

PENGARUH LATIHAN AIR ALERT TERHADAP KEMAMPUAN JUMP SHOOT PEMAIN BOLABASKET

Minarti Wulandari¹, Umar²

^{1,2} Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang.

E-mail: minarti12wulandari@gmail.com¹, umar.kepel@fik.unp.ac.id²

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *jump shoot* dikarenakan kurangnya kemampuan *jump shoot* pemain bolabasket klub Andromeda Padang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan *jump shoot* menggunakan metode latihan *air alert* pada pemain bolabasket klub Andromeda Padang. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah klub basket Andromeda Padang yang tercatat 22 orang terdiri dari 12 orang atlet putra dan 10 atlet putri, atlet yang mengikuti latihan berjumlah 12 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 12 orang. Instrumen penelitian ini adalah kemampuan *jump shoot* pemain bolabasket klub Andromeda Padang. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji t. Hasil penelitian dan pengujian hipotesis terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *air alert* terhadap kemampuan *jump shoot* pemain bolabasket klub Andromeda Padang, hal ini dibuktikan dengan nilai t_{hitung} 8,06 sedangkan t_{tabel} 2,20 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Kata Kunci: *jump shoot*; *air alert*; bolabasket.

PENDAHULUAN

“Olahraga bolabasket adalah salah satu olahraga paling populer di dunia dan merupakan olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan” (Oliver dalam Hulfian, 2015). “Permainan bolabasket sangat populer di dunia, hal ini dapat dilihat dari banyaknya klub-klub bolabasket baik yang dikelola secara amatir maupun profesional baik di dalam maupun di luar negeri” (Hermawan, 2014). “Bola basket merupakan salah satu olahraga yang cukup populer di Indonesia. Bola basket adalah salah satu bentuk olahraga yang masuk dalam cabang permainan beregu” (Syaukani, 2014). “Dilihat dari tujuannya, olahraga merupakan keterampilan yang bertujuan untuk mendapatkan prestasi” (Hulfian, 2018).

“Bolabasket adalah suatu permainan yang dimainkan secara tim yang setiap tim terdiri dari lima orang sehingga diperlukan suatu kerjasama tim dan keterampilan dari masing-masing individu yang mana di dalamnya terkandung beberapa unsur kondisi fisik yang harus diperlukan dalam permainan bolabasket seperti kekuatan, daya

tahan, koordinasi, keseimbangan, daya ledak, dan lain-lain. Selain unsur kondisi fisik, seorang pemain bolabasket juga harus menguasai berbagai teknik dasar dalam bermain bolabasket seperti menembak, menggiring, merayah, pivot dan lain-lain” (Mahardika, 2014 dan Rustanto, 2017). “Kemenangan dalam suatu pertandingan merupakan suatu prestasi dalam bidang olahraga, mencapai kemenangan dengan menciptakan *point* (nilai) sebanyak-banyaknya. Untuk dapat menciptakan *point* sangat dibutuhkan kerja sama antar pemain, akan dapat terlaksana dengan baik apabila seluruh pemain yang ikut dalam pertandingan tersebut telah memiliki teknik yang baik pula” (Yuliandra, 2018)

Bolabasket merupakan permainan dengan gerakan yang kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari dan lompat serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan, keseimbangan dan lain-lain. Untuk menjadi seorang atlet bolabasket yang baik, setiap atlet harus menguasai teknik-teknik dasar permainan bolabasket. Karena semakin baik seorang atlet dapat menguasai teknik-teknik dasar tersebut, maka semakin besar kemungkinan untuk sukses dalam mencapai kemenangan.

“Olahraga bola basket harus memerlukan teknik dasar yang baik agar bisa memberikan hasil yang baik dalam suatu pola permainan. Ada beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket, yakni Dribling, Shotting, Passing teknik dasar itu harus bisa dikuasai oleh seorang atlet atau pemain bola basket” (Pridani, 2017, Rustanto, 2017 dan Yuliandra, 2018).

