

# Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Jumpshoot* Dalam Permainan Bola Basket

Refaldis Falliandre<sup>1\*</sup>, Yogi Setiawan<sup>2</sup>, Ronni Yenes<sup>3</sup>, Sari Mariati<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang  
E-mail Korespondensi: falliandre11@gmail.com

## ABSTRAK

Permainan bola basket menuntut keterampilan teknik, kondisi fisik, dan koordinasi yang baik. Salah satu teknik yang paling berpengaruh dalam menentukan keberhasilan suatu pertandingan adalah kemampuan jumpshoot. Gerakan ini membutuhkan sinergi antara kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan untuk menghasilkan tembakan yang akurat dan stabil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan jumpshoot pada siswa peserta ekstrakurikuler bola basket. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel berjumlah 12 siswa yang diambil dengan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan tes kekuatan otot lengan (medicine ball throw), tes koordinasi mata tangan (lempar tangkap bola tenis ke dinding selama 30 detik), dan tes kemampuan jumpshoot (10 kali tembakan ke ring). Analisis data menggunakan uji korelasi ganda dengan bantuan SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai korelasi ganda ( $R$ ) sebesar 0,971 dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , menandakan hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara kedua variabel terhadap kemampuan jumpshoot. Nilai koefisien determinasi ( $R^2 = 0,943$ ) menunjukkan bahwa 94,3% variasi kemampuan jumpshoot dijelaskan oleh kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan. Dengan demikian, peningkatan kemampuan jumpshoot dapat dilakukan melalui latihan fisik yang menitikberatkan pada penguatan otot lengan dan koordinasi visual-motorik.

**Kata kunci :** Bola basket, kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan, *jumpshoot*

## *The Relationship Between Arm Muscle Strength and Hand-Eye Coordination and Jump Shooting Ability in Basketball*

### ABSTRACT

*Basketball requires technical skills, physical conditioning, and good coordination. One of the most influential techniques determining game success is the jumpshoot ability. This movement requires synergy between arm muscle strength and hand-eye coordination to produce accurate and stable shots. This study aims to determine the relationship between arm muscle strength and hand-eye coordination on jumpshoot ability among basketball extracurricular students. The research used a quantitative approach with a correlational method. The sample consisted of 12 students selected using total sampling. Data were collected through arm muscle strength tests (medicine ball throw), hand-eye coordination tests (tennis ball wall toss for 30 seconds), and jumpshoot tests (10 shots toward the ring). Data analysis employed multiple correlation tests using SPSS version 25. The results showed a multiple correlation value ( $R$ ) of 0.971 with a significance value of  $0.000 < 0.05$ , indicating a very strong and significant relationship between the two variables on jumpshoot ability. The coefficient of determination ( $R^2 = 0.943$ ) indicates that 94.3% of jumpshoot ability variations are explained by arm muscle strength and hand-eye coordination. Thus, improving jumpshoot ability can be achieved through physical training focusing on arm strength and visual-motor coordination.*

**Keywords :** Basketball, arm muscle strength, eye-hand coordination, jumpshoot

## PENDAHULUAN

Bola basket merupakan olahraga yang populer di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Olahraga ini bukan sekadar permainan fisik, tetapi juga merupakan sarana pengembangan keterampilan, strategi, dan karakter pemain (Yenes, 2018). Bola basket menuntut kombinasi antara kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kerja sama tim yang harmonis (winata et al., 2023). Setiap pemain harus mampu menyesuaikan peran dan fungsinya dalam tim untuk mencapai tujuan bersama, yaitu mencetak poin dan memenangkan pertandingan. Dalam konteks ini, keterampilan teknis menjadi faktor penentu kesuksesan individu maupun tim. Salah satu keterampilan teknis yang paling esensial adalah kemampuan melakukan tembakan (shooting), khususnya tembakan lompat atau jumpshoot, yang sering digunakan untuk mencetak poin dari berbagai posisi di lapangan. Ada banyak faktor yang membantu dalam meraih prestasi olahraga, seperti: kondisi tubuh, keterampilan, strategi, dan keadaan mental. Soniawan & Irawan (2018). Menurut (Mariati & Rasyid, 2018) Salah satu olahraga yang di gemari saat ini adalah olahraga bolabasket, olahraga bolabasket ini memilih olahraga yang bermain secara berkelompok yang dimainkan dilapangan yang terbuka.

