Pengaruh Latihan *Diamond Push Up* terhadap Kemampuan *Chest Pass* Pemain Bolabasket

Dion Junovi Illahi[1*], Roma Irawan[2*], Ronni Yenes[3*], Sari Mariati[4*]
[1,2,3,4]Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.
Email Korespondensi: Dionjunovi29831@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini berawal dari kenyataan bahwa masih banyak atlet yang belum baik dalam melakukan kemampuan *chest pass*. Penelitian ini bertujuan melihat pengaruh latihan *diamond push up* terhadap kemampuan *chest pass* di *Gbs Basketball School* SMP Hamka Padang. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra SMP Hamka yang berjumlah 15 siswa. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *total sampling* yaitu dengan seluruh populasi menjadi sampel. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 orang. Instrument penelitian menggunakan tes kemampuan *chest pass.* Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan α=0,05. Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *diamond push up* terhadap kemampuan *chest pass* pemain *Gbs Basketball School* SMP Hamka Padang dengan skor rata-rata 7 pada *pre test,* dan skor rata-rata 10 pada *post test*. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji "t" diperoleh hasil t_{hitung} = 18,10 > t_{tabel} = 1,761. Jadi, Ho di tolak sedangkan Ha diterima. Kesimpulan, dengan latihan *diamond push up* yang dilaksanakan meningkatkan kemampuan *chest pass* sehingga tes yang dilaksanakan pada tes akhir mengalami peningkatan yang maksimal.

Kata Kunci: Latihan *Diamond Push Up*, Kemampuan *Chest Pass*, Bolabasket

The Effect of Diamond Push Up Exercises on the Chest Pass Ability of Basketball Players

ABSTRACT

This study began with the fact that there are still many athletes who are not good at doing chest pass skills. This study aims to see the effect of diamond push up training on chest pass skills at Gbs Basketball School SMP Hamka Padang. This type of research is a quasi-experimental study. The population used in this study were all male students of SMP Hamka totaling 15 students. The sample in this study was taken using the total sampling technique, namely with the entire population as a sample. Thus the number of samples in this study was 15 people. The research instrument used a chest pass ability test. The statistical data analysis technique used the liliefors normality test and the t-test with a significance level of a = 0.05. The results of this study are that there is an effect of diamond push up training on the chest pass skills of Gbs Basketball School SMP Hamka Padang players with an average score of 7 in the pre-test, and an average score of 10 in the post-test. This is proven significantly, where after the "t" test was carried out, the results of t count = 18.10> t table = 1.761 were obtained. So, Ho is rejected while Ha is accepted. In conclusion, with the diamond push up exercise carried out, chest pass ability was increased so that the test carried out in the final test experienced maximum improvement.

Keywords: *Diamond Push Up Exercise, Chest Pass Skills, Basketball*

PENDAHULUAN

Era globalisasi saat ini sangat mudah dunia mendapat informasi secara cepat langsung dengan bantuan teknologi informasi yang membawa berita untuk dinikmati masyarakat dunia (Okilanda, 2020). Olahraga merupakan aktivitas fisik yang cocok dilakukan oleh semua orang. Olahraga tidak lagi hanya diperuntukkan bagi para atlet saja namun kini harus menjadi sebuah kebiasaan di masyarakat (Pribadi, I., 2024; Febritha, G., 2024). Melakukan aktivitas fisik seperti olahraga merupakan salah satu cara untuk melatih tubuh manusia agar menjadi lebih kuat baik secara fisik maupun mental (Reren, D., 2024; Sinaga et al., 2023).

Hakikat olahraga adalah kegiatan fisik yang bersifat permainan serta melibatkan perjuangan melawan alam atau dengan orang lain. Karena kemajuan pada bidang ilmu serta teknologi, banyak aspek kehidupan manusia berganti dengan cepat, yang mengakibatkan munculnya pasar bebas dan globalisasi (Setiawan, 2021). "Dalam pengembangan prestasi yang optimal selain pembinaan atlet yang baik dan kontiniu, prestasi optimal seorang atlet juga dipengaruhi oleh kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental" (Maulana & Deswandi, 2019).

