

=Pengaruh Metode Latihan *Circuit Training* terhadap Kemampuan *Jump shoot* Atlet Bolabasket UNP

Yelli Oktavia^{1*}, Ronni Yenes², Sari Mariati³, Desi Purnama Sari⁴

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

E-mail Korespondensi: yellioktaviia@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan melihat pengaruh metode Latihan *circuit training* terhadap kemampuan *jump shoot* terhadap kemampuan *jump shoot* atlet bolabasket UNP. Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya kemampuan *jump shoot* atlet bolabasket UNP. Padahal *jump shoot* ini sangat menguntungkan sebuah tim jika dilakukan di daerah tembakan dengan jarak yang dekat sehingga mudah menjangkau keranjang serta sulit di *block* oleh pemain lawan. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif menggunakan metode *quasi experimental*. Populasi pada atlet bolabasket UNP sebanyak 45 orang. Teknik penarikan sampel yaitu *purposive sampling*, oleh karena itu peneliti memilih pemain putra saja menjadi sampel berjumlah 15 orang. Instrument penelitian menggunakan tes *medium shoot*. Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$ dan uji normalitas menggunakan *liliefors*. Dari hasil hipotesis dan pembahasan hasil penelitian dapat di tarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh metode latihan *circuit training* terhadap kemampuan *jump shoot* atlet bolabasket UNP. Hal tersebut ditandai pada hasil rata-rata tes awal sebesar 13,9 sedangkan hasil tes akhir terjadi peningkatan menjadi 25,0. Sehingga dapat diartikan bahwa perlakuan pemberian latihan melalui bentuk-bentuk metode latihan *circuit training* yang diberikan berdasarkan program latihan yang telah disetujui dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap kemampuan *jump shoot* atlet bolabasket UNP.

Kata Kunci : *Circuit Training, Jump shoot, Bolabasket*

The Effect of Circuit Training Method on Jump Shoot Ability of UNP Basketball Athletes

ABSTRACT

The problem in this study is the lack of jump shoot ability of UNP basketball athletes. In fact, this jump shoot is very beneficial for a team if it is done in a shooting area with a close distance so that it is easy to reach the basket and difficult to block by opposing players. This study aims to see the effect of the circuit training method on the jump shoot ability of UNP basketball athletes. In this study, the researcher used a quantitative research type using the quasi-experimental method. The population of UNP basketball athletes was 45 people. The sampling technique was purposive sampling, therefore the researcher chose only male players as a sample of 15 people. The research instrument used the medium shoot test. The data analysis technique used the t-test with a significance level of $\alpha = 0.05$ and the normality test used Kolmogorov-Smirnov. From the results of the hypothesis and discussion of the research results, it can be concluded that there is an effect of the circuit training method on the jump shoot ability of UNP basketball athletes. This is indicated by the average results of the initial test of 13.9, while the results of the final test increased to 25. So it can be interpreted that the treatment of providing training through forms of circuit training methods provided based on the approved training program can have a good influence on the jump shoot abilities of UNP basketball athletes.

Keyword : *Circuit Training, Jump shoot, Basketball*

PENDAHULUAN

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).

Menurut Prayogi & Barlian (2019) Olahraga merupakan satu kegiatan yang dikembangkan untuk mempersiapkan kondisi fisik dengan tujuan meningkatkan potensi kemampuan biomotor atlet ketinggian yang lebih tinggi. Sebagian aspek kehidupan yang dibutuhkan manusia tertuang dalam tujuan keolahragaan nasional. 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 sangat penting bagi aktivitas manusia sehari-hari yang penting untuk membingkai tubuh dan jiwa yang kokoh (Barlian, 2019). 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 kegiatan aktif yang dapat meningkatkan sifat kesejahteraan seseorang dan menyebabkan tubuh terasa lebih baik dan bugar serta dapat mencegah berbagai penyakit infeksi (Umar, 2023).

