



KOORDINASI MATA TANGAN DAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN TERHADAP KETEPATAN CHEST PASS BOLA BASKET

Illa Tanza Azhari*, Nurhidayat, Vera Septi Sistiasih
Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Surakarta

*Correspondence : a810190110@student.ums.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi belum maksimalnya teknik *passing* pada siswa SMA Negeri 1 Klaten, melihat masih minimnya kemampuan serta model latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* dalam bola basket khususnya *chest pass* sebagai salah satu gaya *passing* yang basic dalam olahraga bola basket. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tingkat koordinasi mata tangan dan daya ledak otot terhadap ketepatan *chest pass* bola basket. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dan jenis penelitian kuantitatif. Subjek pada penelitian ini yaitu siswa ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 1 Klaten yang berjumlah 12 orang. Pengumpulan data dilakukan melalui tes dan pengukuran untuk mengumpulkan data koordinasi mata tangan, daya ledak otot lengan, dan ketepatan *chest pass* bola basket pada anggota tim basket ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Klaten. $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($29.955 > 4.066$) dan nilai signifikan lebih kecil dari nilai α yaitu 0.05 , signifikan $< \alpha$ ($0.000 < 0.05$). Maka (H_1), diterima dan (H_0) ditolak, artinya bahwa variabel koordinasi mata tangan dan daya ledak otot berpengaruh secara simultan terhadap variabel ketepatan *chest pass* bola basket.

Kata kunci: *Koordinasi Mata Tangan, Daya Ledak Otot Tangan, Ketepatan Chest Pass*



PENDAHULUAN

Terdapat berbagai jenis olahraga di dunia, salah satunya yaitu olahraga bola basket. Permainan ini dimainkan dengan cara memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah lawan untuk memasukkan bola ke dalam keranjang tim (Candra, 2019). Bola basket merupakan permainan tim dengan karakteristik olahraga yang memerlukan intensitas gerak yang tinggi seperti berlari, berhenti, dan melakukan gerakan berpindah sesuai dengan situasi dalam permainan (Kong et al., 2015). Basket lahir dari seorang guru olahraga di Amerika Serikat yang bernama Dr. James Naismith pada tahun 1891. Naismith diperintahkan oleh sekolah tempat ia mengajar untuk menciptakan permainan olahraga yang bisa dimainkan dalam ruangan (Lukyani & Agustina, 2020). Olahraga bola basket di Indonesia dikenal pada zaman dahulu sebelum Indonesia merdeka. Olahraga bola basket dibawa oleh warga Cina melalui berdagang ke Indonesia. Permainan bola basket diwadahi oleh organisasi bernama PERBASI (Persatuan Bola Basket Indonesia). Permainan bola basket yang terbaru dibentuk menjadi dua pertandingan yaitu 5 lawan 5 dalam satu lapangan dan 3 lawan 3 hanya setengah lapangan (Candra, 2019).

Dalam permainan bola basket terdapat berbagai macam Teknik dasar dan untuk bisa memainkan olahraga ini maka pemain harus menguasai Teknik-teknik dasar tersebut. Macam-macam Teknik dasar dalam permainan bola basket, yaitu *pertama, Dribbling* merupakan teknik menggerakkan bola yang dilakukan oleh seseorang pemain dari suatu tempat ke tempat lain dengan cara menggiring bola dengan tangan. Tujuannya untuk membebaskan diri dari lawan atau mencari posisi bagus untuk mengoper bola. Teknik ini berperan dalam mengatur ritme dan tempo permainan bola basket (Lukyani & Agustina, 2020). *Kedua, Shooting* adalah keterampilan menembak bola atau memasukan bola ke dalam ring untuk mendapatkan poin. Dimana salah satu teknik dasar bola basket inilah yang akan menentukan kemenangan dalam sebuah permainan bola basket dan memberikan hasil nyata secara langsung. Selain itu memasukan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah lawan melakukan hal serupa adalah inti dari permainan bola basket (Rubiana, 2017). *Ketiga, rebound* adalah gerakan mengambil bola yang gagal masuk ke dalam ring dimana seorang pemain menangkap atau mengambil bola yang gagal masuk ke dalam ring dimana seorang pemain menangkap atau mengambil bola pantul yang tidak berhasil masuk yang ditembakkan ke ring oleh pemain lain. *Rebound* biasanya dilakukan oleh pemain berposisi center yang memiliki tubuh tinggi, besar, dan *power forward* (Widiastuti, 2019).

