

**KONTRIBUSI *GRIP STRENGTH* DAN KOORDINASI MATA-TANGAN  
TERHADAP KETEPATAN *FREE THROW*  
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET**

**Fahmi Ainussyifa<sup>1\*</sup>, Sri Wicahyani<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

\* *Coressponding Author*: [fahmi.23358@mhs.unesa.ac.id](mailto:fahmi.23358@mhs.unesa.ac.id)

---

**Keterangan**

Rekam Jejak:  
*Submitted*; April 2026  
*Revised*; Mei 2026  
*Accepted*; Juni 2026

Kata Kunci:  
*Grip Strength*;  
Koordinasi Mata-Tangan;  
*Free Throw*;  
Siswa;  
Ekstrakurikuler;  
Bola Basket.

**Abstrak**

Penelitian kuantitatif eksplanatori ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kekuatan genggam dan koordinasi mata-tangan terhadap akurasi lemparan bebas (*free throw*) pada 30 siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Tulangan. Data dikumpulkan melalui tes dinamometer tangan, tes melempar-menangkap bola, dan tes lemparan bebas, lalu dianalisis menggunakan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,119, yang berarti kekuatan genggam dan koordinasi mata-tangan hanya berkontribusi sebesar 11,9% terhadap akurasi lemparan bebas. Berdasarkan uji simultan, diperoleh nilai  $F = 1,821$  dengan signifikansi 0,181 ( $p > 0,05$ ). Secara parsial, kekuatan genggam ( $t = 1,510$ ;  $p = 0,143$ ) dan koordinasi mata-tangan ( $t = -0,475$ ;  $p = 0,639$ ) juga tidak menunjukkan pengaruh signifikan. Kesimpulannya, kekuatan genggam dan koordinasi mata-tangan, baik secara simultan maupun parsial, tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap akurasi lemparan bebas siswa.

## PENDAHULUAN

Olahraga Bola basket pertama kali diperkenalkan di Amerika Serikat pada tahun 1891 melalui sekolah pelatihan jasmani (Young Men's Christian Association). Pada mulanya, permainan diciptakan hanya sebagai aktivitas rekreasi dengan aturan yang sangat sederhana. Namun, seabad kemudia, bola basket berkembang menjadi olahraga yang dimainkan dengan adanya aturan dan bola basket banyak digemari oleh masyarakat seluruh dunia (Salim, 2024). Olahraga bola basket menggunakan lapangan berbentuk persegi panjang dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima orang. Tujuan utama permainan bola basket yaitu memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak mungkin dan mencegah tim lawan melakukan hal yang sama (Yuliandra & Fahrizqi, 2020).

Kemampuan shooting dapat ditingkatkan melalui teknik yang tepat seperti penguasaan fase, fase persiapan, fase pelaksanaan, dan fase follow through. Pada fase persiapan, posisikan bola di antara kedua bahu. Fase pelaksanaan dimulai ketika tumit mulai terangkat dari lantai dan bola sudah terlepas dari ujung jari. Kemudian fase yang terakhir yaitu follow trough berlangsung sejak tumit kembali menyentuh lantai dan telapak tangan mengarah ke bawah setelah pelepasan bola hingga bola mengenai ring (Bayu, 2019).

Peserta penelitian yang berasal dari siswa sekolah menengah pertama dipilih karena berada pada fase remaja awal, yaitu masa perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik serta peningkatan kemampuan motorik yang berperan dalam menunjang aktivitas olahraga, termasuk dalam permainan bola basket. Pada fase ini terjadi perkembangan yang pesat, baik dalam aspek jasmani, kognitif, maupun emosional. Perkembangan fisik pada masa remaja juga diikuti oleh peningkatan kemampuan motorik seperti kekuatan, power, dan koordinasi gerak yang berperan penting dalam menunjang aktivitas fisik serta keterampilan olahraga (Lesinski et al., 2020).