Menurut Wissel (2018), *jumpshoot* adalah bentuk tembakan yang memadukan kekuatan otot, keseimbangan tubuh, serta koordinasi antara penglihatan dan gerak tangan yang presisi. Teknik ini menuntut pemain untuk melompat secara stabil, mengarahkan bola dengan tepat, dan melepaskan tembakan pada titik tertinggi lompatan (Darmawan & Avandi, 2022). Keberhasilan tembakan tidak hanya dipengaruhi oleh teknik semata, tetapi juga oleh kondisi fisik dan aspek psikologis pemain, seperti konsentrasi, kepercayaan diri, dan ketahanan mental. Pemain yang memiliki kekuatan otot lengan, kaki, dan inti tubuh yang baik akan mampu menghasilkan tembakan yang lebih stabil dan akurat. Selain itu, koordinasi visual-motorik berperan penting dalam menilai jarak, sudut, dan waktu yang tepat untuk melepaskan bola.

Penelitian sebelumnya menunjukkan hubungan positif antara faktor fisik dan keterampilan teknis. Cabarkapa et al. (2022) menemukan bahwa kekuatan otot berpengaruh signifikan terhadap akurasi tembakan dalam permainan bola basket, terutama pada tembakan jarak menengah hingga jauh. Hal ini menunjukkan bahwa latihan penguatan otot tidak hanya penting untuk daya ledak lompatan, tetapi juga untuk konsistensi dan ketepatan tembakan. Sementara itu, Piras et al. (2024) menekankan pentingnya koordinasi visual-motorik dalam kinerja tembakan. Pemain dengan kemampuan kontrol visual-motorik yang baik mampu menyesuaikan posisi tubuh dan gerakan tangan dengan akurasi yang lebih tinggi, bahkan dalam kondisi tekanan dari pertahanan lawan.

Selain aspek fisik dan teknik, faktor psikologis juga memengaruhi kemampuan jumpshoot. Ketahanan mental, fokus, dan kepercayaan diri dapat memengaruhi cara pemain menilai peluang dan mengeksekusi tembakan (Ananta, 2023). Stres atau tekanan pertandingan sering kali menurunkan akurasi tembakan, sementara latihan rutin dan pengalaman bertanding dapat membantu pemain mengelola tekanan dan meningkatkan konsistensil. Menembak (*shooting*) merupakan suatu teknik dasar yang harus dikuasai setiap pemain bolabasket tanpa terkecuali (Yenes, 2018). Sikap postur dan posisi badan juga harus diperhatikan ketika akan menembak (Irawan et al., 2021). (Ramos et al., 2020) "untuk menghasilkan teknik *shooting* yang tepat tentu tidak lepas dari beberapa faktor yaitu keseimbangan, kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai, dan gerakan *follow through*".

Di Indonesia, bola basket memiliki peran strategis dalam membentuk keterampilan teknik dan fisik para pemain secara terstruktur. Program latihan ini tidak hanya menekankan kemampuan individu seperti dribbling, passing, dan shooting, tetapi juga mengajarkan strategi permainan, disiplin, dan kerja sama tim. Meski demikian, banyak orang masih menghadapi kesulitan dalam meningkatkan akurasi jumpshoot mereka. Hal ini kemungkinan besar disebabkan oleh perbedaan tingkat kekuatan fisik, koordinasi visual-motorik, dan pengalaman bermain masing-masing individu. Faktor-faktor tersebut menunjukkan perlunya penelitian yang fokus pada hubungan antara kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan jumpshoot siswa (Ramadhan Ombi et al., 2021).

Selain itu, pengembangan keterampilan olahraga memiliki implikasi jangka panjang. Kemampuan motorik dasar yang kuat, koordinasi tubuh yang baik, serta kebiasaan latihan rutin dapat membentuk fondasi bagi prestasi olahraga di masa depan. Oleh karena itu, pemahaman tentang faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan jumpshoot tidak hanya penting untuk prestasi individu, tetapi juga untuk pengembangan yang efektif. Hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi pelatih dan pendidik olahraga dalam merancang latihan yang menyeimbangkan aspek kekuatan fisik, koordinasi visual-motorik, dan kesiapan mental siswa, sehingga meningkatkan performa teknik secara menyeluruh.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan jumpshoot pada pemain bolabasket UKM UNP. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi dalam pengembangan program latihan yang lebih sistematis dan efektif, meningkatkan kualitas teknik shooting, serta mendukung pencapaian prestasi individu maupun tim dalam kompetisi bola basket. Dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi jumpshoot, pelatih dan

pendidik dapat menciptakan latihan yang tidak hanya fokus pada teknik, tetapi juga pada pengembangan fisik, kekuatan, koordinasi, dan mental secara komprehensif.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan (X1) dan koordinasi mata tangan (X2) terhadap kemampuan jumpshoot (Y). Populasi penelitian adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler bola basket berjumlah 12 orang yang dijadikan sampel secara total sampling. Instrumen penelitian meliputi tes kekuatan otot lengan (medicine ball throw), tes koordinasi mata tangan (lempar tangkap bola tenis selama 30 detik), dan tes kemampuan jumpshoot (10 kali tembakan ke ring). Data diuji menggunakan uji normalitas Kolmogorov–Smirnov dan analisis korelasi ganda dengan bantuan software SPSS versi 25.