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi sejara berjenjang dan berkelanjutan (Irawan, 2018). Olahraga memiliki banyak tujuan, diantaranya adalah prestasi (Setiawan, 2022). Olahraga merupakan salah satu sarana pengembangan diri manusia, karna melalui olahraga manusia mampu mencapai dan meningkatkan prestasi (Hermanzoni, 2018).

Dalam olahraga Bolabasket banyak sekali cara bermain yang harus dikuasai oleh seorang peserta, khususnya passing, dribbling, shooting (Ramadham, R et al., 2023) Olahraga bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan digemari oleh masyarakat di Indonesia, olahraga ini berkembang sangat pesat dan menjadi olahraga yang sangat disukai oleh semua lapisan kalangan muda, mulai dari pelajar hingga mahasiswa, baik laki-laki maupun perempuan (Pranata, R et al., 2022).

Permainan bolabasket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu putera atau puteri 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, 2018).

Permainan bolabasket didasarkan pada serangkaian interaksi yang melibatkan ketegangan antara spesialisasi dan fleksibelitas yang mana pemain harus bekerja sama untuk memasukkan bola ke dalam ring dan mengantisipasi serta merespons tim lawan (Fewell, 2012). Permainan bolabasket sangat rumit apalagi dalam hal keterampilan dan kerjasama tim. Dalam permainan basket pemain harus menguasai keterampilan dasar seperti menggiring bola, mengoper, menembak, memantul dan bertahan (Mohaimin, 2014).

Bolabasket adalah salah satu olahraga prestasi yang banyak dipertandingkan baik ditingkat daerah maupun nasional. Gerakan dalam permainan bolabasket bergantung pada teknik dasar sehingga efesiensi dan efektivitas gerakan yang dicapai berkualitas (Idris, 2019). Permainan bolabasket, banyak sekali teknik bermain yang harus dikuasi oleh seorang atlet yaitu *passing, dribbling, shooting*.

Bolabasket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain dengan tujuan setiap tim memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah tim lawan memasukan bola atau mencetak angka. Sedangkan menurut (Prasetyo & Sukarmin, 2017) bolabasket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur dan menyehatkan, sejalan dengan perkembangan cabang olahraga bolabasket sampai saat ini permainan bolabasket mulai berkembang ke arah yang lebih baik, seperti yang sudah terlihat banyaknya sekolah bolabasket dan diadakannya kompetisi bolabasket. Bolabasket sudah menjadi olahraga yang berkembang pesat, terlihat dari semakin banyaknya kompetisi kompetisi basket dan juga klub profesional yang secara serius mengembangkan klubnya dari manajemen klub, pemain, dan sarana prasarana. Kompetisi bolabasket profesional di indonesia yang dinaungi PERBASI (Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia) yaitu *Indonesian Basketball League* (IBL). Menurut Yenes (2018) "Ada tiga manfaat dari permainan bolabasket yaitu fisik, mental dan juga sosial karna banyaknya ivent yang bersifat kompetisi baik lokal maupun internasional".

Perkembangan permainan bolabasket juga sudah terlihat dengan di selenggarakannya berbagai pertandingan di banyak Kota atau Provinsi. Misalkan kegiatan pertandingan di kalangan siswa sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Atas (SMA), sehingga permainan bolabasket sangat digemari para

remaja di sekolah-sekolah bahkan pertandingan antar kelas di suatu sekolah tidak akan ramai tanpa ada pertandingan bolabasket. Ini menunjukan animo para remaja sangat besar yang semakin dapat memperluas lahirnya calon- calon pemain berkualitas tinggi.

Perlu disadari bahwa persoalan penampilan atau *performance* atlet dalam meraih prestasi bukan hanya menyangkut masalah fisik, teknik dan taktik semata, dalam arti mereka yang fisiknya kuat dipastikan akan memenangkan pertandingan. Sekurangnya terdapat faktor psikologi yang diyakini mempengaruhi penampilan atlet, peran psikologis berkaitan dengan kesiapan dan kesanggupan mental untuk berlatih dan bertanding dalam rangka meraih prestasi. Latihan mental adalah latihan yang lebih banyak menekankan pada perkembangan kedewasaan serta emosional atlet.