Keempat, teknik yang paling penting dalam bola basket adalah *passing*. *Passing* menurut (Saputra, 2019) merupakan sebuah gerakan mengoper bola seorang pemain dengan cara dilempar kepada teman satu timnya. Jenis *passing* dalam permainan bola basket yaitu: *chest pass* (Umpan dada), *bounce pass* (Umpan pantul), *overhead pass* (Umpan melalui atas kepala) (Yusfi & Solahuddin, 2020). Seorang pemain basket perlu



menguasai keterampilan passing bola basket, diantaranya; 1) *chest pass*; 2) *bounce pass*; 3) *overhead pass*. Pertama, *Chest pass* merupakan salah satu Teknik passing yang dilakukan di depan dada oleh pemain basket dengan cara memberikan bola kepada rekan satu timnya (Safitri, 2019). Kedua, *bounce pass* adalah Teknik passing bola basket dengan cara memantulkan bola ke lantai terlebih dahulu. Ketiga, *overhead pass* adalah operan yang dilakukan di atas kepala biasanya pengoper lebih tinggi dari penerima. Dalam melakukan ketepatan passing diperlukan koordinasi mata-tangan dan daya ledak otot, hal ini bertujuan agar passing yang dilakukan tepat sasaran.

Banyak faktor yang mempengaruhi koordinasi mata-tangan dan daya ledak otot. Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas dan sangat penting untuk mempelajari dan menyempurnakan teknik dan taktik. Koordinasi juga penting kalau kita berada dalam situasi dan lingkungan yang asing seperti misalnya perubahan lapangan pertandingan, peralatan, cuaca, lampu penerangan, dan lawan yang dihadapi (Handayani, 2018). Koordinasi mata-tangan sangat membantu hampir semua cabang olahraga ketika melihat ke arah sasaran maka tangan akan bergerak ke arah tujuan. Sehingga, dalam sekejap pemain dapat melakukan sesuatu sesuai koordinasi secara cepat dan tepat berdasarkan rangsangan pada mata-tangan melihat objek, saat seorang pemain basket melakukan passing dengan melihat teman satu timnya dengan tangan bergerak melempar bola ke arah sasaran yang dituju.

Sedangkan koordinasi daya ledak otot merupakan salah satu komponen fisik yang penting dalam semua kegiatan olahraga termasuk *passing* bola basket. Kondisi fisik dapat membantu dalam olahraga untuk diimplementasikan dalam latihan peningkatan kondisi fisik yang terdiri dari kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya tahan, dan daya ledak (Jariono et al., 2021). Daya ledak otot lengan adalah ketepatan kontraksi otot-otot lengan yang terlibat secara kuat dan cepat dalam rentang waktu singkat untuk mengupayakan tujuan. Fungsi daya ledak otot lengan terhadap ketepatan *passing* adalah sebagai penentu penampilan yang terpenting untuk mengoper dalam permainan bola basket, karena apabila otot-otot lengan dapat berkontraksi dapat memperlihatkan teknik *passing* dengan baik secara efektif dan efisien serta tepat pada sasaran yang diinginkan (Hendriani & Donie, 2019). Daya ledak otot merupakan perpaduan kekuatan antara kecepatan yang dilakukan dengan otot lengan semaksimal mungkin dengan waktu yang singkat (Wahyudi, 2022). Daya ledak mempengaruhi kekuatan dan kecepatan, baik kecepatan rangsangan maupun kecepatan kontraksi otot. Daya ledak mempunyai peranan penting, artinya dalam permainan bola basket elemen kondisi ini merupakan komponen yang menentukan dalam gerakan *passing*. Tanpa kondisi ini, tubuh tidak dapat melakukan proyeksi ke arah gerakan secara tepat.