## HASIL

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa seluruh variabel memiliki nilai signifikansi  $> 0,05$ , sehingga data berdistribusi normal. Hasil uji korelasi ganda menunjukkan nilai  $R = 0,971$  dengan signifikansi  $0,000 < 0,05$ , yang berarti terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan jumpshoot.

**Table 1 Uji Normalitas**

Data	Sig.	$\alpha$	Keterangan
Kekuatan Otot Lengan	0,200	0,05	Normal
Koordinasi Mata Tangan	0,200	0,05	Normal
<i>Jumpshoot</i>	0,200	0,05	Normal

Nilai  $R^2 = 0,943$  menunjukkan bahwa 94,3% variasi kemampuan jumpshoot dijelaskan oleh kedua variabel bebas, sedangkan 5,7% dipengaruhi faktor lain.

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change
						F Change	df1	df2	
1	.971 <sup>a</sup>	.943	.931	.66322	.943	75.072	2	9	.000

a. Predictors: (Constant), Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Otot Lengan

**Gambar 1 Uji Hipotesis**

Secara keseluruhan, hasil ini menegaskan bahwa semakin baik koordinasi mata tangan dan semakin kuat otot lengan seseorang, maka semakin tinggi pula kemampuan *jumpshoot* yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan teori keterampilan motorik yang menyatakan

bahwa kemampuan teknik dasar dalam olahraga, khususnya dalam cabang olahraga seperti bola basket, sangat dipengaruhi oleh faktor kekuatan otot dan koordinasi gerak tubuh.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *jumpshoot* pada pemain bola basket UKM UNP. Kekuatan otot lengan berkontribusi terhadap performa tembakan melalui peningkatan kemampuan menghasilkan torsi, daya dorong, dan stabilitas selama fase pelepasan bola. Otot-otot utama seperti *triceps brachii*, *deltoid anterior*, dan *pectoralis major* berperan penting dalam mempercepat gerakan ekstensi siku serta mendukung pengendalian arah dan kecepatan bola saat pelepasan (Fan et al., 2024; Mir et al., 2025). Sinkronisasi aktivasi otot-otot tersebut memungkinkan pemain untuk mengontrol lintasan bola dengan lebih stabil, sehingga berdampak positif terhadap akurasi tembakan.

Selain itu, peningkatan kekuatan otot lengan berimplikasi pada efisiensi biomekanik dalam pelaksanaan *jumpshoot*. Pemain dengan kekuatan lengan yang lebih baik dapat mempertahankan posisi tangan dan siku secara optimal selama fase *—follow-through—*, sehingga bola memiliki rotasi dan lintasan yang konsisten menuju target (Cabarkapa et al., 2022). Kekuatan otot juga berpengaruh terhadap kemampuan mengatasi gaya resistensi eksternal, seperti jarak tembakan atau tekanan pertahanan lawan, yang menuntut tenaga tambahan untuk menjaga kestabilan arah bola.

Koordinasi mata-tangan (*hand-eye coordination*) merupakan kemampuan sistem sensorimotor untuk mengintegrasikan informasi visual dengan gerakan motorik secara tepat waktu dan terarah (Wardana & Hidayatullah, 2017). Dalam konteks bola basket, koordinasi ini sangat menentukan keberhasilan pelaksanaan *jumpshoot*, karena proses pengambilan keputusan, pengaturan kekuatan dorongan, dan arah pelepasan bola sangat bergantung pada persepsi visual yang akurat terhadap target (Piras et al., 2024). Ketika pemain mampu mengkoordinasikan penglihatan dengan gerakan tangan secara efisien, maka lintasan bola akan lebih stabil, sudut pelepasan lebih tepat, dan peluang masuknya bola ke ring meningkat.