(Sodikun dalam Muhammad, 2017) “Dalam permainan bola basket seorang pemain harus menguasai teknik dasar yang baik. Teknik dasar tersebut dapat dibagi sebagai berikut : teknik melempar dan menangkap, teknik menggiring bola (*dribbling*), teknik menembak, teknik gerakan berporos, teknik lay up shoot, teknik merayah dan rebound”. Sementara menurut (Wissel dalam Hulfian, 2015) “Teknik dasar dalam bermain bolabasket mencakup *footwork* (gerakan kaki), *shooting* (menembak), *passing* (operan), *dribble*, *rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola, dan bertahan”. Dapat disimpulkan teknik-teknik dasar bolabasket itu ialah 1) Dribling, 2) Shooting, dan 3) Passing. Menurut (Mohaimin dan Kishore dalam Akhror, 2019) “tingkat kinerja pemain bola basket yang tinggi tergantung pada keterampilan dasar”.

“Sebuah prestasi dapat diraih apabila tim dapat memenangkan pertandingan dengan memasukkan bola kekeranjang lawan sebanyak-banyaknya. Nilai dari permainan bola basket di peroleh dari hasil kerjasama regu atau tim yang melakukan gerakan

dribbling, *passing*, dan terakhir dengan menembak ke keranjang lawan. Dalam hal ini teknik merupakan salah satu pondasi dasar bagi seseorang untuk orang dapat bermain bola basket. Dari sekian banyak teknik yang di latih salah satunya adalah menembak, karena menembak adalah akhir dari serangan” (Pridani, 2017).

“Teknik dasar seperti operan (*passing*), *dribbling*, dan *rebounding* mungkin dapat mengantar seorang atlet memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja atlet tersebut harus mampu melakukan tembakan (*shooting*)” (Syaukani, 2014). “Suatu tim yang sangat hebat dalam bertahan tidak dapat memenangkan suatu pertandingan apabila tidak dapat melakukan shooting. Semakin banyak suatu tim melakukan *shooting*, maka semakin banyak peluang tim tersebut untuk mencetak angka” (Hermawan, 2014) “Pemainan yang melakukan *shooting* dengan baik merupakan ancaman yang berbahaya bagi lawan-lawannya karena pemain dapat dengan mudah memasukkan bola ke *ring* lawan dan menghasilkan poin untuk tim” (Rustanto, 2017). “Untuk melakukan shooting ke ring membutuhkan ketepatan untuk dapat memasukkan bola ke dalam ring dari setiap shooting yang dilakukan” (Muhammad, 2017)

“Untuk bisa menghasilkan *point* (nilai) dalam permainan bola basket kita harus menguasai *jump shoot*. *Jump shoot* dapat dilakukan dengan cara menembakkan bola ke arah ring” (Yuliandra, 2018). “*Jump shoot* adalah tembakan yang sangat penting (mendasar) dalam permainan bolabasket. *Jump shoot* merupakan teknik dasar dalam permainan bolabasket namun sulit dipelajari” (Mahardika, 2014). Artikel Tutorial Bola Basket (Muhammad, 2017, Mahardika, 2014 dan Hermawan, 2014) “tembakan jump shoot ini sering digunakan ketika dalam pertandingan untuk mencetak angka ke keranjang lawan”. Sementara menurut (Syaukani, 2014) “Teknik ini merupakan salah satu cara efektif untuk mencetak skor karena dilakukan secara cepat dan kuat melalui lompatan yang dihasilkan sebagai awalan”. Diperkuat (Nancy dalam Sitepu 2018), “tembakan ini adalah tembakan luar yang paling efisien dan paling banyak digunakan oleh pelompat dan dengan tembakan satu tangan”. “Pada saat melakukan *shooting* upayakan harus tepat dan akurat agar bola tidak direbut oleh lawan, dimana dibutuhkan keadaan fisik yang baik” (Rustanto, 2017)

