., Zumroni, & Yulifri. (2019). Training Of Basic Techniques For Sepakraw Playing For. *Journal Humanities*, 1(1), 24–35. <http://jha.ppj.unp.ac.id>
- Parker, J. (2022). *Air Alert [1, 2, 3 & 4] Program Review – Warning! Stay Away!* <https://www.basketballworkouttips.com/air-alert-review/>
- Phillips, P. (2023). *A Comparison Of Two Methods Of Shooting The Lay-Up Shot In*

Basketball Among College Women.

- Putra, A. (2012). *Kontribusi Daya Ledak Ototlengan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Shooting.*
- Riskiana. (2016). *Pengaruh Latihan Shooting Didahului Duduk Dengan Metode Langsung Dan Tidak Langsung Terhadap Hasil Free Throw.*
- Riza, A., Kasih, I., & Zulpikar, Z. (2019). *Movement Analysis Of Lay Up Basketball.* 18–21. <https://doi.org/10.4108/Eai.18-10-2018.2287388>
- Satriawan, R., & Amar, K. (2020). *The Effect Of Training On The Increasing Of The Skill Lay Up Shoot Basketball Games Extracurricular Participants Basketball Students Of Sma Negeri 1 Woha.* 443(Iset 2019), 292–296. <https://doi.org/10.2991/Assehr.K.200620.056>
- Siahaan, D., Purba, P. H., & Nasution, M. F. A. (2020). *Regular And Reverse Lay Up Shoot In Basketball: Movement Analysis For Beginners.* 23(Unicoss 2019), 31–36. <https://doi.org/10.2991/Ahsr.K.200305.011>
- Sodikun, I. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket.*
- Soekarni. (1987). *Latihan Sirkuit.*
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). *Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola.* *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 42–49.
- Sulasmono, R. (2016). *Analisis Deskriptif Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Ssb Tunas Jaya Sidoarjo.* 63.
- Tukel, T. (2004). *Air Alert: How To Jump Increase.*