Berdasarkan obeservasi yang peneliti lakukan pada Kamis tanggal 16 Oktober 2025, saat kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Tulangan, peneliti mengamati rata-rata peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Tulangan, baik putra maupun putri memiliki kemampuan teknik shooting yang masih rendah, menurut pendapat dari guru sekaligus pelatih ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Tulangan, kemampuan teknik shooting peserta masih perlu ditingkatkan karena tingkat keberhasilan saat shooting masih rendah. Berdasarkan paparan tersebut dan untuk memberikan bukti empiric terhadap Tingkat kemampuan free throw peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Tulangan, maka peneliti tertarik melakukan penelitian pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Tulangan.

Urgensi penelitian ini didasarkan pada kebutuhan untuk memahami penyebab rendahnya tingkat keberhasilan shotting free throw pada peserta ekstrakurikuler. Selain faktor teknik beberapa penelitian menunjukkan bahwa Dalam permainan bola basket seringkali hanya berfokus pada latihan fisik, meningkatkan keterampilan lemparan bebas juga diperlukan latihan mental seperti konsentrasi dan teknik visualisasi (Milley & Ouellette, 2021). Adanya tekanan saat akan melakukan shooting free throw dapat memicu kecemasan yang akan mengganggu teknik dan akurasi tembakan. Atlet yang bisa memenejem stresnya dengan baik maka dia akan cenderung lebih tenang untuk mengendalikan tekanan pada dirinya sehingga dapat melakukan shooting dengan lebih efektif (Šimeček, 2023).

Kemampu shooting dapat ditingkatkan melalui teknik yang tepat. Latihan tidak hanya membuat seseorang menjadi sempurna, tetapi dengan latihan yang berulang dapat membuat tembakan lebih terarah. Rangkaian gerakan dasar seperti passing, catching, kemudian melakukan quick stop dan menembak perlu diajarkan kepada pemain agar mereka terbiasa melakukan setiap tahapan dengan benar, sehingga kemampuan gerakanya berkembang secara otomatis dan semakin terampil (Mahfud & Yuliandra, 2020).

Salah satu aspek fisik yang jarang diperhatikan adalah kekuatan genggam tangan (grip strength). Padahal, gerakan memegang, menangkap, menggiring, dan menembak bola sangat bergantung pada kekuatan otot fleksor jari dan pergelangan tangan. Kekuatan genggam tangan yang baik membantu pemain mengontrol bola secara stabil sehingga memengaruhi akurasi tembakan

(Peltekova & Vasileva, 2023). Grip strength juga merupakan indikator penting kekuatan ekstremitas atas yang berperan dalam stabilitas tembakan. Jika kekuatan genggamannya lemah, pelepasan bola menjadi tidak stabil sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya air ball.

Koordinasi mata tangan merupakan kerjasama antara visual dan motorik yaitu mata dengan tangan dalam menjalankan tugas menjadi suatu gerakan yang efektif dan efisien melalui unsur saraf pusat. Dengan demikian, setiap aktivitas motorik dapat dikendalikan melalui penglihatan dan disesuaikan dengan rencana gerak yang telah diprogram dalam pikiran (Aziz, 2020). Koordinasi mata-tangan berperan dalam melakukan gerakan yang membutuhkan ketepatan tinggi. Informasi visual diterima oleh mata dan merangsang ke otak untuk menentukan seberapa besar tenaga yang akan dikeluarkan agar bola dapat masuk ke dalam ring (Gennio et al., 2020).

