



Journal Physical Health Recreation (JPHR)

Volume 4 Nomor 2 Bulan Mei

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPHR>

e-ISSN : 2747- 013X

## **Analisis Komponen Fisik Kemampuan Lay Up Shoot Permainan Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler SMPN 7 Makassar**

### **Analysis Of Physical Components Of Lay Up Shoot Ability In Basketball Games In Extracurricular Students Of SMPN 7 Makassar**

Retno Farhana Nurulita<sup>1</sup>, Poppy Elisano Arfanda<sup>2</sup>, Ahmad Adil<sup>3</sup>

{retno.farhana.nurulita@unm.ac.id<sup>1</sup>, poppy.elisano@unm.ac.id<sup>2</sup>, ahmad.adil@unm.ac.id<sup>3</sup>}

Universitas Negeri Makassar, Jl. A. P. Pettarani, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222<sup>1</sup>, Universitas Negeri Makassar, Jl. A. P. Pettarani, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222<sup>2</sup>, Universitas Negeri Makassar, Jl. A. P. Pettarani, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222<sup>3</sup>

**Abstract.** Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif dengan tiga variabel bebas yaitu daya ledak tungkai, kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata-tangan dengan satu variabel terikat hasil lay up shoot dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMPN 7 Makassar. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 35 orang siswa, dengan menggunakan teknik total sampling. Metode pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran. Analisis data menggunakan rumus korelasi dan regresi sederhana dan ganda dengan program bantuan SPSS versi 22. Berdasarkan analisis data diperoleh hasil: 1. Ada keterkaitan yang signifikan daya ledak tungkai dengan hasil lay up shoot permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMPN 7 Makassar, terbukti signifikan dengan nilai  $R^2=0,267$  ( $P<0.05$ ), 2. Ada keterkaitan yang signifikan kelentukan pergelangan tangan dengan hasil lay up shoot permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMPN 7 Makassar, terbukti signifikan dengan nilai  $R^2=0,266$  ( $P<0.05$ ), 3. Ada keterkaitan yang signifikan koordinasi mata-tangan dengan hasil lay up shoot permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMPN 7 Makassar, terbukti signifikan dengan nilai  $R^2=0,341$  ( $P<0.05$ ), dan 4. Ada keterkaitan antara daya ledak tungkai, kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lay-up shoot dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMPN 7 Makassar, terbukti signifikan dengan nilai  $R^2=0,596$  ( $P<0.05$ ).

**Kata kunci:** Bola Basket, Daya Ledak Tungkai, Kelentukan Pergelangan Tangan, Komponen Fisik, Koordinasi Mata-Tangan, Lay Up Shoot

## 1 Pendahuluan

Bolabasket merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, dan unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan dan lain-lain. Pada permainan bolabasket untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar dengan baik (Pinar Arwanda et al., 2021). Teknik dasar tersebut dapat dibagi sebagai berikut: teknik melempar dan menangkap, teknik menggiring bola, teknik menembak, teknik gerakan berporos, teknik *lay up shoot*, teknik *rebound*. Ada beberapa teknik didalam permainan bolabasket, namun yang paling indah adalah teknik *lay up shoot*. Teknik ini tergolong indah dikarenakan gerakannya sangatlah mematikan dan mengecoh para defender lawan, *lay up shoot* juga biasanya dilakukan untuk memecah konsentrasi pertahanan lawan sehingga lebih mudah untuk menembus pertahanan hingga akhirnya terdapat kesempatan mencetak angka (Candra, 2019).

Menembak adalah unsur yang menentukan dalam kemenangan dalam pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke keranjang (Pranata, 2023). Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk dapat menembak. Setiap serangan selalu berusaha dapat berakhir dengan tembakan. *Lay up shoot* merupakan salah satu gerakan yang biasanya digunakan untuk mencetak poin dalam permainan basket saat melakukan serangan kilat (Mertayasa et al., 2016).

Ada beberapa macam komponen fisik yang mencakup pada teknik dasar *lay up shoot*, terutama daya ledak tungkai, kelenturan pergelangan tangan, dan koordinasi mata-tangan. Daya ledak (*explosive power*) merupakan unsur penting bagi seseorang agar dapat dikatakan memiliki kemampuan fisik yang prima, sebab daya ledak sangat dibutuhkan untuk kegiatan fisik sehari-hari yang memerlukan tenaga *explosive* seperti lompat, lari cepat, memukul, menendang, mengangkat, melempar dan lain-lain. Kelenturan merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan otot (HASYIM, 2020). Koordinasi gerak mata-tangan adalah gerakan yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan kedalam gerak anggota badan. Semua gerakan harus dapat dikontrol dengan penglihatan dan harus tepat, sesuai dengan urutan yang direncanakan dalam pikiran (Fani & Sukoco, 2022).

