

Koordinasi Mata Tangan Berpengaruh terhadap Kemampuan *Jumpshoot* Atlet Bolabasket

Riang Hari Ramadhan^{1*}, Romi Mardela², Ronni Yenes³, Muhammad Fakhrrur Rozi⁴

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

Universitas Negeri Padang

E-mail : rianghariramadhan@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan dalam pengujian ini adalah seringnya pemain bola Club And One UNP lalai dalam melakukan jumpshoot. Eksplorasi ini bertujuan untuk melihat hubungan antara ketangkasan dan kapasitas jumpshoot pada pemain bola Club And One UNP Padang. Pemeriksaan ini merupakan salah satu jenis eksplorasi korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bola basket putra Club And One UNP Padang yang berjumlah 57 orang. Pengujian dilakukan dengan menggunakan metode pengujian yang sesuai, dimana contohnya adalah 10 pemain KU-15 putra. Instrumen yang digunakan dalam eksplorasi ini adalah tes lempar bola tenis dan tes kemampuan jumpshoot. Metode pemeriksaan informasi menggunakan prosedur penyelidikan hubungan dengan tingkat kepentingan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan: Terdapat hubungan antara ketangkasan dengan kemampuan jumpshoot pemain bola basket Club And One UNP Padang.

Kata Kunci : Koordinasi Mata Tangan; Kemampuan *Jumpshoot*; Bola Basket

Hand Eye Coordination Affects Basketball Athletes' Jumpshoot Ability

ABSTRACT

The issue in this examination is that the Club And One UNP ball players frequently neglect to jumpshoot. This exploration plans to see the connection between dexterity and jumpshoot capacity in Club And One UNP Padang ball players. This examination is a kind of correlational exploration. The populace in this study were 57 men's b-ball players from Club And One UNP Padang. Examining was taken utilizing a corresponding testing method, where the examples were 10 male KU-15 players. The instrument for this exploration was a tennis ball tossing test and a jumpshoot capacity test. The information examination method utilizes relationship investigation procedures with an importance level of $\alpha = 0.05$. The consequences of the investigation show: There is a connection between dexterity and the jumpshoot capacity of Club And One UNP Padang b-ball players.

Keyword : *Hand Eye Coordination; Jump Shoot; Basketball*

PENDAHULUAN

Olahraga penting untuk aktivitas sehari-hari masyarakat yang penting untuk membentuk tubuh dan jiwa yang sehat (Barlian, 2019). Seperti yang ditunjukkan oleh (Finlay et al. 2022), latihan adalah aktivitas yang berdampak pada kesejahteraan tubuh seseorang untuk menyelesaikan latihan sehari-hari. Praktek merupakan pekerjaan nyata yang dapat mencegah penyakit degeneratif seperti diabetes, osteoporosis dan hipertensi (Kanaley et al., 2022). Pekerjaan dinamis yang diapresiasi oleh semua orang untuk kebutuhan sehari-hari adalah olahraga (Marpaung dan Manihuruk, 2022). Appraisal

(Goodyear et al., 2023), yang menggambarkan latihan sebagai pekerjaan nyata yang dilakukan secara teratur untuk meningkatkan kesejahteraan kardiovaskular. Seperti yang dijelaskan dalam definisi ini, "berolahraga" mengacu pada "pekerjaan dinamis yang dilakukan tanpa gagal untuk meningkatkan kesejahteraan kardiovaskular." Olah raga merupakan karya sejati yang selanjutnya memupuk kesejahteraan tubuh; Namun olahraga juga dapat lebih mengembangkan kinerja (Lochbaum et al., 2022). Olahraga merupakan panggung untuk berprestasi dan berbuat baik bagi negara (Padli, 2021). Berlatih merupakan suatu kerja aktif yang dapat memberdayakan peningkatan keadaan fisik, mental dan dunia lain yang diperlukan sepanjang kehidupan sehari-hari (Haryanto, 2019).

Olahraga merupakan sarana yang baik untuk meningkatkan kualitas fisik dan mental, khususnya bagi generasi muda (Arsita et al., 2021). Olahraga merupakan salah satu jenis pekerjaan nyata yang umumnya bersifat serius (Mulya, 2020). Olahraga merupakan suatu karya nyata untuk meningkatkan dan mengembangkan lebih lanjut kapasitas, batas dan kemampuan dasar (Jamudin et al., 2021). Olahraga merupakan suatu gerakan yang diperlukan oleh setiap orang untuk menjaga kesejahteraan dan kesehatannya yang sebenarnya (Weda, 2021). Olahraga merupakan tindakan individu untuk mempersiapkan tubuh secara terencana dan terorganisir yang meliputi pengembangan yang melelahkan agar tubuh menjadi bugar (Prima dan Kartiko, 2021). Olahraga merupakan suatu kegiatan yang senantiasa dilakukan oleh masyarakat, kehadirannya tidak dipandang sebelah mata namun telah menjadi bagian dari kehidupan individu (Hidayat et al., 2020). Olah raga merupakan suatu bentuk kerja nyata yang terorganisasi dan teratur yang mencakup pengembangan tubuh yang tumpul yang ditujukan untuk mencapai kesehatan yang sebenarnya (Akbar dkk., 2021).