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan Jenis penelitian eksplanatori (explanatory research) Artinya, penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan kausal antara variabel-variabel yang diteliti. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh grip strength dan koordinasi mata-tangan terhadap ketepatan shooting free throw pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Tulangan. Pendekatan penelitian bersifat cross-sectional, di mana seluruh variabel diukur satu kali pada waktu yang sama. Waktu yang dilakukan dalam penelitian ini dimulai pada 10 November 2025, sedangkan tempat penelitian berlangsung di SMP Negeri 1 Tulangan, yang berada di Kecamatan Tulangan, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Tulangan tahun ajaran 2025/2026. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang, yang dipilih dari populasi peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Tulangan. Variabel grip strength diukur menggunakan hand grip dynamometer yang memiliki Uji validitas bahwa dynamometer Jamar dan Takei memiliki korelasi yang sangat besar hingga hampir sempurna ( $r = 0,76-0,91$ ) dan Nilai ICC yang baik ( $0,78-0,85$ ) serta CV yang rendah ( $0,98-1,07\%$ )  $1,07\%$ . Prosedur pelaksanaan tes, peserta berdiri dengan lengan di sisi tubuh dan siku lurus saat tes dilakukan. Pengukuran dilakukan dua kali secara bergantian tanpa jeda. Masing-masing peserta diminta menggenggam dynamometer dalam waktu 3 detik. Nilai puncak dicatat, dan hasil tertinggi dipilih untuk dianalisis (Trajković et al., 2024).

Dalam Pelaksanaan tes koordinasi mata-tangan dilakukan dengan menggunakan instrumen tes Lempar Tangkap Bola ke Dinding (Wall Toss Test). Masing-masing peserta melakukan tes lempar tangkap bola dengan 10 kali kesempatan. Bola yang digunakan adalah bola tenis dengan jarak 2,5 meter. Prosedur pelaksanaan tes shooting free throw, masing-masing peserta melakukan shooting free throw dalam waktu selama 1 menit. Kemudian di catat hasil bola yang masuk ke dalam ring, prosedur pelaksanaan peserta berdiri di belakang garis free throw dengan jarak sekitar 4,6 meter sambil memegang bola kemudian peserta bersiap untuk menembak bola ke ring basket dengan sikap badan berdiri tegak, kaki sejajar, lutut ditekuk, bola dipegang dengan tangan kanan dan pandangan ditujukan ke ring basket. Menunggu aba-aba dari pelatih untuk meniup peluit setelah itu bola dilepaskan ke ring dalam sebanyak mungkin dalam waktu 1 menit untuk melakukan shooting free throw. Pelaksanaan tes mengikuti prosedur umum tes keterampilan bola basket yang digunakan dalam pengukuran ketepatan shooting free throw. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi tes koordinasi mata tangan serta tes ketepatan shooting free throw dalam permainan bola basket. Berdasarkan temuan (Hermawan & Rachman, 2018) Tes koordinasi mata tangan menunjukkan tingkat validitas yang sangat tinggi, yaitu sebesar 0,976. Sementara itu, tes kemampuan shooting bola basket juga memiliki validitas yang baik dengan nilai 0,864.

Data dianalisis menggunakan statistik inferensial melalui uji regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh grip strength dan koordinasi mata-tangan terhadap ketepatan shooting free throw. Sebelum regresi dilakukan, uji normalitas Shapiro-Wilk digunakan sebagai prasyarat analisis. Dalam model regresi, grip strength dan koordinasi mata-tangan berperan sebagai variabel

---

bebas ( $X_1$  dan  $X_2$ ), sedangkan ketepatan shooting free throw sebagai variabel terikat ( $Y$ ). Hasil regresi disajikan melalui koefisien determinasi ( $R^2$ ), koefisien regresi ( $\beta$ ), dan nilai signifikansi ( $p$ -value) pada  $\alpha = 0,05$  untuk menentukan ada tidaknya pengaruh yang signifikan. Seluruh temuan ditampilkan dalam tabel dan uraian singkat untuk memperjelas interpretasi hasil penelitian.