(Wissel dalam Sitepu 2018): “pada saat melakukan *jump shoot*, pemain harus mengetahui bahwa bukanlah tinggi lompatan yang menyebabkan kesulitan para pemain bertahan, untuk itu pemain harus menembakkan bola sesaat atau pada waktu mencapai

puncak lompatan atau tolakan otot tungkai dan keseimbangan badan merupakan unsur yang paling penting dalam melakukan tembakan melompat”. ”*Jump Shoot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan”. (Kosasih dalam Hermawan, 2014 dan Syaukani, 2014). “Ada yang perlu diperhatikan saat melakukan *jump shoot*, yakni pemain harus mulai dari lantai (*quick stance*) lalu melompat dan menjaga *verticality*” (Hermawan, 2014)

“Secara teknis gerakan *jump shoot* adalah gerakan yang mudah dilakukan, karena tembakan terdiri dari beberapa tahap/fase gerakan, antara lain dari gerakan lompatan, gerakan tangan dalam menembak, fokus mata terhadap sasaran/target, release bola dan gerakan lanjutan” (Kosasih dalam Muhammad, 2017). “Dalam melakukan *jump shoot* bolabasket, pemain harus melakukan lompatan ke atas untuk memasukkan bola. Dalam melakukan lompatan dan dorongan lengan yang kuat dan terarah, power otot tungkai dan otot lengan sangat berperan” (Muhammad, 2017). “Ketinggian lompatan tergantung pada jarak tembakan. Pada tembakan dalam (*Inside jump*) jika dijaga ketat, kaki harus memompakan tenaga yang cukup untuk melompat lebih tinggi. Upaya lompatan yang seimbang sehingga bisa menembak tanpa beban” (Hermawan, 2014). “Keseimbangan dan kontrol lebih penting daripada penambahan tingginya lompatan, irama yang halus dan *followthrough* juga merupakan komponen penting untuk *jump shoot*. Dan mendarat dengan seimbang pada posisi yang sama saat lompat. *Jump shoot* dilakukan pada saat lompatan berada pada titik tertinggi” (Hermawan, 2014)

“*Jump shoot* merupakan teknik yang cukup sulit untuk dikuasai karena selain harus menciptakan titik vertikal yang maksimal, penembak juga harus selalu menjaga keseimbangan tubuh maupun *mechanical shoot* untuk memastikan akurasi masuknya bola ke dalam keranjang. Namun jika dilakukan dengan baik maka teknik ini merupakan ancaman bagi pemain bertahan karena lompatan yang dihasilkan akan menciptakan besarnya jarak bola terhadap jangkauan musuh atau *defender* sehingga semakin mengurangi resiko tembakan terkena *block* atau hadangan dari pemain bertahan” (Syaukani, 2014). Tingkat keberhasilan *jump shoot* meliputi beberapa hal yang terkait dengan lompatan (*jump*) dan mekanik *shooting*. Terdapat dua jenis teknik lompatan dalam *jump shoot* yaitu *one-two stop* dan *jump stop*. Kelebihan dari teknik

jump shoot menggunakan gerakan *one-two stop* yaitu gerakan ini dapat memudahkan pemain menstabilkan atau menyeimbangkan badan sebelum melakukan *shooting*. Menurut (Wissel dalam Syaukani, 2014) gerakan ini menghentikan gerak kaki saat berlari dengan kaki depan berhenti terlebih dahulu diikuti kaki belakang sehingga pemain juga dapat mengontrol badannya dan menemukan *timing* yang tepat sebelum melakukan *jump shoot*.

Sedangkan teknik *jump stop* pada *jump shoot* merupakan teknik dimana kedua kaki tumpuan mendarat secara bersamaan di lantai untuk kemudian melakukan tolakan secara bersama-sama ke arah vertikal dari tubuh sebelum melepaskan bola di titik lompatan tertinggi. Lompatan yang kuat dalam teknik *jump shoot* melibatkan otot-otot tungkai dan otot perut sebagai upaya untuk menghasilkan daya ledak serta mengatasi beban berat tubuh untuk menghasilkan lompatan vertikal yang maksimal.

