

Pengembangan Alat *Defense Man Mannequin* Pada Olahraga Bolabasket

Aisyah Putri Amelia^{1*}, Maidarman², Ronni Yenes³, Muhammad Fakhrrur Rozi⁴

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

Universitas Negeri Padang

E-mail Korespondensi: aisyahputriammelia7@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah para pemain bola basket masih berlatih teknik dasar dengan menggunakan sarana dan prasarana seadanya. Selain itu, beberapa pemain telah menggunakan kursi atau cone yang ditempatkan di area tertentu di Half Court. Hal ini menyebabkan para pemain tidak melakukan latihan dengan serius dan percaya bahwa tidak ada lawan, yang membuat serangan menjadi kurang efektif. buruk, mengurangi efektivitas latihan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana alat manekin pria pertahanan bola basket berkembang dari waktu ke waktu. Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian pengembangan atau dikenal juga dengan R&D atau research and development (R&D). Club Andone Padang merupakan populasi penelitian dengan jumlah peserta sebanyak 23 orang. Dalam penelitian ini, 15 pemain dipilih sebagai sampel berdasarkan seberapa aktif dan kehadiran mereka mengikuti Padang dan satu kali latihan basket. Lembar penilaian mengenai kelayakan manekin pemain bertahan bola basket merupakan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini. Struktur instrumen ini dirancang untuk menentukan kualitas produk. Di Kota Padang dilakukan penilaian oleh ahli media, ahli materi, UNP, dan satu orang pemain basket. Analisis deskriptif digunakan dalam metode analisis data kuantitatif ini. Analisis mengungkapkan hal-hal berikut: Evaluasi keseluruhan dari alat "Defense Man Mannequin" sampai pada kesimpulan bahwa alat ini "Sangat Bagus" sebagai alat bantu pelatihan teknis bola basket.

Kata Kunci : Pengembangan Alat *Defense Man Mannequin*; Bolabasket

Development of the Defense Man Mannequin Tool in Basketball

ABSTRACT

The problem with this study is that basketball players still practice basic techniques using improvised facilities and infrastructure. In addition, some players have used chairs or cones that are positioned in certain areas of the Half Court. This causes the players to not take their training seriously and to believe that there is no opponent, which makes the offense less effective. is bad, reducing the exercise's effectiveness. The purpose of this research is to ascertain how the basketball defense man mannequin tool has evolved over time. This research falls under the category of research development, also known as R&D, or research and development (R&D). Club Andone Padang is the study's population, with a total of 23 participants. In this study, 15 players were chosen as samples based on how active and present they were following Padang and one basketball practice. An assessment sheet regarding the basketball defense man mannequin's viability was the instrument used in this study. The structure of this instrument is designed to determine the product's quality. In Padang City, experts in the media, material experts, UNP, and one basketball player conducted the evaluation. Descriptive analysis is used in this method of quantitative data analysis. The analysis reveals the following: The overall evaluation of the "Defense Man Mannequin" tool came to the conclusion that it is "Very Good" as a basketball technical training aid.

Keyword : *Development of the Defense Man Mannequin Tool; Basketball*

PENDAHULUAN

Finnay et al. Keterangan : Dalam rangka melakukan kegiatan sehari-hari pada tahun 2022, olahraga merupakan kegiatan yang berdampak pada kesehatan jasmani seseorang. Penyakit degeneratif seperti diabetes, osteoporosis, dan hipertensi semuanya dapat dihindari melalui olahraga teratur (Kanaley et al., 2022). Olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang paling digemari untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari (Marpaung & Manihuruk, 2022). Evaluasi Goodyear et al., (2023), dimana “aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur untuk meningkatkan kebugaran kardiovaskular” didefinisikan sebagai olahraga. Istilah "olahraga" didefinisikan sebagai "aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur untuk meningkatkan kebugaran kardiovaskular." Olahraga adalah kegiatan yang membuat tubuh Anda lebih sehat; Namun, kinerja juga dapat ditingkatkan melalui olahraga (Lochbaum et al., 2022).