Dalam olahraga bola banyak sekali cara bermain yang harus dikuasai oleh seorang peserta, khususnya passing, tumpahan, shooting. Permainan bola basket merupakan salah satu permainan yang menghadirkan berbagai kemampuan menonjol dalam setiap pertandingannya yang bertujuan untuk meraih kemenangan (Fardi, A, 2021). Bola merupakan salah satu permainan yang semakin dikenal dikalangan masyarakat umum, khususnya di kalangan pelajar dan mahasiswa (Yenes, 2018). B-ball adalah salah satu permainan berkumpul yang paling terkenal dan tersebar luas di banyak negara di dunia.

Banyak pakar (Lyons, M, 2006; Stojanovi'c, 2018) menganggapnya sebagai salah satu aktivitas grup yang paling menarik bagi pemain dan penonton.

Olahraga bola basket bergantung pada perkembangan kerjasama termasuk tekanan antara spesialisasi dan kemampuan beradaptasi dimana pemain harus bekerja sama untuk menempatkan bola ke dalam ring dan mengharapkan serta menjawab kelompok lawan (Fewell, et al., 2012). Faktor-faktor yang dapat menyebabkan berkurangnya sifat permainan dalam bola basket adalah eksekusi pemain, dampak pemain yang sinkron, kemampuan pemain yang bermusuhan seperti menumpahkan dan mengoper (Vencurik, dkk., 2021). Olahraga bola memang menantang, terutama dalam hal kerja sama dan keahlian. Dalam olahraga, pemain bola basket harus menguasai kemampuan dasar, misalnya melempar, mengoper, menembak, melompat, dan menonton (Mohaimin, dkk., 2014). Sesuai Lima, dkk (2020) Persiapan bola sejak awal memberikan manfaat bagi peningkatan fisiologis serta kesenangan, inspirasi untuk berlatih sehingga bisa sukses dan bersaing dalam bola basket. Sesuai DiFiori (2018) B-ball memiliki tingkat kerjasama yang tinggi untuk remaja putri dan remaja putra di semua rentang umur, termasuk permainan olahraga dan persaingan terkoordinasi". Sesuai Erculj (2015) Fase paling penting dalam mengerjakan sifat b -Persiapan bola adalah memahami prosedur memukul atau menembak bola dengan mencetak gol.

Dalam permainan bola, para pemain bola basket memang harus mempunyai kondisi yang baik agar dapat menguasai teknik-teknik dasar dalam bermain bola. Keadaan-keadaan yang diharapkan dalam bermain bola antara lain : kekuatan, kecepatan, kesiapan, ketekunan, koordinasi dan daya sentuh. Dengan memiliki kondisi yang baik maka akan mudah bagi para pemain untuk menguasai strategi-strategi penting dalam olahraga bola basket, salah satunya adalah Shooting Freethrow.

Ada beberapa variasi dalam menembak, yang pertama dan yang terpenting adalah tembakan bebas tanpa melompat, dengan lompatan, dengan istirahat. Beberapa dari metode ini dikaitkan dengan sumber daya penting lainnya seperti ketangkasan, kekuatan lengan (Hasyim dan Haris, 2021; Illahi dkk., 2021), khususnya menembak dengan pantulan, kemampuan melompat dengan tegak merupakan komitmen yang sangat besar (Winata, 2021), sehingga untuk persiapan hopping yang lebih maju untuk mengembangkan menembak lebih lanjut, telah dilakukan penelitian dengan

memberikan perlakuan dengan mengubah level untuk membangun kapasitas menembak (Umniyah et al., 2020).

Penembakan freethrow merupakan salah satu penembakan yang banyak dilakukan pada saat pertandingan bahkan pertandingan bola basket. Lemparan bebas terjadi ketika pemain yang berhati-hati melakukan pelanggaran terhadap pemain yang mengejar yang akan melakukan istirahat, menembak, atau di bawah kontainer.