Pelatih yang berlisensi dan berkompeten juga memiliki andil yang besar dalam menjang presrasi atlet sebab pelatih yang berkompeten sudah memiliki banyak pengalaman dan banyak memiliki berbagai macam program yang akan membantu prestasi atletnya itu sendiri.

Variasi latihan dapat membantu atlet dan pelatih dalam melawan kejenuhan dalam latihan. Latihan yang panjang memerlukan banyak variasi latihan, dalam variasi latihan juga membantu mengurangi kejenuhan yang berdampak pada terjadinya cedera dalam proses latihan. Pelatih harus banyak menggunakan metode dalam melatih salah satunya untuk menambah gairah atlet dalam berlatih latihan akurasi menggukan target dalam latihan mengumpan salah satu metode variasi latihan untk mencari solusi dalam peningkatan keterampilan mengumpan, atlet biasanya mudah tertantang menggunakan media atau alat latihan baru untuk membuktikan mkemampuannya.

Untuk dapat melaksanakan aktivitas olahraga dengan sempurna baik untuk olahraga yang bersifat nonprestasi maupun olahraga bersifat prestasi, maka seorang olahragawan harus mengkonsumsi gizi yang seimbang. Makanan yang seimbang mengandung kalori yang cukup, bahan makanan berupa protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral harus terdapat dalam semua makanan pokok tersebut.

Untuk menjalankan suatu aktifitas khususnya olahraga perlu adanya motivasi. Seorang anak (atlet) yang melakukan aktivitas olahraga dengan disertai motivasi dalam dirinya akan membuat atlet dalam melakukan aktifitas ini dengan sungguh-sungguh dan hasilnya akan lebih baik, sebab sebelum melakukan aktivitas olahraga, atlet tersebut memiliki tujuan dan keinginan yang akan dicapainya.

Untuk itu pencapaian prestasi yang maksimal harus juga didukung dengan sarana dan prasarana yang lengkap, alat yang berkualitas baik dan aman. Memanfaatkan teknologi untuk perkembangan individu seorang atlet (Sulaiman, 2016).

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang dilakukan di lapangan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi tim bolabasket putra *GBS Basketball School* SMP Hamka Padang yaitu realita yang terjadi di lapangan banyak atlet yang gagal melakukan *chest pass*. Hal ini terlihat pada saat mereka berlatih dan bertanding banyak *chest pass* tidak dapat dilakukan oleh pemain secara baik. Hal ini kemungkinan diakibatkan oleh kurangnya daya ledak otot lengan. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *chest pass* seperti, kurangnya penerapan teknik yang baik, kurangnya pengunaan taktik yang tepat, sehingga hal tersebut berpengaruh kepada mental, kelincahan dan juga berakibat pada hasil *chest pass*, yang kurang baik dan tidak memuaskan. Setiap serangan yang dilakukan sering mengalami kegagalan terutama saat melakukan *chest pass*, sehingga poin yang di ciptakanpun dalam satu pertandingan seiring sedikit.

Berdasarkan uraian di atas perlu kiranya dicarikan solusi, sebab kalau masalah tersebut dibiarkan berlarut maka akan menghambat tujuan ke depan para pemain putra *GBS Basketball School* SMP Hamka Padang dalam meraih prestasi yang diharapkan. Salah satu caranya yaitu memberikan latihan *diamond push up* sebagai metode untuk meningkatkan kemampuan *chest pass* pemain agar lebih baik.

METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra SMP Hamka yang berjumlah 15 siswa. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *total sampling* yaitu dengan seluruh populasi menjadi sampel. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 orang. Instrument penelitian menggunakan tes kemampuan *chest pass.* Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan α=0,05.