Salah satu kegiatan yang memerlukan aktivitas fisik adalah olahraga. Ada banyak faktor pendukung yang mempengaruhi prestasi olahraga, antara lain: kondisi fisik, strategi, mentalitas, dan teknik, Soniawan, V., dan Irawan, R. Menurut Haryanto, J., dan Welis, W. (2019), itu sebaiknya melakukan aktivitas olahraga tersebut secara rutin agar performa tubuh siap menghadapi aktivitas menantang seperti yang terdapat pada kondisi olahraga. Pranata & Barlian (2019) menyatakan bahwa olahraga adalah kegiatan yang dirancang untuk meningkatkan kondisi fisik atlet guna memaksimalkan potensi biomotoriknya. Dalam olahraga, ada banyak situasi baru yang membutuhkan adaptasi cepat dan efektif agar bisa tampil lebih baik dari pemain lain. Menurut Maindarman (2020), istilah “aktivitas fisik” dapat dipahami sebagai “pengeluaran energi dari setiap gerakan fisik yang dihasilkan oleh otot rangka” atau “setiap gerakan tubuh yang meningkatkan energi dan pengeluaran energi”.

Dalam bola basket, tidak cukup memiliki teknik, taktik, dan mentalitas yang baik; atlet juga perlu mengetahui bagaimana cara menjaga kebugaran tubuhnya (Putri, 2002). Di Indonesia, bola basket merupakan olahraga yang saat ini sedang populer. Liga Bola Basket Bersenjata Indonesia yang merupakan kompetisi yang diselenggarakan oleh Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI) dengan nama: Liga bola basket profesional tertinggi di Indonesia adalah Liga Bola Basket Nasional Indonesia (NBLI) yang memiliki sepuluh klub peserta. (Rozi, 2019) dari seluruh Indonesia

Selama pertandingan bola basket, atlet harus menyelesaikan berbagai tugas fisik dan teknis (Castagna, 2010; Cochrane 2013; Boddington and others, 2019). Pada level tertinggi, olahraga ini menekankan pada aspek kuantitatif performa, seperti kekuatan dan kecepatan daya tahan (Sciences, 2018). Menurut Betul (2015), aspek budaya yang paling signifikan dalam mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan untuk aktivitas fisik meliputi peran dan gerak tubuh. Dalam bola basket, khususnya selama tahap awal dan pelatihan jangka panjang berikutnya saat mengembangkan keterampilan bermain (Méndez-Giménez et al., 2010).

Karena gerakan dalam bola basket sangat kompleks dan membutuhkan fisik yang fit, maka pemain harus mampu menguasai keterampilan dan menjaga ketahanan fisik

yang baik, termasuk daya tahan aerobik dan anaerobik. Menurut Affirdausy & Wiriawan (2000), penguasaan gerak dan peningkatan kondisi fisik dapat mengarah pada prestasi olahraga seperti bola basket. Dalam situasi pertandingan resmi, permainan bola basket akan berlangsung selama 10 menit dengan 4 kuartir. Menurut Prihanto & Wimanadi (2016), tim bola basket harus mampu menyerang dengan cepat dan siap bertahan kembali ketika melakukan serangan dan pertahanan yang membutuhkan gerakan cepat dan terkontrol.

Indikator kinerja ditemukan untuk membedakan antara tim yang menang dan kalah dalam bola basket; Ini termasuk lemparan bebas, gol lapangan dua dan tiga poin (Conte et al., 2018; Dong and co., 2021), assist dan rebound defensif (Zhang et al., 2019). Passing adalah salah satu bagian terpenting dari struktur aksi teknis yang digunakan dalam permainan ofensif bola basket, bersama dengan shooting dan dribbling (Gryko et al., 2020). Menurut Maimón et al., operan bola basket adalah interaksi kolektif yang paling mendasar dan tindakan teknis kedua yang paling sering digunakan dalam permainan setelah tembakan. 2020; Nunes and co., 2016). Jumlah remaja yang berpartisipasi dalam olahraga telah meningkat secara signifikan sebagai akibat dari perkembangan bola basket yang signifikan (Sachanidi et al., 2013).