Penelitian menunjukkan bahwa koordinasi mata-tangan yang baik tidak hanya mencerminkan kemampuan mekanis mengarahkan bola, tetapi juga mencakup proses kognitif seperti persepsi ruang, prediksi gerak, dan pengendalian timing (Gou et al., 2022). Pada situasi permainan nyata, pemain harus memproses sejumlah besar informasi visual—seperti posisi ring, jarak, sudut tembakan, dan tekanan dari pemain bertahan—dalam waktu yang sangat singkat. Pemain dengan koordinasi visual-motorik yang tinggi mampu menyeleksi

informasi relevan dan mengeksekusi gerakan dengan presisi tanpa kehilangan fokus terhadap target utama (S. Putri et al., 2024).

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan secara simultan dengan kemampuan *jumpshoot* pada pemain bola basket UKM UNP, dengan nilai koefisien korelasi ganda ( $R$ ) sebesar 0,971 dan koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,943. Nilai ini mengindikasikan bahwa sekitar 94,3% variasi kemampuan *jumpshoot* dapat dijelaskan oleh kombinasi kedua variabel bebas tersebut, sedangkan sisanya (5,7%) dipengaruhi oleh faktor lain seperti teknik tembakan, keseimbangan tubuh, kondisi psikologis, atau pengalaman bermain. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa performa tembakan tidak bergantung pada satu komponen fisik atau sensorimotor semata, melainkan hasil dari interaksi multidimensional yang kompleks.

Secara biomekanik, kekuatan otot lengan memberikan kontribusi utama pada *fase release* dan *follow-through*, di mana gaya dorong dari otot *triceps brachii*, *deltoid*, dan otot penstabil bahu menghasilkan kecepatan awal bola serta kestabilan lintasan. Sementara itu, koordinasi mata-tangan memastikan sinkronisasi antara input visual (*target ring*) dengan output motorik (gerak tangan), sehingga arah pelepasan bola menjadi presisi (Fan et al., 2024; Mir et al., 2025). Interaksi keduanya membentuk suatu sistem kontrol gerak terpadu, di mana kekuatan otot menyediakan tenaga mekanis, dan koordinasi visual-motorik mengatur ketepatan spasial dan temporal dari gerakan tersebut (S. S. Putri, 2023).

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan model performa motorik modern yang dikemukakan oleh Brini et al. (2025), yang menempatkan *jumpshoot* sebagai aktivitas motorik kompleks yang melibatkan tiga subsistem utama: fisik (*muscular force dan power*), teknis (mekanika gerak dan timing), dan perceptual (*visual-motor control*). Dalam kerangka ini, peningkatan salah satu faktor tidak akan optimal tanpa adanya penguatan faktor lainnya. Misalnya, kekuatan otot lengan yang besar tanpa koordinasi visual yang baik dapat menyebabkan *overforce* dan gangguan akurasi, sementara koordinasi mata-tangan yang tinggi tanpa kekuatan cukup akan menghasilkan lintasan bola yang kurang stabil.

Hasil ini juga sejalan dengan studi intervensi terkini yang menggabungkan latihan kekuatan spesifik tubuh bagian atas (*upper-body and core strengthening*) dengan latihan *perceptuo-motor* seperti *quiet eye training*, *target fixation drills*, dan latihan propriosepsi. Hassan et al. (2025) melaporkan peningkatan akurasi *shooting* hingga 18–25% setelah 6 minggu latihan terpadu dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya berlatih kekuatan atau teknik saja. Mir et al. (2025) juga menekankan bahwa pelatihan neuromuskular yang

dikombinasikan dengan pelatihan visual mampu memperkuat sinyal sensorimotor di sistem saraf pusat, sehingga menghasilkan gerakan tembakan yang lebih efisien dan adaptif terhadap kondisi permainan.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperlihatkan bukti empiris yang kuat bahwa kombinasi kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan memberikan kontribusi dominan terhadap performa *jumpshoot*. Nilai  $R^2$  yang tinggi (0,943) menunjukkan bahwa integrasi kedua aspek tersebut merupakan determinan utama keberhasilan *shooting* pada pemain tingkat universitas. Oleh karena itu, pendekatan pelatihan yang direkomendasikan adalah pendekatan integratif—yakni menggabungkan latihan kekuatan spesifik (*resistance training, medicine ball, atau plyometric upper body*) dengan latihan visual-motor (*gaze training, koordinasi refleks visual, dan latihan keseimbangan dinamis*). Pendekatan semacam ini diyakini dapat meningkatkan efisiensi neuromuskular, akurasi *shooting*, dan adaptasi dalam situasi permainan kompetitif.