Dalam melakukan lemparan bebas, seorang mentor harus memahami komponen keadaan apa yang mempengaruhinya, seperti keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan yang baik. Karena memiliki komponen-komponen keadaan tersebut akan membantu peserta dalam melakukan teknik menembak dengan akurat. Cara pengambilan gambar yang benar adalah sesuai dengan ide Daging yaitu B (keseimbangan), E (mata), E (siku) dan F (ikuti kotak). Saat melakukan tembakan lemparan bebas, mata dan tangan harus saling memfasilitasi untuk menghasilkan bidikan yang baik dan dapat menciptakan fokus. Tata cara dasar dalam permainan bola yang memerlukan ketangkasan adalah menembak lemparan bebas dan menembak lompat.

Menurut Danny Kosasih (2008) jumpshoot adalah jenis pukulan yang menambah lompatan pada saat menembak. Dimana bola dikirimkan pada titik lompatan tertinggi. Jumpshoot juga merupakan bahaya yang berbahaya dan sulit untuk dihalangi, karena jika salah satu pemain memiliki ketepatan jumpshoot yang tinggi, hal itu dapat membantu tim untuk mendominasi permainan. Jumpshooting adalah perkembangan yang kuat dan sulit dihalangi oleh musuh, oleh karena itu penting untuk mempersiapkan dan melatih ketepatan jumpshooting pesaing. Selain itu, dengan jumpshoot yang baik kita dapat menghancurkan pertahanan lawan tanpa menyebabkan kemajuan pada wilayah pertahanan lawan dan akan mengurangi tingkat kelelahan dalam suatu permainan atau pertandingan.

Dalam melakukan jumpshoot diperlukan komponen-komponen keadaan yang baik, dimana komponen-komponen keadaan yang diperlukan dalam suatu jumpshoot antara lain : kekuatan, tenaga tidak stabil dan koordinasi. Ketangkasan memegang peranan yang sangat penting dalam menembak dalam permainan bola basket, karena pada saat seseorang melakukan tembakan diperlukan koordinasi antara mata dan tangan, mata untuk melihat letak putaran bola dan tangan untuk melakukan pukulan ke arah ring.

Koordinasi adalah salah satu bagian utama dari keadaan dalam setiap permainan. Koordinasi merupakan suatu kemampuan pembangunan yang luar biasa mengingat dalam pelaksanaannya terdiri dari beberapa komponen keadaan yang saling berhubungan erat. Seorang individu harus mempunyai pilihan untuk menguasai perkembangan yang lancar, tepat dan efektif dalam menyelesaikan koordinasi.

Untuk dapat menembak secara akurat, sangat bergantung pada keselarasan gerakan mata dan gerakan tangan, yang disebut dengan koordinasi mata-tangan. Dengan asumsi kemampuan mata bagus dalam arti cukup tajam melihat perkembangan tertentu namun tidak terlalu direncanakan dengan tangan sebagai pelaku perkembangan, maka perkembangan yang akan dicapai tidak akan bagus. Oleh karena itu, ilmuwan menerima bahwa koordinasi mata-tangan merupakan suatu perkembangan perkembangan musik yang saling berhubungan antara mata dan tangan dalam menyelesaikan suatu tindakan, khususnya dalam melakukan pengembangan permainan bola, tidak khusus untuk tembakan lemparan dan tembakan pantulan.

METODE

Penelitian uji coba dilakukan dengan menggunakan rencana faktorial, konfigurasi penelitian menggunakan metodologi kuantitatif, metodologi kuantitatif. Informasi menggunakan banyak angka, mulai dari pengumpulan informasi, pemahaman informasi, dan tampilan hasilnya (Rozi, 2023). Penelitian di lakukan pada Club And One UNP yang dilaksanakan di Lapangan Basket FIK UNP Air Tawar, Padang. Waktu penelitian akan dilaksanakan pada 5 Juli 2023 sampai dengan Minggu 16 Juli 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bola basket putra Club And One UNP Padang yang berjumlah 57 orang. Contoh tersebut direnungkan oleh separuh masyarakat, contoh tersebut untuk sesaat dicirikan sebagai komponen masyarakat yang menjadi sumber informasi asli (Yenes, 2021). Contoh yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 36 orang atau 10% dari total populasi yang diambil dengan menggunakan Pemeriksaan Sewenang-wenang Tergambar Proporsional (Rozi, 2022), dimana contohnya adalah 10 pemain KU-15 putra. Instrumen yang digunakan dalam eksplorasi ini adalah tes lempar bola tenis dan tes kemampuan jumpshoot. Metode penyelidikan informasi menggunakan prosedur pemeriksaan hubungan dengan tingkat kepentingan $\alpha = 0,05$.