Menurut Fernando dan Ronni (2020), bola basket adalah olahraga beregu yang dimainkan dengan bola besar yang dapat dilempar ke rekan satu tim atau dipantulkan di lantai (di tempat atau sambil berjalan) dengan tujuan mencetak poin. sebanyak mungkin dengan memasukkan bola ke keranjang lawan. Ada lima anak laki-laki dan lima perempuan di setiap tim. Herdadi dan Umar (2018) juga berpendapat bahwa bola basket adalah permainan bola basket besar yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Menurut Rustanto (2017), bola basket adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim yang terdiri dari lima orang pemain yang saling bersaing untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang (ring) lawannya. Permainan bola basket itu sendiri utamanya adalah latihan kerja sama tim dan mempelajari teknik dasar bola basket yang dikonstruksi dan disusun secara sistematis (Yarmani et al., 2017). Selain itu, bola juga mampu mendorong tercapainya suatu prestasi yang dapat menorehkan kebanggaan dan kepuasan tersendiri, khususnya bagi seorang kompetitor. Tujuan bola basket, seperti olahraga lainnya, adalah menampilkan kemampuan terbaiknya (Fatahillah, 2018).

Footwork, shooting, start dan stop, body control, pivoting, dan guarding lawan merupakan beberapa teknik dasar permainan bola basket menurut Fardi (Efendi, 2017). penjaga). Berikut adalah teknik-teknik bola basket : passing and catching (mengoper bola dan menangkapnya), dribbling (menggiring bola), shooting (menembak), rebounding (mencari bola), defense (bertahan), dan fast break (serangan cepat) semuanya contoh keterampilan tersebut. Menurut Ilham (2016) spilling strategy adalah cara penyampaian bola untuk menghindari lawan agar bisa mencetak poin. Yenes (2018) mengatakan bahwa menembak merupakan keterampilan dasar yang perlu diketahui oleh setiap pemain bola basket.

Sarana dan prasarana dalam latihan yang menunjang kemampuan latihan teknik atlet sangat menentukan untuk mencapai keberhasilan. Dengan cara ini, atlet harus secara konsisten melatih keterampilan pelatihan teknis dasar untuk melewati pemain lawan yang menjaga ring basket. Untuk memenangkan permainan bola basket, seorang atlet harus bisa mencetak gol dengan memasukkan bola ke dalam ring basket dengan menggunakan teknik bola basket.

Menurut pantauan yang dilakukan di lapangan klub pelatih Andone UNP Padang kota Padang, para pemain bola basket tetap berlatih teknik dasar dengan seadanya sarana dan prasarana. Selain itu, beberapa atlet telah menggunakan kursi atau kerucut yang ditempatkan di bagian Half Court, membuat mereka kurang serius dalam latihan dan membuat mereka percaya bahwa tidak ada lawan. Akibatnya, pelanggaran tidak lancar, tidak bagus, dan latihannya kurang efektif. Pelatih menegaskan bahwa atlet tidak serius berlatih dengan lawan dalam bentuk kerucut atau kursi. Alhasil, pelanggaran Andone secara konsisten tampil buruk, lawan sering melakukan tembakan, dan turnover terus terjadi.

Sejak ditemukannya sedikit orang yang memodifikasi alat pertahanan untuk olahraga bola basket, alat pertahanan model pria ini telah memberikan kontribusi dalam melatih teknik dasar bola basket. Oleh karena itu, peneliti ingin membuat alat manekin pria basket defense yang akan memudahkan pelatih dalam memberikan latihan berulang-ulang hingga tercapai hasil yang diinginkan. Alat ini diharapkan dapat membuat latihan bola basket menjadi lebih efisien bagi para atlet, membantu pelatih dalam memusatkan perhatian saat mengawasi atletnya, dan memudahkan latihan dengan mengarahkan program latihan yang diinginkan.

Alat ini menyerupai manekin karena memiliki badan dengan tangan diangkat dan tiang untuk menopang badan agar dapat berdiri. Di bagian bawah terdapat penyangga yang beratnya sekitar 3 kg untuk menahan manekin agar tidak jatuh. Pelatihan bola basket dapat memanfaatkan penggunaan manekin pria pertahanan ini dalam bentuk teknik.