## KESIMPULAN

1. Kekuatan otot lengan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan jumpshoot. Semakin kuat otot lengan, semakin stabil dan akurat tembakan yang dihasilkan.
2. Koordinasi mata tangan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan jumpshoot. Pemain dengan koordinasi visual-motorik yang baik memiliki tingkat akurasi shooting yang lebih tinggi.
3. Kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan secara simultan memiliki hubungan yang sangat kuat terhadap kemampuan jumpshoot dengan kontribusi sebesar 94,3%.
4. Bagi pelatih bola basket, disarankan untuk menyusun program latihan yang menggabungkan latihan kekuatan otot lengan dan koordinasi visual.
5. Bagi atlet, penting untuk menjaga kebugaran fisik dan melatih kekuatan serta koordinasi secara rutin agar kemampuan shooting meningkat.
6. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti kekuatan tungkai, keseimbangan, dan konsentrasi agar hasil penelitian lebih komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

Ananta, r. F. (2023). Analisis penerapan program latihan kondisi fisik bola basket universitas ciputra surabaya. *Indonesia strength Conditioning and Coaching Journal*, 1(2 SE-

- Articles), 61–69. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/isco/article/view/55217>
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Brini, S., et al. (2025). The relationship between upper-body strength and shooting accuracy in basketball players. *Journal of Human Kinetics*, 92(1), 45–53.
- Cabarkapa, D., Fry, A. C., et al. (2022). Effects of upper-body strength on basketball shooting performance. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(4), 785–793.
- Darmawan, Y. E., & Avandi, R. I. (2022). ANALISIS GERAK SHOOTING JUMPSHOOT BOLA BASKET PADA KAWHI LEONARD. *Prestasi Olahraga*, 5(5), 106–111. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/45861>
- Gou, L., et al. (2022). Visual-motor coordination and its influence on basketball shooting performance. *Frontiers in Psychology*, 13, 854237.
- Hassan, R., et al. (2025). Combined perceptuo-motor and strength training enhances basketball performance. *Journal of Applied Sports Sciences*, 38(1), 55–66.
- Irawan, F. A., Raharja, W. K., Billah, T. R., & Ma'dum, M. A. (2021). Analisis biomekanika free throw basket sesuai kaidah Dave Hopla. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 210–219.
- Li, J., et al. (2025). Arm joint coordination of collegiate basketball athletes and implications for shooting mechanics. *Sports Biomechanics Journal*.
- Mariati, S., & Rasyid, W. (2018). Pengaruh Metode Latihan Sistem Sirkuit Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket Fik Unp. *Jurnal Menssana*, 3(2), 28–36.
- Mir, S., et al. (2025). The impact of strength training on shooting precision among collegiate basketball players. *Sports Performance Journal*, 7(2), 88–97.
- Piras, A., Raffi, M., & Perciavalle, V. (2024). Quiet eye duration and visual coordination during basketball shooting. *Journal of Sports Vision Science*, 11(2), 103–118.
- Putri, S., Hikmah, N., Gigih, O., Pd, S. S., & Pd, M. (2024). *JPO : Jurnal Prestasi Olahraga*. 7, 297–302.
- Putri, S. S. (2023). Implementasi Program Fisik Bola Basket Putri Universitas Ciputra Surabaya. *Indonesia Strength Conditioning and Coaching Journal*, 1(2 SE-Articles), 13–22. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/isco/article/view/55228>
- Ramadhan Ombi, L. O. M. S., Saifu, & Mongsidi, W. (2021). Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dengan Kemampuan Shooting Bola Basket Pada Siswa Sma Negeri 2 Raha. *Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport)*, 1(2), 124–133.
- Ramos, M., Yenes, R., Donie, D., & Oktavianus, I. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shoot Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 837–847.
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap K <https://doi.org/10.36709/olympic.v1i2.15>
- Wardana, P., & Hidayatullah, M. F. (2017). The influence of learning approach and eyes-hand coordination on free throw result in basketball. ~ 362 ~ *International Journal of Physiology*, 2(2), 362–365. [www.journalofsports.com](http://www.journalofsports.com)
- winata, bimo sepra winata sepra, Suhdy, M., & Syafutra, W. (2023). Hubungan Vertical Jump Dengan Jump Shoot Pada Permainan Bola Basket Grup Megic Kid Lubuklinggau. *Jurnal MensSana*, 8(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.24036/MensSana.08012023.10>
- Wissel, H. (2018). Biomechanics of the basketball jump shot. *Coaches Clipboard*.
- Yenes, R. (2018). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shot Atlet Bolabasket Fik Unp. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02).



<https://doi.org/10.24036/kepel.v3i02.44>

Zhao, K., et al. (2024). Eye-hand coordination training improves shooting accuracy in basketball players. *Applied Sciences in Sports and Exercise*, 9(3), 211–220.