HASIL

Pengaruh latihan *diamond push up* terhadap kemampuan *chest pass* di *Gbs Basketball School* SMP Hamka Padang, dari hasil *pre-test* kemampuan *chest pass*

diperoleh nilai terendah 3, nilai tertinggi 10, rata-ratanya adalah 7 dan standar deviasinya adalah 1,96. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test*

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
>13	0	0	Baik Sekali
10 – 12	1	6,67	Baik
7 – 9	7	46,67	Sedang
4 – 6	6	40,00	Kurang
<3	1	6,67	Kurang sekali
Jumlah	15	100	

Berpedoman pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *pre-test* latihan *diamond push up* terhadap kemampuan *chest pass* dengan kelas interval 10-12 sebanyak 1 orang (6,67%) dengan kategori baik, kelas interval 7-9 sebanyak 7 orang (46,67%) dengan kategori sedang, kelas interval 4-6 sebanyak 6 orang (40,00%) dengan kategori kurang dan kelas interval < sebanyak 1 orang (6,67%) dengan kategori kurang sekali.

Pengaruh latihan *diamond push up* terhadap kemampuan *chest pass* di *Gbs Basketball School* SMP Hamka Padang, dari hasil hasil *post-test* kemampuan *chest pass* diperoleh nilai terendah 7, nilai tertinggi 14, rata-ratanya adalah 10 dan standar deviasinya adalah 2,25. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data *Post-Test*

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
>13	3	20,00	Baik Sekali
10 – 12	6	40,00	Baik
7 – 9	6	40,00	Sedang
4 – 6	0	0	Kurang
<3	0	0	Kurang sekali
Jumlah	15	100	

Berpedoman pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *post-test* latihan *diamond push up* terhadap kemampuan *chest pass* dengan kelas interval >13 sebanyak 3 orang (20,00%) dengan kategori baik sekali, kelas interval 10-12 sebanyak 6 orang (40,00%) dengan kategori baik, dan kelas interval 7-9 sebanyak 6 orang (40,00%) dengan kategori sedang.

PEMBAHASAN

Dari analisis uji beda mean (t) yang telah dilakukan dapat diuktikan bahwa terdapat pengaruh latihan *diamond push up* terhadap kemampuan *chest pass*. Dalam penelitian ini perlakuan latihan dlakukan kepada pemain *Gbs Basketball School* SMP Hamka Padang, hal ini didasari atas permasalahan yang muncul terkait dengan kemampuan *chest pass* yang dimiliki oleh pemain tersebut.

Sebelum diberikan perlakuan sampel terlebih dahulu dilakukan tes awal mengetahui kemampuan *chest pass* pemain tersebut dengan tes kemampuan *chest pass.* Berdasarkan test tersebut, ternyata kemampuan *chest pass* rata-rata pemain *Gbs Basketball School* SMP Hamka Padang adalah 7. Selanjutnya diberikan bentuk latihan *diamond push up* selama 16 kali pertemuan, dan dilakukan tes akhir dengan menggunakan intrumen yang sama. Dari pengukuran tersebut diperoleh hasil rata-rata tes kemampuan *chest pass* pemain *Gbs Basketball School* SMP Hamka Padang berubah menjadi 10. Bedasarka latihan yang dilakukaan selama 16 kali pertemuan maka diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh latihan *diamond push up* terhadap kemampuan *chest pass* pemain *Gbs Basketball School* SMP Hamka Padang. Hasil ini dibuktikan secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji T diperoleh $t_{hitung} = 18{,}10 > t_{tabel}$ 1,761.

Bolabasket merupakan olahraga intermiten dengan intensitas tinggi (Cengizel et al., 2022; Liveris et al., 2021) dan mencakup aktivitas yang dapat menyebabkan kelelahan akut dan terakumulasi, seperti lari cepat, lompat, dan mengubah arah (Li et al., 2021; Rupcic et al., 2015). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dalam permainan bola basket berdurasi 40 menit, atlet menempuh jarak 4500 hingga 6000 m (Scanlan et al., 2011). Di sisi lain, bola basket tidak hanya memberikan tekanan yang besar dan gerakan intensif pada pemainnya, tetapi juga membutuhkan tingkat akurasi yang tinggi (Erculj & Supej, 2009). Menurut Lima, et al (2020) “Latihan Bolabasket sejak dini memberikan keuntungan bagi perkembangan fisiologis begitu juga dengan kesenangan, motivasi untuk latihan sehingga dapat berprestasi dan dapat berkompetisi terhadap bolabasket”. Menurut DiFiori (2018) “Bolabasket memiliki tingkat partisipasi yang tinggi untuk anak perempuan dan lakilaki di semua rentang usia, termasuk permainan rekreasi dan kompetisi yang terorganisir”.