METODE

Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian pengembangan atau dikenal juga dengan R&D atau research and development (R&D). Club Andone Padang merupakan populasi penelitian dengan jumlah peserta sebanyak 23 orang. Dalam penelitian ini, 15 pemain dipilih sebagai sampel berdasarkan seberapa aktif dan kehadiran mereka mengikuti Padang dan satu kali latihan basket. Lembar penilaian mengenai kelayakan manekin pemain bertahan bola basket merupakan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini. Struktur instrumen ini dirancang untuk menentukan kualitas produk. Di Kota Padang dilakukan penilaian oleh ahli media, ahli materi, UNP, dan satu orang pemain basket. Analisis deskriptif digunakan dalam metode analisis data kuantitatif ini.

HASIL

Peneliti memilih Bapak Dr. Ronni Yenes, M.Pd., dosen pendidikan kepelatihan olahraga dan dosen bola basket, sebagai ahli media dan validator karena persaingannya di bidang bola basket khususnya sarana dan prasarana latihan sangat memadai dan karena saya adalah kontributor penelitian. Pada tanggal 15 Mei 2023 telah dilakukan uji validasi ahli media (sarana dan prasarana), dan diperoleh hasil dengan memberikan produk berupa Alat Manekin Pembela Olahraga Bola Basket dan lembar evaluasi berupa angket atau kuesioner.

Tabel 1. Kategori Hasil Penilaian Ahli Media

No	Aspek Yang Dinilai	Skor yang Diperoleh	Skor Maksimal	Persentase (%)	Kategori
1.	Media	40	50	80%	Baik
	Skor Total	40	50	80%	Baik

Validasi tahap pertama menghasilkan persentase sebesar 80%, yang menunjukkan bahwa menurut pendapat para profesional media, “Pengembangan Alat Pertahanan Manekin Pria dalam Olahraga Bola Basket” mendapat kategori “baik” dan dapat digunakan dalam uji coba lapangan tanpa perlu untuk dimodifikasi.

Bapak Irfan Oktavianus, S.Pd, M.Pd. adalah dosen pendidikan kepelatihan olahraga dan dosen bola basket yang berperan sebagai validator materi. Karena keahliannya dalam bola basket, peneliti memilihnya sebagai validator. Pada tanggal 11 Mei 2023 dilakukan uji validasi ahli materi dengan memberikan lembar penilaian berupa angket (kuesioner) dan produk berupa alat Defence Man Mannequin untuk olahraga bola basket.

Tabel 2. Kategori Hasil Penilaian Ahli Materi

No	Aspek Yang Dinilai	Skor yang Diperoleh	Skor Maksimal	Persentase (%)	Kategori
1.	Media	49	50	98%	Sangat Baik
	Skor Total	49	50	98%	Sangat Baik

Menurut ahli materi, “Pengembangan Alat Pertahan Manekin Pria Dalam Olahraga Bola Basket” mendapat kategori “Sangat Baik” pada tahap validasi pertama, artinya dapat diujicobakan tanpa revisi. Persentase yang diperoleh adalah 98 persen.

Dapat disimpulkan bahwa alat tersebut layak digunakan dalam olahraga bola basket tanpa perlu dilakukan revisi berdasarkan hasil penilaian validasi ahli tersebut di atas yang berjudul “Pengembangan Alat Pertahanan Manekin Pria Dalam Olahraga Bola Basket”.

UNP Padang dan salah satu pemain mengikuti uji coba produk sebagai bagian dari penelitian “Pengembangan Alat Pertahanan Manekin Manusia dalam Olahraga Bola Basket”. Tujuh pemain berpartisipasi dalam uji coba kelompok skala kecil. Selain itu, 15 pemain UNP Padang mengikuti uji coba kelompok skala besar. Untuk mengetahui

layak atau tidaknya alat Defence Man Mannequin yang baru dikembangkan ini dapat digunakan dalam olahraga bola basket, dipilih satu orang pemain bola basket UNP Padang sebagai responden. Untuk mengetahui hasil evaluasi kelayakan alat Mannequin Defense Man dalam bola basket, pemain mengisi kuesioner yang telah dibuat oleh peneliti.

Hasil penelitian kelompok kecil dengan tujuh pemain UNP Padang dengan topik "Pengembangan Alat Pertahanan Manekin Manusia dalam Olahraga Basket" menunjukkan bahwa semua aspek, dari media hingga materi, dievaluasi dengan persentase 91 persen, yang memenuhi syarat sebagai "Sangat bagus."