HASIL

Ketangkasan diperkirakan dengan menggunakan tes lempar dan tangkap bola tenis, skor paling ekstrim adalah 32 dan skor dasar adalah 12. Juga diperoleh mean (normal) = 23 dan standar deviasi = 7,08. Untuk gambaran lebih jelas mengenai informasi ketangkasan, lihat tabel 1 di bawah:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan (X)

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>35	1	10,00	Baik Sekali
30-35	2	20,00	Baik
24-29	4	40,00	Sedang
18-23	2	20,00	Kurang
<18	1	10,00	Kurang Sekali
Jumlah	10	100	

Dari 10 contoh, 1 orang (10,00%) mempunyai ketangkasan >35 pada kelas mengagumkan, 2 orang (20,00%) mempunyai ketangkasan 30-35 dalam klasifikasi hebat, 4 orang (40,00%) mempunyai ketangkasan 24-29 dalam klasifikasi sedang. kelas, 2 orang (20,00%) memiliki ketangkasan 18-23 pada kelas malang dan 1 orang (10,00%) memiliki ketangkasan <18 pada kelas sangat malang.

Memperkirakan tes kemampuan lompat dengan menggunakan tes pemberian speed spot diperoleh skor ekstrim 23 dan skor dasar 11. Selain itu diperoleh mean (normal) sebesar 18 dan standar deviasi 4,28. Untuk lebih jelasnya, dampak dari kemampuan jumpshooting dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Jumpshoot* (Y₂)

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>29	0	0	Baik Sekali
25-28	0	0	Baik
21-24	4	40,00	Sedang
17-20	1	10,00	Kurang
<17	5	50,00	Kurang Sekali
Jumlah	10	100	

Dari 10 contoh, 4 individu (40,00%) memiliki kapasitas jumpshoot 21-24 pada klasifikasi sedang, 1 individu (10,00%) memiliki kapasitas jumpshoot 17-20 pada klasifikasi malang, dan 5 individu (50,00%) memiliki kapasitas jumpshoot <17 di kelas yang sangat disayangkan.

PEMBAHASAN

Mengingat konsekuensi perhitungan pemeriksaan hubungan langsung menunjukkan bahwa terdapat pengaruh koordinasi mata-tangan terhadap kapasitas jumpshoot. Karena rhitung yang didapat adalah 0,704 dan rtabel pada taraf $\alpha = 0,05$ adalah 0,632, maka $r_{hitung} > r_{tabel}$. Hasil eksplorasi menunjukkan adanya pengaruh antara koordinasi mata dan tangan terhadap kapasitas jumpshoot.

Dengan demikian, ketangkasan tentunya mempengaruhi kemampuan tembakan lompat pemain bola Klub dan One UNP Padang. Komponen kehidupan yang memegang peranan penting dalam menunjang setiap perkembangan permainan, termasuk bola basket, adalah koordinasi. Pesaing yang mempunyai ketangkasan tinggi pasti akan mudah dalam melakukan rangkaian perkembangan bola yang ideal.

Menurut Bafirman (2013) “koordinasi adalah kemampuan menggerakkan bagian-bagian tubuh dalam waktu yang bersamaan. Koordinasi juga mempunyai hubungan yang sesuai antara fokus sistem sensorik dengan organ-organ mesin dalam mengatur dan mengendalikan tenaga penggerak dan kerja otot untuk melakukan suatu perkembangan. Pada tingkat dasar, koordinasi adalah penyatuan saraf fokal dan tepi yang menyenangkan dalam menggabungkan perkembangan otot yang sinergis dan berlawanan menjadi satu. Dengan demikian, koordinasi adalah kemampuan biomotor yang sangat rumit yang dalam pelaksanaannya terdiri dari beberapa komponen nyata yang saling berhubungan satu sama lain. kapasitas individu untuk mengkonsolidasikan beberapa pembangunan menjadi satu rancangan pembangunan yang kuat dan produktif.