## HASIL & PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil analisis regresi linear berganda yang menguji pengaruh *grip strength* dan koordinasi mata-tangan terhadap ketepatan shooting free throw disajikan pada tabel sebagai berikut;

**Tabel 1.** Hasil Uji Regresi Linear Berganda

Komponen	Nilai
R	0,345
R Square ( $R^2$ )	0,119
Adjusted R Square	0,054
F	1,821
Sig. F	0,181

Berdasarkan Tabel 1, diperoleh nilai R sebesar 0,345 dan  $R^2$  sebesar 0,119 yang menunjukkan kontribusi sebesar 11,9% terhadap ketepatan *shooting free throw*, sedangkan 88,1% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Hasil uji simultan menunjukkan nilai  $F = 1,821$  dengan signifikansi 0,181 ( $p > 0,05$ ) dapat disimpulkan bahwa secara *grip strength* dan koordinasi mata-tangan tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *shooting free throw*.

Selanjutnya, hasil uji parsial (uji t) untuk masing-masing variabel independen disajikan pada tabel sebagai berikut;

**Tabel 2.** Hasil Uji Koefisien Regresi (Uji T)

Variabel	B	Beta	t	Sig
(Constant)	0,832	-	0,144	0,886
Grip Strength	0,212	0,297	1,510	0,143
Koordinasi Mata-Tangan	-0,095	-0,093	-0,475	0,639

Berdasarkan Tabel 2, diperoleh nilai t pada variabel *grip strength* sebesar 1,510 dengan signifikansi 0,143 ( $p > 0,05$ ), sedangkan variabel koordinasi mata-tangan memiliki nilai t sebesar -0,475 dengan signifikansi 0,639 ( $p > 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel tidak memiliki pengaruh yang signifikan secara parsial terhadap ketepatan *shooting free throw*. Namun demikian, berdasarkan nilai koefisien beta, variabel *grip strength* memiliki kontribusi relatif lebih besar ( $\beta = 0,297$ ) dibandingkan dengan koordinasi mata-tangan ( $\beta = -0,093$ ).

Distribusi hasil tes *grip strength*, koordinasi mata-tangan dan *shooting free throw* pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Tulangan disajikan pada tabel sebagai berikut;

**Tabel 3.** Distribusi Hasil *Grip Strength*

Interval	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (P)
$X > 38,43$	Sangat Baik	1	3,33%
$36,39 < X \leq 38,43$	Baik	9	30%
$34,35 < X \leq 36,39$	Cukup	11	36,67%
$32,31 < X \leq 34,35$	Kurang	6	20%
$X \leq 32,31$	Sangat Kurang	3	10%
Jumlah		30	100%

Berdasarkan Tabel 3, dari hasil *tes grip strength* sebagian besar peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Tulangan berada pada kategori cukup dengan jumlah 11 siswa (36,67%), diikuti kategori baik sebanyak 9 siswa (30%). Sementara itu, kategori kurang sebanyak 6 siswa (20%), sangat kurang sebanyak 3 siswa (10%), dan sangat baik sebanyak 1 siswa (3,33%).

**Tabel 4.** Distribusi Hasil Koordinasi Mata-Tangan

Interval	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
$X > 10,02$	Kurang	11	36,67%
$8,59 < X \leq 10,02$	Baik	10	33,33%
$7,15 < X \leq 8,59$	Cukup	8	26,67%
$5,72 < X \leq 7,15$	Sangat Kurang	1	3,33%
$X \leq 5,72$	Sangat Baik	0	0%
Jumlah		30	100%

Berdasarkan Tabel 4, sebagian besar peserta ekstrakurikuler bola basket pada tes koordinasi mata-tangan berada pada kategori kurang dengan jumlah 11 siswa (36,67%), diikuti kategori baik sebanyak 10 siswa (33,33%) dan kategori cukup sebanyak 8 siswa (26,67%). Sementara itu, kategori sangat kurang sebanyak 1 siswa (3,33%), dan tidak terdapat peserta yang berada pada kategori sangat baik.