Upaya Indonesia dalam mewujudkan pembangunan manusia antara lain pembinaan dan pengembangan olahraga (Sin, 2020). Olahraga dimaksudkan untuk mewujudkan masyarakat yang benar-benar sehat dan mendalam, selain itu olahraga juga dimaksudkan untuk membentuk pribadi dan karakter yang hebat sehingga pembentukan individu seutuhnya dalam mendorong kemajuan olahraga harus ditingkatkan dan disebar ke seluruh pelosok tanah air untuk memajukan olahraga (Irawadi, 2020). Evaluasi (Goodyear et al., 2023), yang menggambarkan latihan sebagai

pekerjaan sungguh-sungguh yang dilakukan secara rutin untuk meningkatkan kesejahteraan kardiovaskular. Seperti yang didefinisikan dalam definisi ini, "berolahraga" mengacu pada "pekerjaan dinamis yang dilakukan apa pun yang dilakukan untuk mencapai kesejahteraan kardiovaskular." Olahraga adalah pekerjaan sah yang selanjutnya meningkatkan kesehatan tubuh; Namun olahraga juga dapat lebih mengembangkan kinerja (Lochbaum et al., 2022). Olahraga merupakan salah satu cara untuk mensukseskan dan mengabdikan pada bangsa dengan baik (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).

Bola basket merupakan salah satu olahraga yang digandrungi banyak kalangan khususnya generasi muda saat ini. Bolabasket merupakan permainan yang memanfaatkan perkembangan yang kompleks, yaitu perpaduan antara berjalan, berlari dan melompat serta mencakup unsur kekompakan, kecepatan, ketepatan, kemampuan beradaptasi, keseimbangan dan lain-lain. Bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim putra atau putri dengan lima pemain di setiap tim. Lapangan bermainnya berbentuk persegi panjang berukuran 28 m x 15 m, bola karet mempunyai keliling 75 cm dan dilapisi dengan sejenis kulit. -78 cm, berat 600 – 650 gram (Mariati, S., 2018).

Menurut Fernando dan Ronni (2020), Bolabasket adalah aktivitas berkelompok yang dimainkan dengan bola berukuran besar yang dapat dilemparkan ke rekan kerja atau dilewati di lantai (berdiri atau sambil berjalan) dengan tujuan untuk mencetak gol. sebanyak yang bisa diharapkan dengan menempatkan bola ke dalam kandang lawan. Ada lima remaja putra dan lima remaja putri di setiap kelompok. Herdadi dan Umar (2018) juga berpendapat bahwa bola adalah permainan bola basket utama yang dimainkan oleh dua kelompok yang masing-masing beranggotakan lima orang pemain.

Menurut Rustanto (2017), Bolabasket adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua kelompok yang terdiri dari lima orang pemain yang bersaing untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam tong (ring) lawannya. Olahraga bola basket sendiri pada hakikatnya merupakan praktik kolaborasi dan pembelajaran strategi dasar bola basket yang dikembangkan dan diorganisir secara efisien (Yarmani et al., 2017). Selain

itu, bola juga siap memberdayakan pencapaian prestasi yang dapat menimbulkan kebanggaan dan kepuasan tersendiri, khususnya bagi seorang pesaing. Seperti halnya olahraga lainnya, bola basket adalah tentang memamerkan kemampuan terbaik seseorang (Fatahillah, 2018). Selama permainan bola basket, peserta harus menyelesaikan tugas fisik dan tugas khusus yang berbeda (Castagna, 2010; Cochrane 2013; Boddington dan lainnya, 2019). Olahraga ini menekankan pada metrik kinerja kuantitatif seperti kecepatan ketahanan dan kekuatan pada tingkat tertinggi (Sciences, 2018). Menurut Betul (2015), aspek sosial utama dalam mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan untuk pekerjaan nyata mencakup pekerjaan dan perkembangan tubuh. Dalam bola, khususnya selama tahapan awal dan persiapan jangka panjang berikutnya sambil menciptakan kemampuan bermain (Méndez-Giménez et al., 2010).

Seperti halnya olahraga-olahraga lain, bolabasket juga memiliki keterampilan-keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh para pemain. Teknik dasar tersebut seperti tembakan (*Shooting*), operan (*Passing*), menggiring (*dribbling*), dan memantul (*rebounding*). Teknik dasar tersebut menjadi acuan untuk mencapai prestasi, karena pada dasarnya dengan menguasai teknik dasar tersebut, maka peluang untuk mencapai prestasi secara maksimal bukan hal yang mustahil. Teknik *shooting* bolabasket merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari permainan bolabasket. *Shooting* bolabasket merupakan sebuah teknik dasar yang frekuensinya sangat menentukan dalam meraih suatu kemenangan dalam pertandingan bolabasket. Dalam latihan bolabasket latihan *shooting* merupakan bagian terpenting dari semua sesi (zambova,2012:87). Atlet diharapkan memiliki kemampuan teknik *shooting* yang baik. Artinya setiap melakukan, atlet dapat melakukan teknik dengan berhasil, sehingga dapat menambah poin dari timnya sendiri.