(Sajoto dalam Rustanto, 2017) menyatakan bahwa “kondisi fisik adalah suatu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda-tunda atau ditawar-tawar lagi”. Sedangkan (Sudjarwo dalam Rustanto, 2017) bahwa “keterkaitan antara kemampuan fisik dan teknik tidak dapat dipisahkan. Kemampuan *shooting* bola basket dapat dilakukan dengan baik perlu didukung kemampuan fisik yang baik pula”.

“Fisik adalah salah satu unsur pendukung yang sangat penting. Karena kondisi fisik dalam sepakbola adalah dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain, karena tanpa adanya kondisi fisik yang baik maka seorang pemain sepakbola akan cepat mengalami kelelahan. Kondisi fisik adalah kemampuan untuk menghadapi tuntutan fisik suatu olahraga untuk tampil secara optimal. Kondisi fisik sangat menentukan kualitas dan kemampuan pemain karena dengan kondisi fisik yang baik maka seorang pemain mampu berkonsentrasi penuh dalam permainan” (Sulasmono, 2016)

“Kondisi fisik yang baik harus dimiliki seorang atlet karena merupakan syarat yang tidak dapat diabaikan dan penting sekali dalam mencapai prestasi yang tinggi. Disamping itu, kondisi fisik yang baik merupakan kunci keberhasilan dalam berbagai cabang olahraga.” (Sulasmono, 2016) Dapat disimpulkan Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang sangat dibutuhkan dalam setiap usaha peningkatan prestasi olahraga. “Salah satu kondisi fisik yang menunjang peningkatan dalam melakukan teknik *jump shoot* adalah *power* otot tungkai. Tanpa ada kondisi fisik yang baik,

seorang atlet tidak dapat mencapai prestasi yang maksimal” (Hulfian, 2015). “Kekuatan dinamis (*power*) adalah kemampuan untuk memelihara gerakan sentak otot di dalam intensitas dan beban tinggi dalam kurun waktu yang lama” (Scheunemann dalam Sulasmono, 2016)

“Salah satu program yang dapat meningkatkan *power* adalah *plyometric* *Plyometric* merupakan program latihan yang menekankan pada gerakan isometric sehingga secara empiris gerakan tersebut dapat meningkatkan *power*” (Hulfian, 2015). “Program latihan *Air Alert* adalah salah satu program latihan dimana gerakannya menyerupai latihan *plyometric* yang terdiri dari beberapa gerakan” (Tukel dalam Hulfian, 2015). “Program pelatihan *Air Alert* merupakan suatu program latihan untuk meningkatkan kemampuan *vertical jump* yang terdiri dari 6 gerakan” (Tukel dalam Hulfian, 2018) “Gerakan dari latihan *Air Alert* ini yaitu antara lain: 1) *leaps up*, 2) *calf rises*, 3) *step ups*, 4) *thrust up*, 5) *squat jump*, 6) *burnouts*” (Tukel dalam Hulfian, 2015)

METODE

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasi experimental*) yang menghubungkan antara *variabel* bebas dan *variabel* terikat. *Variabel* bebasnya adalah Latihan *Air Alert* sedangkan *variabel* terikatnya adalah Kemampuan *Jump Shoot* pemain bolabasket Klub Andromeda Padang.

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan basket GOR H. Agus Salim, dilaksanakan kurang lebih satu bulan. Yang dijadikan populasi dalam penelitian ini adalah atlet klub basket, tercatat 22 orang terdiri dari 12 atlet putra dan 10 atlet putri. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu yang dipandang dapat memberikan data secara maksimal (Arikunto, 2010). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang. Untuk menghitung jumlah bola yang masuk dengan teknik yang benar digunakan tes *Jump Shoot*.

Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini dilakukan dua tes yaitu tes awal (*pre test*), sebelum atlet bolabasket klub Andromeda Padang melakukan latihan *air alert* dan tes akhir (*post test*), setelah atlet klub Andromeda Padang melakukan latihan *Air Alert* selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Penelitian ini dapat diolah dengan memakai statistik *deskriptif* dan *inferensial*.