**Tabel 5.** Distribusi Hasil *Shooting Free Throw*

Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
$X > 9,75$	Cukup (C)	15 orang	50,00%
$8,30 < X \leq 9,75$	Kurang (K)	5 orang	16,67%
$6,84 < X \leq 8,30$	Sangat Baik (SB)	4 orang	13,33%
$5,39 < X \leq 6,84$	Baik (B)	4 orang	13,33%
$X \leq 5,39$	Sangat Kurang (SK)	2 orang	6,67%
Jumlah		30	100%

Berdasarkan Tabel 5, hasil tes *shooting free throw* menunjukkan bahwa sebagian besar peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Tulangan berada pada kategori cukup dengan jumlah 15 siswa (50%). Selanjutnya, kategori kurang sebanyak 5 siswa (16,67%), kategori sangat baik dan baik masing-masing sebanyak 4 siswa (13,33%), serta kategori sangat kurang sebanyak 2 siswa (6,67%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum kemampuan shooting free throw peserta ekstrakurikuler bola basket berada pada kategori cukup.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa grip strength dan koordinasi mata-tangan tidak berpengaruh signifikan terhadap ketepatan shooting free throw pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Tulangan. Nilai koefisien determinasi yang relatif kecil ( $R^2 = 0,119$ ) mengindikasikan bahwa kedua variabel hanya mampu menjelaskan 11,9% variasi kemampuan shooting free throw, sedangkan 88,1% lainnya dapat dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Grip strength belum cukup besar untuk memberikan dampak yang nyata terhadap akurasi shooting free throw. Di samping itu, saat melakukan tembakan bebas ada beberapa aspek yang harus diperhatikan yaitu, teknik pelepasan bola, sudut tembakan, serta konsistensi gerakan (follow through) sering kali lebih menentukan dibandingkan kekuatan genggamannya. Koordinasi mata-tangan yang diukur melalui Wall Toss Test belum sepenuhnya merepresentasikan koordinasi spesifik pada gerakan shooting free throw. Shooting free throw merupakan keterampilan motorik tertutup (closed skill) yang sangat bergantung pada penguasaan teknik, kontrol ritme gerakan, serta konsentrasi. Oleh karena itu, faktor teknik dan aspek psikologis seperti fokus dan kepercayaan diri juga memiliki kontribusi terhadap keberhasilan tembakan. Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa program latihan shooting free throw pada

tingkat sekolah sebaiknya tidak hanya menekankan pada peningkatan kekuatan fisik dan koordinasi umum, tetapi juga lebih difokuskan pada penyempurnaan teknik dasar, konsisten pada gerakan, serta latihan konsentrasi dan kontrol mental.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa latihan kekuatan otot lengan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan shooting free throw dalam permainan bola basket. Penelitian menggunakan metode pretest dan posttest, dengan hasil analisis menunjukkan bahwa nilai  $t = 7,027$  ( $p < 0,05$ ) sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah latihan. Program yang diberikan yaitu latihan kekuatan otot lengan selama 16 kali pertemuan untuk melakukan tes shooting free throw selama satu menit, kemampuan free throw pada atlet putra Club Basket Tunas Rejang Lebong mengalami peningkatan (Alnova et al., 2022). Dari hasil temuan ini menunjukkan bahwa latihan kekuatan otot lengan dapat membantu meningkatkan keberhasilan tembakan bebas dalam permainan bola basket.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kemampuan koordinasi mata-tangan tinggi dan koordinasi mata-tangan rendah terhadap ketepatan shooting bola basket pada peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Sumpiuh dan SMP Negeri 2 Sumpiuh. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan latihan teknis dan pendekatan latihan taktis dalam proses pembelajaran keterampilan bola basket. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $p = 0,027$ , yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara kedua kelompok. Siswa yang memiliki koordinasi mata-tangan tinggi menunjukkan tingkat ketepatan shooting yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang memiliki koordinasi mata-tangan rendah (Hermawan & Rachman, 2018). Dari hasil temuan ini menunjukkan bahwa koordinasi mata-tangan merupakan salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi keberhasilan tembakan dalam permainan bola basket, terutama ketika didukung oleh penerapan metode latihan yang tepat dalam proses pembelajaran.