Berdasarkan Namun berdasarkan hasil observasi tentang pelaksanaan teknik *shooting* atlet bolabasket UNP dan wawancara dengan pelatih yaitu Riang Hari Ramadhan S.Pd fakta yang peneliti temui di lapangan adalah kemampuan *shooting* yang belum begitu baik serta hasil wawancara menyatakan bahwa para atlet memang sudah pernah menang beberapa kali dan menjadi champion pada Event Pomda Sumbar 2022, Kejurda Pesisir Selatan 2023, dan Uko Cup 2023. Namun pelatih melihat masih kurangnya kemampuan *shooting* baik itu *jump shoot*, *lay up shoot*, dan *underring shoot*. Kemampuan *shooting* yang paling kurang dikuasai oleh atlet bolabasket UNP ini adalah

jump shoot. Padahal *jump shoot* ini sangat menguntungkan sebuah tim jika dilakukan di daerah tembakan dengan jarak yang dekat atau *medium* sehingga mudah menjangkau keranjang serta sulit di *block* oleh pemain lawan.

Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *jump shoot* atlet adalah bentuk latihan menggunakan metode *circuit training*. Manfaat latihan menggunakan metode *circuit training* dapat meningkatkan kemampuan *jump shoot*, memberikan bentuk latihan otot lengan dalam mengembangkan keterampilan *jump shoot*. Adanya metode *circuit training* dalam melakukan latihan *jump shoot* disini diharapkan atlet UNP dapat lebih mudah dalam memperbaiki teknik dan gerakan melakukan *jump shoot* yang benar serta berkesinambungan. Selain itu metode *circuit training* ini juga diharapkan dapat meningkatkan keterampilan mereka khususnya dalam melakukan *jump shoot* merupakan hal yang penting dalam permainan bolabasket.

METODE

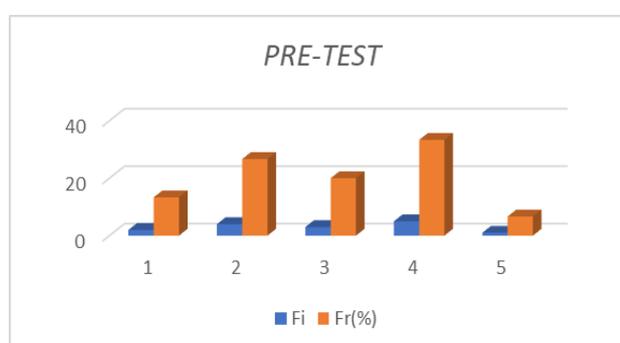
Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen semu (*Quasi Experimen*). Penelitian ini dimulai pada tanggal 14 April 2025 sampai 12 Mei 2025 dilapangan bolabasket air tawar dan lubuk buaya. Penelitian ini memberikan perlakuan terhadap satu kelompok dengan menggunakan metode latihan *circuit training* terhadap kemampuan *jump shoot*. Sebelum perlakuan dilakukan tes awal (*pre test*) selanjutnya diberikan tes akhir (*post test*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolabasket UNP, yang berjumlah 45 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah teknik *purposive sampling* maka sampel dalam penelitian ini adalah pemain putra sebanyak 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes *medium shoot*. Analisis data menggunakan uji t dengan $\alpha=0,05$

HASIL

Berdasarkan analisis data dari skor *pre-test* kemampuan *jump shoot* di area *medium* yang dilakukan oleh atlet bolabasket UNP seperti tabel diatas. diperoleh nilai sebaran untuk interval 10-11 yakni 13%, interval 12-13 diperoleh nilai 27%, interval 14-15 ada 20%, kemudian atlet memiliki skor kemampuan *jump shoot* pada interval 16-17 adalah 33%, sementara atlet dengan skor peroleh berkisar antara 18-19 ada 7%.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal Hasil *jump shoot* Bolabasket

Interval	Fi	Fr (%)
10 - 11	2	13%
12 - 13	4	27%
14 - 15	3	20%
16 - 17	5	33%
18 - 19	1	7%
Jumlah	15	100%