Saat melakukan *lay up shoot* seorang pemain harus dapat melakukan lompatan yang tinggi, hal ini dimaksudkan jika seorang pemain dapat melakukan lompatan yang tinggi maka posisi bola akan lebih dekat dengan keranjang, sehingga bola lebih mudah untuk dimasukkan kedalam keranjang. Selain itu pada saat melepaskan bola diperlukan kelenturan pergelangan tangan yang baik agar dapat melakukan gerakan tangan yang baik (Mertayasa et al., 2016). Dengan kelenturan pergelangan tangan yang bagus seorang pemain dapat melakukan kontrol bola saat melepaskan tembakan *lay up shoot*. Agar lebih efektif dan efisien juga harus menggunakan adanya suatu koordinasi antara mata dan tangan supaya bola dapat masuk kekeranjang secara terarah dan akurat (Devi & Neldi, 2019).

Olahraga bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak diminati, terkhusus lagi bagi siswa yang ikut dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket SMPN 7 Makassar. Dari pengamatan peneliti melihat masih kurangnya keterampilan bermain dalam bola basket khususnya teknik *lay up shooting* para siswa. Kenyataan yang ada bahwa prestasi olahraga bola basket SMPN 7 Makassar, tidaklah mudah untuk mencapai suatu kemenangan disetiap pertandingan walaupun telah sering dilakukan dengan metode latihan yang sesuai dengan pengembangan olahraga bola basket. Ini semua akan menjadi hambar atau tidak berarti

tanpa ditunjang oleh kesadaran atlet, maka pencapaian prestasi tidak akan tercapai. Salah satu hambatan yang dirasakan adalah kesadaran seorang atlet untuk menjaga kondisi fisik dan meningkatkan kemampuan fisik (Pelealu et al., 2021).

Oleh karena itu, permainan bola basket membutuhkan bahwa bukan hanya teknik saja, akan tetapi juga didukung oleh taktik dan strategi. Untuk dapat memenangkan sebuah pertandingan, maka setiap individu dalam sebuah tim harus memiliki kemampuan yang baik seperti teknik dasar, strategi, dan taktik yang baik. Salah satu teknik dasar yang sangat membantu dalam memberikan sumbangan dalam permainan bola basket adalah lay up shoot (Kristalianto, 2020).

## 2 Metode

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, dimana penelitian hanya ingin mengungkapkan data yg diperoleh melalui tes dan pengukuran dilapangan terhadap variabel bebas yang diamati, setelah data terkumpul baru dilakukan analisis secara statistik untuk melihat keeratan hubungan variabel bebas dengan variabel terikat. Populasi adalah keseluruhan individu yang menjadi obyek penelitian. Populasi adalah totalitas objek penelitian yang dapat berupa manusia, hewan, tumbuhan dan benda yang mempunyai kesamaan untuk dijadikan data penelitian. (Kusumawati, M 2015:93). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN 7 Makassar berjumlah 35 orang. Sampel merupakan perwakilan dari populasi yang harusnya representatif. Sampel adalah: "Sekelompok anggota populasi yang mewakili populasi yang secara nyata kita teliti dan tarik kesimpulan". Berdasarkan uraian di atas maka jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian sama dengan jumlah populasi penelitian yaitu sebanyak 35 orang, menggunakan teknik total sampling. Teknik pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah berbentuk tes daya ledak tungkai, kelentukan pergelangan tangan, dan koordinasi mata tangan serta tes *lay up shoot*. Instrument tes daya ledak tungkai menggunakan *vertical jump*, tes kelentukan pergelangan tangan menggunakan alat ukur kelentukan pergelangan tangan, tes koordinasi mata-tangan melakukan gerakan lempar tangkap bola ke tembok dengan waktu, dan *lay up shoot* melakukan tembakan. Tes analisis data pengumpulan data variabel penelitian, yang meliputi data variabel daya ledak tungkai, data variabel kelentukan pergelangan tangan, data variabel koordinasi mata-tangan maupun data variabel kemampuan *lay up shoot* pada permainan bolabasket. Data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistik deskriptif maupun infensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Adapun gambaran yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: analisis data secara deskriptif dan analisis data secara infensial.