Salah satu sekolah yang ada di wilayah Klaten yang memiliki ekstrakurikuler basket adalah SMA Negeri 1 Klaten. Sekolah tersebut termasuk sekolah unggulan yang memiliki beberapa prestasi dibidang ekstrakurikulernya. Salah satunya adalah di



ekstrakurikuler basket. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan di luar jam pelajaran yang ditunjukkan untuk membantu perkembangan peserta didik, sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka dalam rangka meraih prestasi melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah (Sujak & Aqib, 2022). Salah satu prestasi yang pernah diraih oleh ekstrakurikuler basket SMA Negeri 1 Klaten yaitu: Juara II DBL Indonesia 2015, Juara II Jendela Sport Education Cup 2017, Juara II Smada Basketball Competition 2018, Juara I Klaten Basket League 2018, Juara I PERBASI Cup 2019. Ekstrakurikuler basket di sekolah tersebut termasuk ekstrakurikuler unggulan dan masih aktif dilakukan. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang dapat memperdalam pengetahuan mengenai koordinasi mata-tangan dan daya ledak otot lengan terhadap ketepatan dalam melakukan passing bola basket.

METODE

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode deskriptif, jenis penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian menggunakan pendekatan korelasional. Dalam penelitian ini menggunakan tiga variabel, dua variabel independen dan satu variabel dependen. Variabel independen terdiri dari koordinasi mata-tangan dan daya ledak otot lengan, sedangkan untuk variabel dependen adalah *chest pass* basket. Penelitian ini dilakukan di jenjang sekolah menengah pertama yaitu di lapangan basket SMA Negeri 1 Klaten yang berada di kecamatan Klaten Selatan, Kota Klaten. Waktu dalam penelitian ini berlangsung pada tanggal 15 Agustus 2023. Populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 1 Klaten yang berjumlah 30 anggota. Sedangkan sampel penelitian ini adalah Sampel pada penelitian ini yaitu siswa ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 1 Klaten yang berjumlah 12 anggota. Penelitian ini menggunakan “*Purposive Sampling*” yaitu karena penelitian ini mengambil subjek perempuan peserta ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 1 Klaten yang berjumlah 12 orang.

Dalam teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan melakukan tes dan pengukuran agar mendapat atau memperoleh data koordinasi mata tangan, daya ledak otot lengan dan kemampuan *chest pass* siswa ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 1 Klaten. Setelah seluruh hasil tes terkumpul, kemudian dikonversikan pada T_skor. Adapun tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes koordinasi mata tangan dengan lempar tangkap bola tenis dari *Ausie Sport*. Tes Power Otot Lengan dengan *Two Hand Medicine Ball Put*. Tes Ketepatan *passing chest pass* basket tes yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam ketepatan *chest pass* yaitu tes *wallbounce (chest pass)* menggunakan Area Sasaran Tes Keterampilan *Passing*, (Arsil, 2010).

Sedangkan untuk teknik analisis data penelitian ini dilakukan pada penelitian ini dijelaskan bahwa data yang diperoleh akan diuraikan secara singkat antara variabel

bebasnya yaitu koordinasi mata tangan dan daya ledak otot lengan, serta variabel terikatnya yaitu kemampuan *chest pass* basket. Adapun dalam analisis deskriptif ini diuraikan tentang nilai jumlah total (*sum*), *mean* (rata-rata), nilai maksimal (*max*), nilai minimal (*min*), standar deviasi, dan *range* (nilai tengah) dari masing-masing variabel bebas yang terdiri dari koordinasi mata tangan dan daya ledak sedangkan untuk variabel terikat yaitu kemampuan *chest pass* basket. Setelah analisis deskriptif ini terpenuhi selanjutnya dilakukan analisis prasyarat atau uji prasyarat, yang terdiri dari uji normalitas, dan uji linearitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

A. Deskripsi Data

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh serta peranan koordinasi mata tangan dan daya ledak otot tangan terhadap ketepatan *chest pass* bola basket. Penelitian ini dilakukan selama kurang lebih satu setengah bulan di lapangan basket SMA Negeri 1 Klaten yang berada di kecamatan Klaten Selatan, Kota Klaten. Sampel dari penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 1 Klaten yang berjumlah 12 siswa. Untuk pengumpulan data dilakukan dengan melakukan test saat awal pertemuan untuk memperoleh data yang di butuhkan. Setelah data tersebut di dapatkan maka selanjutnya data yang sudah di peroleh tersebut kemudian di analisis menggunakan analisis statistic pada aplikasi SPSS seperti yang terlihat pada lampiran. Adapun rangkuman deskripsi data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel hasil penelitian dan dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 4.1 Deskripsi Statistik Koordinasi Mata Tangan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan *Chest Pass* Bola Basket

Variabel	N	Max	Min	Mean
KMT (X1)	12	18	10	2,4
DLO (X2)	12	17	8	2,5
CP (Y)	12	17	9	2,3

Berdasarkan data pada tabel di atas dapat dideskripsikan bahwa dari 12 responden untuk variabel X1 yaitu Koordinasi Mata Tangan di peroleh nilai maksimal sebesar 18, nilai minimal sebesar 10, dan rata-rata 2,4. Untuk variabel X2 yaitu Daya Ledak otot di peroleh nilai maksimal sebesar 17, nilai minimal 8, dan rata-rata 2,5. Sedangkan untuk variabel Y/*Chest Pass* diperoleh nilai maksimal 17, nilai minimal 9, dan rata-rata 2,3.