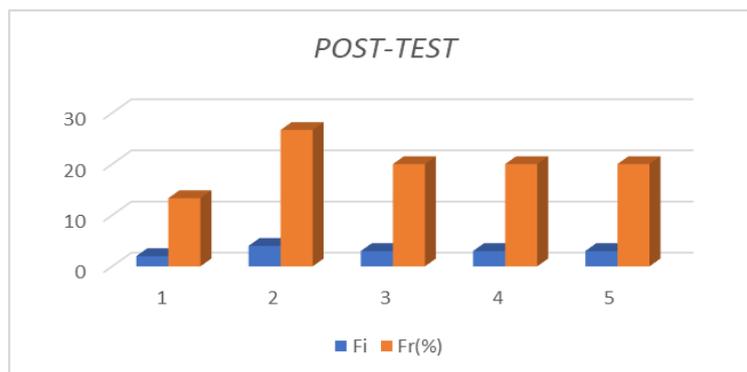


Gambar 1 : diagram distribusi tes kemampuan *jump shoot* atlet bolabasket UNP

Berdasarkan analisis data dari skor *post-test* kemampuan *jump shoot* di area medium yang dilakukan pada atlet bolabasket UNP seperti tabel di atas, diperoleh nilai sebaran untuk interval 16-19 yakni 13%, interval 20-23 diperoleh nilai 27%, interval 24-27 ada 20%, kemudian atlet memiliki skor kemampuan *jump shoot* pada interval 28-31 adalah 20%, sementara siswa dengan skor peroleh berkisar antara 32-35 ada 20%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat distribusi frekuensi pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir Hasil *jump shoot* Bolabasket

Interval	Fa	Fr (%)
16 - 19	2	13%
20 – 23	4	27%
24 – 27	3	20%
28 – 31	3	20%
32 - 35	3	20%
Jumlah	15	100%



Gambar 2 : diagram distribusi tes kemampuan *jump shoot* atlet bolabasket UNP

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada saat dilapangan dapat dibuktikan bahwa terdapat pengaruh metode latihan *circuit training* terhadap kemampuan *jump shoot* atlet bolabasket UNP. Sebelumnya diberikannya perlakuan terhadap sampel penelitian di awali dengan tes awal. Berdasarkan hasil tes awal tersebut didapatkan kemampuan *jump shoot* di area medium yang diperoleh dengan rata-rata sebesar 13,9. Namun setelah diberikannya sebuah perlakuan maka terjadi peningkatan dengan rata-rata sebesar 25.

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh harga $t_{hitung} (10,234) > t_{tabel} (1,761)$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ pada jumlah sampel berjumlah 15. Jadi dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian hasil penelitian tersebut mengartikan bahwa hipotesis yang di ajukan dapat di terima kebenarannya dengan demikian dapat di simpulkan bahwa metode latihan *circuit training* dapat memberikan pengaruh terhadap kemampuan *jump shoot* atlet bolabasket UNP.

Menurut Pratama (2016:156) mengatakan bahwa “Bolabasket merupakan cabang olahraga berbentuk permainan yang mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak

mungkin ke keranjang lawan, serta mencegah agar lawan tidak dapat menciptakan nilai dengan cara lempar tangkap atau *passing*, menggiring bola atau *dribbling*, dan menembak atau *shooting*".Langkah awal dalam meningkatkan kualitas latihan bolabasket adalah dengan melakukan pemahaman pada teknik pukulan bolabasket atau tembakan dengan cara mencetak gol (Erculj, 2015:6).

KESIMPULAN

Berdasarkan Dari hasil hipotesis dan pembahasan hasil penelitian dapat di tarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh metode latihan *circuit training* terhadap kemampuan *jump shoot* atlet bolabasket UNP. Hal tersebut ditandai pada hasil rata-rata tes awal sebesar 13,9 sedangkan hasil tes akhir terjadi peningkatan menjadi 25. Sehingga dapat diartikan bahwa perlakuan pemberian latihan melalui bentuk-bentuk metode latihan *circuit training* yang diberikan berdasarkan program-program latihan yang telah disetujui dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap kemampuan *jump shoot* atlet bolabasket UNP.

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
- Barlian, E. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Backhand Tenis Lapangan. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 137–143
- 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.

- Erluj, F., Strumbelj, E. (2015). *Basketball Shot Types and Shot Success in*
- 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.
- 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.
- 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.
- Zambova. (2012). *Panduan Lengkap Bolabasket: Teknik Shooting dan Strategi*. (hlm. 87).