HASIL

Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel dengan latihan *Air Alert* terlebih dahulu dilakukan tes kemampuan *Jump Shoot*. Setelah dilakukan tes awal sampel diberikan latihan *Air Alert* sebanyak 16 kali pertemuan, selanjutnya di ambil tes akhir untuk mengetahui kemampuan *Jump Shoot* setelah diberikan perlakuan.

Berdasarkan analisis terhadap data tes awal, maka pengaruh Latihan *Air Alert* terhadap Kemampuan *Jump Shoot* pemain bolabasket menunjukkan hasil : skor tertinggi 7 dan skor terendah adalah 2 dengan rata-rata 4,50 dan standar deviasi 1,45. Dari 12 sample, ternyata sebanyak 6 orang (50%) dengan rentangan interval 4-5, kemudian sebanyak 3 orang (25%) dengan rentangan interval 2-3, dan sebanyak 3 orang (25%) dengan rentangan interval 6-7. Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Pre-Test* Kemampuan *Jump Shoot*

NO	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif %
1	2 – 3	3	25 %
2	4 – 5	6	50 %
3	6 – 7	3	25 %
Jumlah		12	100

Berdasarkan analisis terhadap data tes akhir, maka pengaruh latihan *Air Alert* terhadap kemampuan *Jump Shoot* pemain bolabasket Klub Andromeda Padang menunjukkan hasil sebagai berikut : skor tertinggi 9 dan skor terendah adalah 4 dengan rata-rata 6,58 dan standar deviasi 1,56. Dari 12 sample, ternyata sebanyak 6 orang (50%) dengan rentangan interval 6-7, kemudian 3 orang (25%) dengan rentangan interval 4-5, kemudian 3 orang (25%) dengan rentangan interval 8-9. Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Post-Test* Kemampuan *Jump Shoot*

NO	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif %
1	4 - 5	3	25 %
2	6 - 7	6	50 %
3	8 - 9	3	25 %
Jumlah		12	100

Berdasarkan uji normalitas diperoleh skor L_o dan L_t pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ untuk $n = 12$. Kriteria pengujian $L_o < L_t$ maka sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji normalitas data dengan uji lilliefors

NO	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	<i>Pre Test</i>	0,213	0,242	Normal
2	<i>Post Test</i>	0,144	0,242	Normal

Hipotesis penelitian ini menggunakan uji t, dapat dilihat adanya pengaruh latihan *Air Alert* terhadap peningkatan kemampuan *Jump Shoot* atlet basket. Dari analisis yang dilakukan nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *Air Alert* terhadap kemampuan *Jump Shoot* menunjukkan angka sebesar 8,06 dan selanjutnya dibandingkan dengan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 derajat kebebasan $N - 1$ (11) ternyata menunjukkan angka 2,201, hal ini menunjukkan besar nilai t_{hitung} (8,06) $> t_{tabel}$ (2,20) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat Pengaruh Latihan *Air Alert* Terhadap Kemampuan *Jump Shoot* Pemain Bolabasket diterima keberadaanya.

PEMBAHASAN

Dari apa yang telah didapatkan melalui penelitian jelas bahwa latihan *Air Alert* memberi peran yang sangat baik terhadap kemampuan *Jump Shoot*, karena latihan *Air Alert* meningkatkan *power* otot tungkai yang diperlukan ketika hendak melakukan *Jump Shoot*. Seperti yang diungkapkan (Hulfian, 2015) “Program latihan *Air Alert* ini secara signifikan meningkatkan *Power* otot tungkai karena gerakan latihannya berupa gerakan yang menggunakan berat badan sendiri dalam seri kontraksi otot yang dinamis, menekankan pada otot tungkai seperti lompat yang bisa meningkatkan kekuatan dan kecepatan pada otot yang dilatih tersebut”.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan *Air Alert* terhadap kemampuan *Jump Shoot* pemain bolabasket. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan *Jump Shoot* meningkat dengan dilakukannya latihan *Air Alert*.