B. Analisis Dana



Sebelum dilakukan analisis data, perlu dilakukan pengujian persyaratan analisis.

Pengujian persyaratan analisis yang dilakukan terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas, sebagai berikut:

a. Uji Prasarat Analisis

1) Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis data, data yang sudah diperoleh di uji terlebih dahulu untuk distribusi kenormalannya dari data awal. Pengujian normalitas menggunakan uji kolmogorov smirnov. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel yang berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga Asymp. Sig. dengan 0,05. Kriteria menerima hipotesis apabila Asymp. Sig. lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis tidak normal/ditolak.

Tabel 4.2 rangkuman hasil Normalitas data

N	Std. Deviation	Sig	Kesimpulan
12	0,84603424	0,06>0,05	Normal

Dari tabel diatas Sig dari hasil uji normalitas nilainya lebih besar dari 0,05 sehingga hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berjumlah 30 orang berdistribusi normal diterima.

2) Uji Linearitas

Uji linearitas ini digunakan untuk mengetahui adakah bentuk hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dalam penelitian ini berarti melihat apakah ada bentuk hubungan antara variabel koordinasi mata tangan dan daya ledak otot terhadap ketepatan *chest pass* bola basket.

Tabel 4.3 rangkuman hasil Linearitas data

Deviation from Linearity		Kesimpulan
Variabel	Sig	
oordinasi Mata Tangan (X1)	0,097>0,05	Linear
aya Ledak Otot (X2)	0,077>0,05	Linear

Dari tabel diatas Sig dari hasil uji linearitas yang diperoleh oleh kedua variabel independen nilainya lebih besar dari 0,05 sehingga hubungan kedua variabel independent baik X1 ataupun X2 mempunyai hubungan yang linear dengan variabel Y.

B. Uji Regresi Linier Berganda

1) Uji F



Pada uji hipotesis ini menggunakan uji F untuk mengetahui apakah variabel bebas yaitu koordinasi mata tangan dan daya ledak otot mempunyai pengaruh

secara simultan terhadap variabel terikat yaitu ketepatan *chest pass* bola basket. Metode Uji F ini menggunakan bantuan aplikasi SPSS yang dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 4.4 uji F

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	52.376	2	26.188	29.935	.000 ^b
Residual	7.874	9	.875		
Total	60.250	11			

Berdasarkan tabel diatas dapat ditunjukkan bahwa Fhitung sebesar 29.955, sedangkan Ftabel 4.066 dan nilai signifikan yang diperoleh 0.000. Hal ini berarti Fhitung > Ftabel (29.955 > 4.066) dan nilai signifikan lebih kecil dari nilai α yaitu 0.05, signifikan < α (0.000 < 0.05). Maka (H1), diterima dan (H0) ditolak, artinya bahwa variabel koordinasimata tangan dan daya ledak otot berpengaruh secara simultan terhadap variabel ketepatan *chest pass* bola basket.

2) Uji t

Uji t ini digunakan untuk mengukur tingkat pengaruh signifikan secara parsial antara variabel X1 dan X2 terhadap variabel Y. Untuk menguji hipotesis tersebut dilakukan dengan cara membandingkan nilai thitung dengan nilai ttabel. Jika thitung lebih besar dari ttabel, ini berarti ada alasan yang kuat untuk menerima hipotesis satu (H1) dan menolak hipotesis nol (H0), demikian pula sebaliknya. Selain itu juga bisa dengan menggunakan uji signifikansi. Jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05 alpha, maka ini berarti ada alasan yang kuat untuk menerima hipotesis satu (H1) dan menolak jipotesis nol (H0), demikian pula sebaliknya. Dengan memasukan rumus $df = n - k = 12 - 3 = 9$. Sehingga diperoleh ttabel 1.83311 dan nilai thitung yang diperoleh dari hasil pengolahan SPSS disajikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.5 uji t