## 3 Hasil

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis dengan teknik statistic infensial. Adapun analisis data secara deskriptif dimaksudkan agar mendapatkan gambaran umum data yang meliputi rata-rata, standar deviasi, varians, range, data maksimum dan minimum, table frekuensi dan grafik. Selanjutnya dilakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas. Untuk pengujian hipotesis, jika ternyata data berdistribusi normal, maka akan digunakan uji statistic parametrik, yaitu korelasi product-moment dari pearson (uji r) dan uji regresi sederhana. Analisis deskriptif dilakukan terhadap daya ledak tungkai, kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata-tangan dengan hasil *lay up shoot* pada permainan

bolabasket. Hal ini dimaksudkan untuk memberi makna pada hasil analisis yang telah dilakukan. Hasil analisis deskriptif data tersebut dapat dilihat pada table 1.

**Tabel 1.** Rangkuman hasil analisis deskriptif data daya ledak tungkai, kelentukan pergelangan tangan, koordinasi mata-tangan, dan hasil lay up shoot pada permainan bolabasket.

Nilai Statistik	Daya Ledak Tungkai	Kelentukan Pergelangan Tangan	Koordinasi Mata-Tangan	Hasil <i>lay up shoot</i>
N	35	35	35	35
Mean	54.26	61.03	31.14	6.77
SD	7.85	18.83	6.09	1.46
Minimum	39.00	25.00	20.00	4.00
Maksimum	68.00	100.00	43.00	10.00

Dari hasil penelitian dapat diuraikan sebagai berikut: Daya ledak tungkai, diperoleh nilai rata-rata (mean) = 54.26, simpangan baku (standar deviasi) = 7.85, nilai terendah (minimum) = 39.00, dan nilai tertinggi (maksimum) = 68.00, Kelentukan pergelangan tangan, diperoleh nilai rata-rata (mean) = 61.03, simpangan baku (standar deviasi) = 18.83, nilai terendah (minimum) = 25.00, dan nilai tertinggi (maksimum) = 100.00, Koordinasi mata-tangan, diperoleh nilai rata-rata (mean) = 31.14, simpangan baku (standar deviasi) = 6.09, nilai terendah (minimum) = 20.00, dan nilai tertinggi (maksimum) = 43.00, Hasil *lay up shoot*, diperoleh nilai rata-rata (mean) = 6.77, simpangan baku (standar deviasi) = 1.46, nilai terendah (minimum) = 4.00, dan nilai tertinggi (maksimum) = 10.00.

**Tabel 2.** Rangkuman uji normalitas daya ledak tungkai, kelentukan pergelangan tangan, koordinasi mata-tangan, dan hasil *lay up shoot* pada permainan bolabasket

Tests of Normality				
	Shapiro-Wilk			Ket
	Statistic	Df	Sig.	
Daya Ledak Tungkai	.962	35	.254	Normal
Kelentukan Pergelangan Tangan	.961	35	.252	Normal
Koordinasi Mata-Tangan	.956	35	.173	Normal
Lay Up Shoot	.958	35	.199	Normal

\*. This is a lower bound of the true significance

a. Lilliefors Significance Correction

Untuk data daya ledak tungkai, diperoleh nilai statistik = 0.962 dan Sig = 0.254, sehingga dapat disimpulkan bahwa data daya ledak tungkai mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal, Untuk data kelentukan pergelangan tangan, diperoleh nilai statistik = 0.961 dan Sig = 0.252, sehingga dapat disimpulkan bahwa data kelentukan pergelangan tangan mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal, Untuk data koordinasi mata-tangan, diperoleh nilai statistik = 0.956 dan Sig = 0.173, sehingga dapat disimpulkan bahwa data

koordinasi mata-tangan mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal, Untuk data hasil *lay up shoot*, diperoleh nilai statistik = 0.958 dan Sig = 0.199, sehingga dapat disimpulkan bahwa data hasil *lay up shoot* mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

**Tabel 3.** Rangkuman hasil analisis regresi sederhana data daya ledak tungkai dengan hasil *lay up shoot* pada permainan bolabasket.