Adapula penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan antara koordinasi mata-tangan dengan kemampuan shooting dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Singaraja. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar  $r = 0,873$ , yang lebih besar dibandingkan nilai sebesar  $r = 0,312$ , sehingga hubungan tersebut dinyatakan signifikan. Nilai korelasi yang positif menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan koordinasi mata-tangan yang dimiliki siswa, maka semakin baik pula kemampuan shooting yang dihasilkan dalam permainan bola basket (Tarigan & Wahjoedi, 2025). Dari hasil temuan ini menunjukkan bahwa koordinasi mata-tangan merupakan salah satu komponen kemampuan motorik yang penting dalam mendukung ketepatan tembakan pada permainan bola basket.

### **SIMPULAN**

Secara umum, peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Tulangan memiliki kekuatan genggam dan koordinasi mata-tangan pada kategori cukup hingga baik, meskipun masih sedikit yang berada pada kategori sangat baik. Ketepatan shooting free throw juga didominasi kategori cukup, sehingga kemampuan tembakan bebas masih perlu ditingkatkan. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa grip strength dan koordinasi mata-tangan dapat disimpulkan bahwa secara simultan tidak berpengaruh signifikan terhadap ketepatan shooting free throw pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Tulangan (Sig. 0,181 > 0,05). Secara parsial, baik grip strength (Sig. 0,143) maupun koordinasi mata-tangan (Sig. 0,639) juga tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan shooting free throw.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alnova, J., Syafrial, S., & Defliyanto, D. (2022). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Tembakan Hukuman (Free Throw) Dalam Bolabasket Putra Club Basket Tunas Rejang Lebong. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 120–129.
-

- Aziz, I. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Ketepatan Servis. *Jurnal Patriot*, 2(1), 129–139.
- Bayu, I. M. A. (2019). BEEF exercise method and wall shooting exercise basketball game. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1), 52–62.
- Gennio, O., Irawan, R., Donie, D., & Mardela, R. (2020). Dimensi Pendukung Untuk Meningkatkan Kemampuan Free Throw Bola Basket. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1061–1075.
- Hermawan, D. A., & Rachman, H. A. (2018). Pengaruh pendekatan latihan dan koordinasi mata tangan terhadap ketepatan shooting peserta ekstrakurikuler basket. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 100–109.
- Lesinski, M., Herz, M., Schmelcher, A., & Granacher, U. (2020). Effects of Resistance Training on Physical Fitness in Healthy Children and Adolescents: An Umbrella Review. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 50(11), 1901–1928. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01327-3>
- Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Pengembangan model gerak dasar keterampilan motorik untuk kelompok usia 6-8 tahun. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01).
- Milley, K. R., & Ouellette, G. P. (2021). Putting attention on the spot in coaching: Shifting to an external focus of attention with imagery techniques to improve basketball free-throw shooting performance. *Frontiers in Psychology*, 12, 645676.
- Peltekova, I., & Vasileva, K. (2023). Influence Of Basic Anthropometric Indicators On Hand Grip Strength In Students From Basketball Training Groups. *Knowledge-International Journal*, 60(5), 839–843.
- Salim, A. (2024). *Buku pintar bola basket*. Nuansa Cendekia.
- Šimeček, M. (2023). Creating pressure training environment for elite tennis players.
- Tarigan, S. T. A., & Wahjoedi, W. (2025). Hubungan Koordinasi Mata dan Tangan dengan Kemampuan Dribbling dan Shooting pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 2 Singaraja. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(3), 1550–1558.
- Trajković, N., Rančić, D., Ilić, T., Herodek, R., Korobeynikov, G., & Pekas, D. (2024). Measuring handgrip strength in school children: inter-instrument reliability between Takei and Jamar. *Scientific Reports*, 14(1), 1074.
- Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2020). Development of endurance with the ball exercise model in basketball games. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 61–72.