Motivasi dan minat pemain dalam mengikuti latihan rutin bersama *Gbs Basketball School* SMP Hamka Padang sangat mempengaruhi hasil kemampuan *chest pass*.

Kesungguhan dalam mengikuti latihan merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap penampilan *Gbs Basketball School* SMP Hamka Padang ketika mengikuti latihan. Dengan demikian maka dapat dijelaskan pentingnya latihan *diamond push up* yang baik sehingga dapat meningkatkan kemampuan *chest pass*, kemudian latihan *diamond push up* juga memiliki peran dalam hasil kecepatan kemampuan *chest pass*.

Artinya semakin meningkat latihan *diamond push up* maka semakin baik kemampuan *chest pass* yang dilakukan. Hal tersebut juga dijelaskan pada hasil perlakuan yang diberikan yang mana metode latihan *diamond push up* dapat meningkatkan hasil kemampuan *chest pass* pemain *Gbs Basketball School* SMP Hamka Padang.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab terdahulu, maka pada bab ini akan diberikan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *diamond push up* terhadap kemampuan *chest pass* pemain *Gbs Basketball School* SMP Hamka Padang dengan skor rata-rata 7 pada *pre test*, dan skor rata-rata 10 pada *post test*. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji "t" diperoleh hasil t_{hitung} = 18,10 > t_{tabel} = 1,761. Jadi, Ho di tolak sedangkan Ha diterima. Kesimpulan, dengan latihan *diamond push up* yang dilaksanakan meningkatkan kemampuan *chest pass* 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 kemampuan *chest pass*, diantaranya : Bagi pemain yang masih mempunyai kemampuan *chest pass* kurang dapat meningkatkan dengan latihan *diamond push up*. Bagi pelatih, dapat digunakan sebagai program latihan untuk meningkatkan kemampuan *chest pass* pemain *Gbs Basketball School* SMP Hamka Padang.

.

DAFTAR PUSTAKA

Cengizel, C. O., Oz, E., & Cengizel, E. (2022). Short-term plyometric and jump rope training effect on body profile and athletic performance in adolescent basketball players. International Journal of Sport Studies for Health, 5(2), e132585.

DiFiori, 2018. The NBA and Youth Basketball: Recommendations for Promoting a Healthy and Positive Experience. Sports Medicine (2018) 48:2053–2065.

Erculj, F., & Supej, M. (2009). Impact of fatigue on the position of the release arm and shoulder girdle over a longer shooting distance for an elite basketball player. Journal of Strength and Conditioning Research, 23(3), 1029–1036.

Febritha, G., Irawan, R., Arwandi, J., & Yenes, R. (2024). Pengaruh Latihan Plyometrik Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Futsal Di Klub Labschool Futsal Academy Padang. Gladiator, 4(2), 331-344

Fewell, J., Armbruster, D., Ingraham, J. (2012). *Basketball Teams as Strategic Networks. Journal Plus One 7(11).*

Hermanzoni, hermanzoni, & Aulia, Y. (2018). Pengaruh Bentuk Bentuk Latihan Smash Terhadap Kemampuan Smash Pada Atlet Bolavoli M3c Pesisir Selatan. *Jurnal Performa Olahraga*, *3*(02), 139.

Idris, A., & Madri.(2019). Pengaruh Latihan Ballhandling Height Frekuensi dan Barrier Training Terhadap Kemampuan Dribbling Bolabasket. Jurnal JPDO 2(2), 16-18.

Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, *3*(01), 42

Li, F., Rupčić, T., & Knjaz, D. (2021c). The effect of fatigue on kinematics and kinetics of basketball dribbling with changes of direction. Kinesiology, 53, 296–308.

Lima, A., Nascimento, J., Leonardi, T. (2020). Deliberate Practice, Functional Performance and Psychological Characteristics in Young Basketball Players: A Bayesian Multilevel Analysis. International Journal of Environmental Research and Public Health 17(11).

Liveris, N. I., Tsarbou, C., Tsimeas, P. D., Papageorgiou, G., Xergia, S. A., & Tsiokanos, A. (2021). Evaluating the effects of match-induced fatigue on landing ability; the case of the basketball game. International Journal of Exercise Science, 14(6), 768–778.

Maulana, D., & Deswandi. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Arema Kayu Jao Kabupaten Solok. Jurnal Pendidikan Dan Olahraga, 2(8), 1–6.

Mariati And W. Rasyid. 2018. "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.

Mohaimin, A., Kishore, Y. (2014). *Construction of dribbling control ability test for basketball.International Journal of Multidisciplinary Research and Development 1(2).*

Okilanda, A. ., Dlis, F. ., Humaid, H. ., & Putra, D. D. . (2020). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Dan Motivasi Berlatih Terhadap Teknik Dasar Sepakbola Sekolah Sepakbola Beji Timur U-13. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, *6*(1), 80–89.

Pranata, R., -, U., Sin, T., & Oktavianus, I. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola Basket. Gladiator, 2(1), 35-49. Retrieved from http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltdor/article/view/30

Prasetyo, D. W., & Sukarmin, Y. (2017). Pengembangan Model Permainan untuk Pembelajaran Teknik Dasar Bola Basket di SMP. Jurnal Keolahragaan, 5(1), 12–23

Pribadi, I., Maidarman, M., Afrizal, A., & Okilanda, A. (2024). Revitalisasi Kinerja Fisik: Membuka Potensi Tersembunyi dalam Peningkatan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola. Gladiator, 4(4), 840-852

Ramadhan, R., Mardela, R., Yenes, R., & Fakhrur rozi, M. (2023). Article Koordinasi Mata Tangan Berpengaruh terhadap Kemampuan Jumpshoot Atlet Bolabasket. Gladiator, 4(1),13-23. http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltdor/article/view/926

Reren, D. M., Maidarman, M., Ridwan, M., & Haryanto, J. (2024). Kontribusi Kelentukan dan Kelincahan terhadap Tendangan Sabit pada Atlet Perguruan Silat Tangan Mas. Gladiator, 395–403.

Rupcic, T., Knjaz, D., Bakovic, M., Devrnja, A., & Matkovic, B. R. (2015). Impact of fatigue on accuracy and changes in certain kinematic parameters during shooting in basketball. Hrvatski Sportskomedicinski Vjesnik, 30, 15–20.

Scanlan, A., Dascombe, B., & Reaburn, P. (2011). A comparison of the activity demands of elite and sub-elite Australian men's basketball competition. Journal of Sports Sciences, 29(11), 1153–1160.

Setiawan, Y., & Soniawan, V. (2021). Studi Kondisi Fisik dalam Olahraga Beladiri Tae Kwon-Do Dojang UNP. Jurnal Performa Olahraga, 6(1), 60–69

Setiawan, Y., Hermanzoni, H., Witarsyah, W., Ridwan, M., & Arwandi, J. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra. *Jurnal Performa Olahraga*, *6*(2), 117–132.

Sinaga, F., Ridwan, M., & Denai, N. (2023). Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Departemen Kepelatihan Fik UNP Pada Kuliah Renang Dasar Profile of Physical Condition of UNP Fik Coaching Department Students. Gladiator, 176–188.

Sulaiman. 2016. *The Implementation of Media in Teaching and Learning of Physical, Sport, and Health Education Subject.* Journal of Physical Education and Sports, 7(1), 13-21

Yenes, R. (2018). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shot Atlet Bolabasket FIK UNP. *Jurnal Performa Olahraga*, *3*(02), 119.