Variabel	N	R	Sig	$\alpha$	Keterangan
Daya ledak tungkai (X)	35	0.517	0.001	0.05	Signifikan
Hasil <i>lay up shoot</i> (Y)					

Berdasarkan tabel 4.3 diatas, terlihat bahwa hasil perhitungan dapat diketahui nilai R diperoleh sebesar = 0.517 dengan ( $P_{\text{value}} < \alpha 0.05$ ) berarti ada pengaruh yang signifikan daya ledak tungkai dengan hasil *lay up shoot* pada permainan bolabasket. Dengan demikian jika seseorang siswa atau pemain bolabasket memiliki daya ledak tungkai yang ideal maka akan diikuti dengan hasil *lay up shoot* pada permainan bolabasket yang baik pula.

**Tabel 4.** Rangkuman hasil analisis regresi sederhana data kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *lay up shoot* pada permainan bolabasket

Variabel	N	R	Sig	A	Keterangan
Kelentukan Pergelangan tangan (X)	30	0.516	0.002	0.05	Signifikan
Hasil <i>lay up shoot</i> (Y)					

Berdasarkan tabel 4.4. diatas, terlihat bahwa hasil perhitungan dapat diketahui nilai  $t_{\text{hitung}}$  diperoleh sebesar = 0.516 dengan ( $P_{\text{value}} < \alpha 0.05$ ) berarti ada pengaruh yang signifikan kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler SMPN 7 Makassar. Dengan demikian jika seseorang siswa atau pemain bolabasket memiliki kelentukan pergelangan tangan yang ideal maka akan diikuti dengan hasil *lay up shoot* pada permainan bolabasket yang baik pula.

**Tabel 5.** Rangkuman hasil analisis regresi sederhana data koordinasi mata-tangan dengan hasil *lay up shoot* pada permainan bolabasket

Variabel	N	t-hitung	sig	A	Keterangan
Koordinasi mata-tangan (X)	35	0.584	0.000	0.05	Signifikan
Hasil <i>lay up shoot</i> (Y)					

Berdasarkan tabel 4.5 diatas, terlihat bahwa hasil perhitungan dapat diketahui nilai  $t_{\text{hitung}}$  diperoleh sebesar = 0.584 dengan ( $P_{\text{value}} < \alpha 0.05$ ) berarti ada pengaruh yang signifikan koordinasi mata-tangan dengan hasil *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler SMPN7 Makassar. Dengan demikian jika seseorang siswa atau pemain bolabasket memiliki koordinasi mata-tangan yang ideal maka akan diikuti dengan hasil *lay up shoot* pada permainan bolabasket yang baik pula.

**Tabel 6.** koefisien korelasi dan koefisien determinasi untuk variabel daya ledak tungkai, kelentukan pergelangan tangan, dan koordinasi mata tangan dengan hasil *lay up shoot* pada permainan bolabasket.

Variabel	R	R <sup>2</sup>	F	P <sub>value</sub>	Keterangan
Komponen fisik (X)	0.772	0.596	15.213	0.00	Signifikan
Hasil <i>lay up shoot</i> (Y)					

Berdasarkan 4.6 tabel di atas terlihat bahwa hasil perhitungan regresi, diperoleh nilai korelasi hitung, berarti ada keterkaitan yang signifikan antara daya ledak tungkai, kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata-tangan dengan hasil *lay up shoot* pada permainan bola basket yaitu  $(R) = 0,772$  ( $P < \alpha 0.05$ ) dengan nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) = 0,596 atau 59,6%, setelah dilakukan uji signifikan dengan menggunakan uji F diperoleh  $F_{hitung} = 15,213$  ( $P_{value} < \alpha 0,05$ ). Dengan demikian apabila seorang siswa memiliki antara daya ledak tungkai, kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata-tangan secara bersama dengan baik, maka akan diikuti pula dengan dengan hasil *lay up shoot* pada permainan bola basket yang lebih maksimal.