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	.621	1.519		.408	.692
KMT (X1)	.435	.326	.451	1.335	.215
DLO (X2)	.462	.314	.497	1.469	.176



Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan uji hipotesis secara parsial atau individu sebagai berikut:

a. Variabel Koordinasi Mata Tangan (X1)

Berdasarkan hasil analisis jalur pengujian H1 yang ditunjukkan pada tabel diatas menyatakan bahwa nilai koefisien standardized beta koordinasi mata tangan (X1) pada regresi ini sebesar 0,451, artinya religiusitas berpengaruh sebesar 45,1% terhadap ketepatan *chest pass* bola basket (Y). Nilai standardised coefficients beta (S.S beta), merupakan nilai path atau jalur.

Sedangkan nilai koefisien regresi (β) variabel koordinasi mata tangan sebesar 0.435 bahwa variabel koordinasi mata tangan berpengaruh terhadap kinerja pengurus organisasimahasiswa sebesar 43,5%. Sedangkan nilai (t-test sebesar 1.335 < 1.83311 tabel) serta nilai (signifikansi 0.215 > 0.05). Nilai koefisien regresi (β) dan t-test tersebut menggunakan tingkat α signifikansi sebesar 0.05. Maka H1 ditolak H0 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil variabel koordinasi mata tangan tidak berpengaruh terhadap variabel ketepatan *chest pass* bola basket.

b. Variabel Daya Ledak (X2)

Berdasarkan hasil analisis jalur pengujian H1 yang ditunjukkan pada tabel diatas menyatakan bahwa nilai koefisien standardized beta daya ledak otot (X2) pada regresi inisebesar 0,497, artinya religiusitas berpengaruh sebesar 49,7% terhadap ketepatan *chest pass* bola basket (Y). Nilai standardised coefficients beta (S.S beta), merupakan nilai pathatau jalur. Sedangkan nilai koefisien regresi (β) variabel daya ledak otot sebesar 0.462 bahwa variabel koordinasi mata tangan berpengaruh terhadap kinerja pengurus organisasimahasiswa sebesar 46,2%. Sedangkan nilai (t-test sebesar 1.469 < 1.83311 ttabel) serta nilai (signifikansi 0.176 > 0.05). Nilai koefisien regresi (β) dan t-test tersebut menggunakan tingkat α signifikansi sebesar 0.05. Maka H1 ditolak H0 diterima, sehinggadapat disimpulkan bahwa hasil variabel daya ledak otot tidak berpengaruh terhadap variabel ketepatan *chest pass* bola basket.

PEMBAHASAN

1. Pengaruh koordinasi mata tangan terhadap ketepatan *chest pass* bola basket.

Variabel koordinasi mata tangan tidak berpengaruh secara parsial terhadap kinerja pengurus organisasi mahasiswa, hal ini disebabkan karena nilai (t-test sebesar 1.335 < 1,83311 t tabel) serta nilai (signifikan 0.215 > 0.05). Nilai koefisien regresi (β) dan t-test tersebut menggunakan tingkat α signifikan sebesar 0.05. Maka H1 ditolak H0 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil variabel koordinasi mata tangan tidak berpengaruh secara signifikan terhadap variabel ketepatan *chest pass* bola basket.

2. Pengaruh daya ledak otot terhadap ketepatan *chest pass* bola basket.

Variabel daya ledak otot tidak berpengaruh secara parsial terhadap kinerja



pengurus organisasi mahasiswa, hal ini disebabkan karena nilai (t -test sebesar $1.469 < 1,83311$ t tabel) serta nilai ($\text{signifikan } 0.176 > 0.05$). Nilai koefisien regresi (β) dan t -test tersebut menggunakan tingkat α signifikan sebesar 0.05. Maka H_1 ditolak H_0 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil variabel daya ledak otot tidak berpengaruh secara signifikan terhadap variabel ketepatan chest pass bola basket.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya,

maka peneliti mengambil kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut: Koordinasi mata tangan tidak berpengaruh signifikan terhadap ketepatan *chest pass* bola basket. Daya ledak otot tidak berpengaruh signifikan terhadap ketepatan *chestpass* bola basket. Koordinasi mata tangan dan daya ledak otot secara bersama atau simultan berpengaruh positif dan signifikan terhadap ketepatan *chest pass* bola basket. Dari kesimpulan diatas dapat diimplikasikan bahwa koordinasi mata tangan dan daya ledak otot tidak berpengaruh positif terhadap ketepatan *chest pass* bola basket secara parsial, akan tetapi berpengaruh positif secara simultan. Hasil penelitian ini kedepannya diharapkan dapat menjadi dasar serta acuan bagi peneliti selanjutnya ketika akan melakukan penelitian yang sama serta menjadi pertimbangan bagi pelatih ekstrakurikuler basket untuk meningkatkan ketepatan *chest pass* bola basket.