Jadi dapat diartikan bahwa koordinasi adalah suatu hubungan yang berguna antara sistem sensorik fokus dengan organ-organ mesin ketika keduanya sepakat untuk menyelesaikan tugas-tugas mesin atau perpaduan dari perkembangan-perkembangan yang saling terkait dan menghasilkan suatu keahlian perkembangan yang tepat dan terkoordinasi. Dalam bola basket, kemampuan mengorganisasikan tangan dan mata berperan penting dalam melakukan serangkaian perkembangan khusus, termasuk dalam melakukan upaya lompatan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat diartikan bahwa ketangkasan merupakan salah satu kemampuan yang sangat dibutuhkan dalam permainan bola. Banyak sekali perkembangan permainan bola yang memerlukan koordinasi antara mata dan tangan, salah satunya adalah pada saat melakukan usaha lompatan.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh antara ketangkasan dengan kemampuan jumpshoot pemain bola basket Club And One UNP Padang. Hasil eksplorasi tersebut dapat dijadikan sebagai informasi dan penilaian bagi para mentor, dalam mempersiapkan dan menyusun program persiapan selanjutnya bagi para pemain. Pemain juga diharapkan melatih kondisi dan kemampuan mereka untuk melakukan jumpshooting dengan berlatih secara konsisten. Pemain hendaknya melakukan latihan melebihi rencana persiapan dan menjaga disiplin dalam hal persiapan dan asupan makanan untuk lebih membantu kondisinya bagi pemain yang kurang fit.

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
- Arsita, Putra, M. A., & Sinurat, R. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *JOSET*, 2(1), 40–49.
- Barlian, E. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Backhand Tenis Lapangan. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 137–143
- DiFiori, 2018. The NBA and Youth Basketball: *Recommendations for Promoting a Healthy and Positive Experience*. *Sports Medicine* (2018) 48:2053–2065.
- Erluj, F., Strumbelj, E. 2015. *Basketball Shot Types and Shot Success in Different Levels of Competitive Basketball Frane*. *Journal Plos One* 10(6)
- Fardi, A. (2021). *Improving Basketball Dribbling Ability through Ball Handling Exercises*. *Jurnal Patriot*, 3(1), 41-47.
- Fewell, J., Armbruster, D., Ingraham, J. 2012. *Basketball Teams as Strategic Networks*. *Journal Plus One* 7(11)
- 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.
- 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.

Hasyim, A. H., & Haris, I. N. (2021). Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Sma Kartika Xx-I Makassar. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 9(2)..

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.

Illahi, A., Alexon, A., & Sutisyana, A. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Jump Shoot Bola Basket Pada Club “Sangpati” Di Kabupaten Mukomuko. *SPORT GYMNASTICS : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1).

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.

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

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)

Lyons, M.; Al-Nakeeb, Y.; Nevill, A. *The Impact of moderate and high intensity total body fatigue on passing accuracy in expert and novice basketball players*. *J. Sports Sci. Med.* 2006, 5, 215–227

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.

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.

- Mohaimin, A., Kishore, Y. 2014. *Construction of dribbling control ability test for basketball. International Journal of Multidisciplinary Research and Development* 1(2)
- 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
- Rizqki, R., Nirwandi, N., Neldi, H., & Marta, I. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Keterampilan Shooting Free throw Dalam Permainan Bolabasket Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 16 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(4), 106-114
- Rozi. 2022. Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK). *Jurnal Terakreditasi SINTA 5. ISSN: 2621-4075*
- Rozi, M.F., Resmana, R., Selviani, I., Okilanda, A., Sumantri, R.J., Mikkey Anggara Suganda, M.A., & Suryadi, D. (2023). *Imagery and Agility Training: How Do They Affect the Reaction Ability of Futsal Goalkeepers. Physical Education Theory and Methodology*. Vol. 23, Num. 3
- Stojanovi´c, E.; Stojiljkovi´c, N.; Scanlan, A.T.; Dalbo, V.J.; Berkelmans, D.M.; Milanovi´c, Z. *The activity demands and physiological responses encountered during basketball match-play: A systematic review*. *Sports Med.* 2018, 48, 111–135.
- Umniyah, Z. N., Mulyana, D., & Novian, G. (2020). Pengaruh Modifikasi Tinggi Ring Basket Terhadap Peningkatan Teknik Tembakan Bebas (Free-Throw Shoot) Dalam Permainan Bola Basket. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02).
- Vencurik, T., Nykodym, J., Rupcic, T. 2021. *Determinants of Dribbling and Passing Skills in Competitive Games of Women’s Basketball. International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(3)
- Weda. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. IKIP PGRI Bali, *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186–192.
- Winata, B. S. (2021). Hubungan Vertical Jump dengan Jump Shoot Pada Permainan Bola Basket Grup Megic Kid Lubuklinggau. *E-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 2(1).

- Yenes, R. 2018. Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shot Atlet Bolabasket Fik Unp. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 119
- Yenes, R., Soniawan, V., & Setiawan, Y. (2021). Pengaruh Latihan Kelentukan Terhadap Hasil Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Taekwondo. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2), 91–96.