#### 4 Pembahasan

Berdasarkan analisis diperoleh keterkaitan signifikan dari koordinasi mata-tangan terhadap hasil *lay up shoot*, dengan nilai  $R$  sebesar 0,517. Dengan koefisien determinasi sebesar 0,267 atau 26,7% sedangkan sisanya 73,3% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diamati dalam penelitian ini. Jadi bila seseorang memiliki daya ledak tungkai yang baik, maka makin baik pula hasil *lay up shoot* yang dihasilkan (Hanief, 2015). Berdasarkan analisis diperoleh keterkaitan signifikan dari kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *lay up shoot* sebesar 0,516. Dengan koefisien determinasi sebesar 0,266 atau 26,6% sedangkan sisanya 73,4% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diamati dalam penelitian ini. Jadi bila seseorang memiliki kelentukan pergelangan tangan yang baik, maka makin baik pula hasil *lay up shoot* yang dihasilkan. Berdasarkan analisis diperoleh keterkaitan signifikan dari koordinasi mata-tangan terhadap hasil *lay up shoot*, nilai  $R$  sebesar 0,584. Dengan koefisien determinasi sebesar 0,341 atau 34,1% sedangkan sisanya 65,9% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diamati dalam penelitian ini. Jadi bila seseorang memiliki koordinasi mata-tangan yang baik, maka makin baik pula hasil *lay up shoot* yang dihasilkan. Berdasarkan data analisis regresi dari daya ledak tungkai, kelentukan pergelangan tangan, dan koordinasi mata tangan terhadap hasil *lay up shoot* nilai  $R$  sebesar 0,772. Dengan koefisien determinasi sebesar 0,596 atau 59,6% sedangkan sisanya 40,4% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diamati dalam penelitian ini. Dengan nilai  $F_{hitung} = 15,213 > F_{tabel} = 2,92$  ( $P_{value} 0,00 < \alpha 0.05$ ). Dengan demikian dapat dikatakan ada keterkaitan yang berarti dari daya ledak tungkai, kelentukan pergelangan tangan, dan koordinasi mata-tangan dengan hasil *lay up shoot*. Jadi bila seseorang memiliki daya ledak tungkai, kelentukan pergelangan tangan, dan koordinasi mata-tangan yang baik, maka makin baik pula hasil *lay up shoot* yang dihasilkan.

## 5 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: Ada keterkaitan yang signifikan antara daya ledak tungkai dengan hasil *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler SMPN7 Makassar, sebesar 0,267 atau 26,7% sedangkan sisanya 73,3% dengan signifikan 0,001. Ada keterkaitan yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler SMPN7 Makassar sebesar 0,266 atau 26,6% sedangkan sisanya 73,4% dengan signifikan 0,002. Ada keterkaitan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan hasil *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler SMPN7 Makassar, sebesar 0.341 atau 34,1% sedangkan sisanya 65,9% dengan signifikan 0,000. Ada keterkaitan yang signifikan daya ledak tungkai, kelentukan pergelangan tangan, dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama dengan hasil *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler SMPN7 Makassar sebesar 0,596 atau 59,6% sedangkan sisanya 40,4% dengan signifikan 0,000.

## References

- Candra, O. (2019). *Keterampilan Lay Up Shoot*. Media Sahabat Cendekia.
- Devi, A. S., & Neldi, H. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pergelangan Tangan dengan Kemampuan Lay Up Shoot Bolabasket. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(2), 1–6.
- Fani, R. A., & Sukoco, P. (2022). Pengembangan media pembelajaran bola voli berbasis adoble flash untuk sekolah menengah pertama. *Jurnal Pedagogi Olahraga Dan Kesehatan*, 3(2), 65–79. <https://doi.org/10.21831/jpok.v3i2.18004>
- Hanief, Y. N. (2015). Pengaruh Gaya Mengajar Terhadap Hasil Belajar Lay Up Shoot Bola Basket Ditinjau Dari Koordinasi Mata-Tangan. *Sportif*, 2(2), 23–24.
- HASYIM, A. H. (2020). Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggirig Bola Dalam Permainan Bola Basket Mahasiswa Penjaskesrek Stkip Ypup Makassar. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 4(2), 143–151. <https://doi.org/10.32529/glasser.v4i2.684>
- Kristalistanto. (2020). Pengaruh Motivasi Berprestasi, Power Tungkai, Dan Kelincahan, Terhadap Keterampilan Lay-Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Unsika*, 8(November), 173–190.
- Mertayasa, K., Rahayu, S., & Soenyoto, T. (2016). Metode Latihan Plyometrics dan Kelentukan Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai dan Hasil Lay Up Shoot Bola Basket. *Journal of Physical Education and Sports*, 5(1), 24–31.
- Pealeu, G., Supit, F., & Sukadana, B. (2021). *Kelentukan1*. 2(1), 131–138.
- Pinar Arwanda, N., Kresnapati, P., & Ariwidyatmoko, F. (2021). Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Hasil Belajar Dribble Bola Basket Kelas XI SMA Negeri 15 Semarang Tahun Ajaran 2020. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(1), 55–63. <https://doi.org/10.53869/jpas.v2i1.82>

Pranata, D. (2023). Peningkatan Motivasi Atlet Melalui Peran Pelatih dan Permainan Bola Basket. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 2040–2052. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/5089>