PERNYATAAN PENULIS

Dalam penelitian ini, peneliti belum pernah menerbitkan di jurnal/aksi/publikasi ilmiah lain dan tidak ada unsur plagiarisme. Penulis menulis artikel ini dalam keadaan sehat dan seadanya tanpa ada gangguan atau tekanan dari pihak lain.

DAFTAR PUSTAKA

Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Wineka Media.

Candra, O. (2019). *Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket*. Media Sahabat Cendekia.

Danuri, & Maisaroh, S. (2019). *Metodologi penelitian*.

Handayani, W. (2018). Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Ketepatan Hasil Servis Forehand Dalam Permainan Bulutangkis Pada Peserta Ekstrakurikuler Di Sma Negeri 2 Kayuagung. *Wahana Didaktika*, 16(2) 256-266.

Hendriani, U. O., & Donie. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan, Otot tungkai dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Ketepatan Smash Atlet Bolavoli . *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(1), 119–125.



- Indrawan, B., & Nurhidayat, D. (2014). *Permainan Bola basket*. FKIP Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Siliwangi.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. UNS Press.
- Jariono, G., Nurhidayat, N., Sudarmanto, E., Nyatara, S. D., & Marganingrum, T. (2021).
Pendampingan dan Pelatihan Peningkatan Kondisi Fisik pada Unit Kegiatan Mahasiswa Bolavoli Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Indonesian Collaboration Journal of Community Services*, 1(4), 236–243.
- Kong, Z., Qi, F., & Shi, q. (2015). The influence of basketball dribbling on repeated high- intensity intermittent runs. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 13(2), 117–122.
- Lukyani, L., & Agustina, R. S. (2020). *Buku Jago Bola Basket*. Cemerlang.
- Markhamah, Utsman, A., Seno, U., Rohmawati, N. A., & Digna, D. (2022). *Merajut Talenta Inovasi Sejak Dini*. Muhammadiyah University Press.
- Permana, D., & Praetyo, A. F. (2021). *Psikologi Olahraga Pengembangan Diri Dan Prestasi*. Adab.
- Riduwan. (2019). *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru - Karyawan Dan Peneliti Pemula* (Husdarta, Akdon, N. Mulyono, & Subandi, Eds.; 11th ed.). ALFABETA, cv.
- Rubiana, I. (2017). Pengaruh Pembelajaran Shooting (Free Throw) Dengan Alat Bantu Rentangan Tali Terhadap Hasil Shooting (Free Throw) Dalam Permainan Bola Basket.
Jurnal Siliwangi 3(2) 248-257.
- Sugiyono, D. R. (2003). Statistika Untuk Penelitian, CV. In E. Mulyatiningsih (Ed.), *Alfabeta: Bandung*. CV ALFABETA.
- Sujak, & Aqib, Z. (2022). *Penringnya Pendidikan Karakter Bagi Pesrta Didik Di Sekolah*. ANDI Publisher.
- Suleyman, Y. (2012). Instruments for measuring service quality in sport and physical



activity services. . *Coll. Antropol*, 36(2), 689–696.

Susanto, T. (2016). *Buku Pintar Olahraga*.

Tanjung, A. A., & Mulyani. (2021). *Metodologi Penelitian: Sederhana, Ringkas, Padat Dan Mudah Dipahami*. Scopindo Media Pustaka.

Widiastuti, S. S. (2019). *Mengenal Permainan Olahraga Bola Besar*. Myria Publisher.

Yusfi,

H., & Solahuddin, S. (2020). *Teknik Pembelajaran Keterampilan Dasar Passing Bola Basket*. Bening Media Publishing.

Zulfiani, L. F., Djuniadi Putri Khoirin, & Nashiroh, P. K. (n.d.). Pengaruh

Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran Olahraga. *Jurnal Pendidikan*. 5(2). 36-39