Tabel 3. Hasil Angket Uji Coba Skala Kecil

No	Aspek Yang Dinilai	Skor yang Diperoleh	Skor Maksimal	Persentase (%)	Kategori
1.	Media dan Materi	320	350	91%	"Sangat Baik"
	Skor Total	320	350	91%	"Sangat Baik"

Hasil survei besar-besaran yang dilakukan kepada 15 orang pemain UNP Padang dan satu orang staf UNP dengan topik "Pengembangan Alat Pertahanan Manekin Manusia Dalam Olahraga Bola Basket" menunjukkan bahwa penilaian secara keseluruhan mendapat persentase sebesar 93%, yang memenuhi syarat sebagai "Sangat bagus."

Tabel 4. Hasil Angket Uji Coba Skala Kecil

No	Aspek Yang Dinilai	Skor yang Diperoleh	Skor Maksimal	Persentase (%)	Kategori
1.	Media dan Materi	698	750	93%	"Sangat Baik"
	Skor Total	698	750	93%	"Sangat Baik"

PEMBAHASAN

Alat manekin Defense Man khusus bola basket merupakan hasil dari penelitian ini. Diawali dengan tahap analisis yang meliputi melakukan studi pustaka dan studi lapangan tentang teknik dasar bola basket. Setelah itu peneliti memulai proses pembuatan produk dengan membuat pipa yang dapat dinaikkan atau diturunkan untuk dijadikan sebagai penyangga manekin. Dari situ, peneliti membuat badan dan lengan manekin dari jaring yang lentur.

Pakar media, ahli materi, uji coba skala kecil, dan uji coba skala besar mengevaluasi kelayakan alat dalam "Pengembangan Alat Pertahanan Manekin Pria dalam Olahraga Bola Basket".

Produk “Pengembangan Mannequin Defence Tools in Basketball Sports” mendapatkan persentase “80%” yang menunjukkan “Baik” menurut validasi data dari Ahli Media. Tanpa modifikasi apapun, sangat cocok untuk uji coba lapangan.

Produk “Pengembangan Mannequin Defence Tools in Basketball Sports” mendapatkan persentase “98%” yang menunjukkan “Sangat Bagus” dan cocok untuk uji coba lapangan tanpa revisi.

Selain itu, selama validasi responden, peneliti menggunakan uji coba skala kecil dan skala besar. Produk “Pengembangan Alat Manekin Pria Bertahan dalam Olahraga Bola Basket” mendapat data validasi skala kecil dengan persentase “91 persen”. Setelah uji coba skala kecil, para peneliti melakukan fase uji coba skala besar dengan persentase “93 persen”. Hasilnya, responden survei menilai produk tersebut “Sangat Bagus” atau “Sangat cocok untuk digunakan tanpa revisi”.

Hasil analisis evaluasi yang dilakukan oleh ahli media dan ahli materi, serta evaluasi tes pemain, menunjukkan bahwa produk yang dikenal sebagai “Pengembangan Alat Pertahanan Manekin Pria dalam Olahraga Bola Basket” memiliki kualitas yang dideskripsikan sebagai “Sangat Bagus .” Hal ini terlihat dari poin-poin yang diberikan pada pertanyaan pada kuesioner, yang berkisar dari 1 sampai 5, dengan poin 4 dan 5 yang paling sering muncul.