“Latihan yang terprogram dan kontiniu, semakin sering melakukan latihan aerobik, maka semakin meningkat pula kemampuan pemain bolabasket. Tidak terlepas

dari hasil yang diperoleh pada penelitian ini, faktor-faktor yang berkaitan dengan proses latihan juga sangat mempengaruhi hasil yang dicapai, seperti intensitas, durasi, volume, frekuensi dan interval dalam latihan itu sendiri” (Fadilla, 2019). Karena masing-masing faktor tersebut turut berperan terhadap kelangsungan latihan yang terprogram.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Latihan *Air Alert* terhadap Kemampuan *Jump Shoot* pemain bolabasket Klub Andromeda Padang terbukti dengan $t_{hit}(8,06) > t_{tab}(2,20)$ pada $\alpha = 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhror, Abig Faisal dan Tuasikal, Abdul Rachman Syam. 2019. Pengaruh Modifikasi Bola Basket Size 5 Terhadap Ketrampilan *Dribble* Pada Bola Basket. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Volume 07 Nomor 03
- Fadilla, Nailatul dan Umar. 2019. *Pengaruh Latihan Daya Tahan Aerobik Terhadap Kemampuan Menembak*. Jurnal Performa. Volume 4 Nomor 2
- Hermawan, Ryan Dhika. 2014. *Analisis Tingkat Keberhasilan Jump Shoot 2 Point Pada Pemain Putera Tim Bolabasket Ikor Unesa*. Jurnal Kesehatan Olahraga Volume 2 Nomor 1
- Hulfian, Lalu, Kusuma, Lalu Sapta Wijaya, Subakti, dan Sutandra, Lalu Mawardi Andra. 2018. *Aplikasi Air Alert Training Untuk Komponen Biomotorik Dasar Pemain Sepak Bola Ekstrakurikuler Sman 1 Montong Gading*. Volume 5 Nomor 2
- Hulfian, Lalu. 2015. *Pengaruh Pelatihan Air Alert Menggunakan Metode Latihan Interval terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai*. Jurnal Kependidikan. Volume 14 Nomor 1
- Mahardika, Wisnu. 2014. *Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Praktik Drill Dan Bermain Terhadap Hasil Jump Shoot Bolabasket*. Jurnal Ilmiah SPIRIT. Volume 14 Nomor 1
- Muhammad, Junalia. 2017. *Pengaruh Faktor Anthropometri Dan Fisik Dominan Penentu Kemampuan Jump Shoot Bola Basket*. Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Volume 3 nomor 1
- Pridani, Inten, dkk. 2017. *Meningkatkan Keterampilan Lay Up Permainan Bola Basket Dengan Penerapan Metode Pembelajaran Kooperatif Tipe Student Team*

Achievements Divisions (Stad) Siswa Kelas X Mipa Sma Negeri 1 Bengkulu Tengah. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani. Volume 1 Nomor 1

Rustanto, Heri. 2017. *Meningkatkan Pembelajaran Shooting Bola Basket Dengan Menggunakan Media Gambar. Jurnal Pendidikan Olahraga. Volume 6 Nomor 2*

Sitepu, Indra Darma. 2018. *Pengaruh Variasi Latihan Chair Shooting, Latihan Jump Shoot Di Depan Rintangan Dan Jump Shoot Warm Up Terhadap Hasil Jump Shoot Klub Bola Basket Angsapura Medan. Jurnal Prestasi. Volume 2 Nomor 4*

Sulasmono, Rony dan K, Fatkur Rohman. 2016. *Analisis Deskriptif Kondisi Fisik Pemain Sepakbolassb Tunas Jaya Sidoarjo. Jurnal Kesehatan Olahraga. Volume 4 Nomor 3*

Syaukani, Agam Akhmad., Hidayah Taufiq., dan Nugroho, Prapto . 2014. *Hubungan Komposisi Massa Tubuh, Kekuatan Otot Perut, Dan Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Jump Shoot Atlet Bola Basket Pplpd Jawa Tengah Tahun 2013. Journal of Sport Sciences and Fitness. Volume 3 Nomor 1*

Yuliandra, Rizki dan Fahrizqi, Eko Bagus. 2018. *Pengembangan Model Latihan Jump Shoot Bola Basket. Journal of Sport, Physical Education, Organization, Recreation, Training. Volume 2 Nomor 1*