KESIMPULAN

Defence Man Mannequin merupakan alat yang dikembangkan dari hasil penelitian ini yang dapat digunakan untuk melatih teknik dasar bola basket. Sebagai alat bantu pelatihan teknis bola basket, alat "Defense Man Mannequin" menerima peringkat keseluruhan "Sangat Bagus". Rekomendasi berikut didasarkan pada temuan penelitian yang menunjukkan bahwa pengembangan alat pertahanan buatan untuk olahraga bola basket layak dan dikonfirmasi oleh ahli olahraga material. Pengembangan manekin defense man dapat digunakan oleh pelatih untuk membantu proses latihan saat melatih atlet. Alat Manekin Pria Pertahanan dapat dimanfaatkan oleh para atlet untuk berlatih sebanyak mungkin baik secara individu maupun kolektif. Diharapkan mahasiswa jurusan kepelatihan bola basket dapat melakukan penelitian tentang pengembangan alat manekin defense man untuk olahraga bola basket yang lebih menarik dan efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Conte, D., Tessitore, A., Gjullin, A., Mackinnon, D., Lupo, C., & Favero, T. (2018). *Investigating the gamerelated statistics and tactical profile in NCAA division I men's basketball games*. *Biology of Sport*, 35(2), 137–143.
- Affirdausy, W. A., & Wiriawan, O. (2020). Kelincahan Dan Kecepatan Pengaruh Latihan Ladder Drill Jenis Centipede Dan Single Leg Shuffle Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan Wildan Agta Affirdausy Abstrak. Universitas Negeri Surabaya, 1–7.
- Dong, R., Lian, B., Zhang, S., Zhang, M., Huang, S. Z. Y., & O'Donoghue, P. (2021). *Addressing opposition quality in basketball performance evaluation*. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 21(2), 263–276.
- Efendi, E. (2017). KOntribusi kelincahan dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Keterampilan Bermain Bola Basket. *Jurnal Performa*, 2(01), 21–31.
- 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.
- Finlay, M. J., Tinnion, D. J., & Simpson, T. 2022. *A Virtual Versus Blended Learning Approach To Higher Education During The Covid-19 Pandemic: The Experiences Of A Sport And Exercise Science Student Cohort*. *Journal Of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 30, 100363
- Gryko, K., Mikołajec, K., Marszałek, J., Adamczyk, J. G., Molik, B., Waśkiewicz, Z., Nikolaidis, P., & Knechtle, B. (2020). *How did basketball teams win EuroBasket 2015? A non-standard analysis of performance based on passes, dribbling and turnovers*. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 20(3), 339–356.
- 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.
- Ilham. (2016). Latihan Poliometrik terhadap Kemampuan dan Keterampilan Shooting Free Throw Bolabasket (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa FIK Univ. Jambi). *Performa Olahraga*, 1(2), 187–204.
- 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: A Consensus Statement From The American College Of Sports Medicine*. *Medicine & Science In Sports & Exercise*, 54(2), 353–368.
- 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.
- Maidarman, M., Hermanzoni, H., & Mardela, R. (2020). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1019-1035.
- Maimón, A. Q., Courel-Ibáñez, J., & Ruíz, F. J. R. (2020). *The Basketball Pass: A Systematic Review*. *Journal of Human Kinetics*, 71(1), 275–284.

- Marpaung, D. R., & Manihuruk, F. (2022). Pengaruh Latihan Shadow Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Keseimbangan Bermain Bulutangkis. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 5(1), Article 1.
- 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
- Nunes, H., Iglesias, X., Daza, G., Iruiria, A., Caparrós, T., & Anguera, M. T. (2016). *Influencia del pick and roll en el juego de ataque en baloncesto de alto nivel.* *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 16(1), 129–142.
- Pranata, R. I., & Barlian, E. (2019). Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Patriot*, 1(3), 171–177.
- Prihanto, K., & Wismanadi, H. (2016). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Klub Bola Basket Sma Trimurti Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 06(2), 465–472.
- Putri, A., Donie, D., Fardi, A., & Yenes, R. (2020). Metode Circuit Training Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 680-691.
- Rozi. 2019. *Effect of Exercise Method and Nutritional Status of Ability VO2max on Basketball Players Performance.* *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, volume 460 1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019).
- Rustanto, H. (2017). Meningkatkan Pembelajaran Shooting Bola Basket Dengan Menggunakan Media Gambar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 75-86.
- Sachanidi, M., Apostolidis, N., Chatzicharistos, D., & Bolatoglou, T. (2013). *Passing efficacy of young basketball players: Test or observation?* *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13(2), 403–412.
- Sciences, E. (2018). *Physical activity and sports sciences between European Research Council and academic disciplines in Italy.* 13(April), 26–28.
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Performa Olahraga*, 3(01), 42-42.
- 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.
- Yenes, R. (2018). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shot Atlet Bolabasket Fik Unp. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 119.
- Zhang, S., Lorenzo, A., Zhou, C., Cui, Y., Gonçalves, B., & Angel Gómez, M. (2019). *Performance profiles and opposition interaction during game-play in elite basketball: evidences from National Basketball Association.* *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 19(1), 28–48.