



Pengaruh *Jump Stop* dan *One Two Stop Shot* terhadap Kemampuan *Shooting*

Irfan Oktavianus¹, Eko Purnomo², Alex Aldha Yudi³ Vivi Novia Eka Putri⁴ Carsiwan⁵

Pendidikan Kepelatihan Olahraga/ Kepelatihan¹²³

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi⁴⁵

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Universitas Negeri Padang¹²³

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan⁴⁵

E-mail: irfanadhe@fik.unp.ac.id, ekopurnomo@fik.unp.ac.id, alexaldhayudi@fik.unp.ac.id,

vinivoniaekaputri@upi.edu, carsiwan@upi.edu.

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah Rendahnya prestasi tim bola basket Klub Halilintar Kota Bukittinggi. Spesifikasi Masalah Aspek Internal yaitu Keterampilan Individu meliputi Keterampilan dasar pemain masih kurang memadai dibandingkan tim lain. sementara itu dugaan lain seperti Kondisi Fisik pemain kurang optimal, sehingga memengaruhi performa selama pertandingan. Mentalitas dan Motivasi, Aspek Eksternal Kualitas Pelatihan: Metode pelatihan yang digunakan pelatih kurang efektif dalam meningkatkan kemampuan pemain. Fasilitas, Ketersediaan fasilitas latihan, seperti lapangan dan peralatan, belum mendukung kebutuhan pengembangan tim. juga masih Kurang program pengembangan yang terstruktur dari pihak manajemen klub. Aspek Kompetitif Kesiapan Strategi permainan yang diterapkan kurang variatif dan mudah diantisipasi oleh lawan. Penelitian ini bertujuan melihat pengaruh latihan *jump stop Shooting* dan *one two stop shooting* terhadap kemampuan *Shooting* atlet bolabasket Klub Halilintar Kota Bukittinggi. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan desain penelitian yang digunakan yaitu kuasi eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bolabasket Putra Klub Bolabasket Halilintar Kota Bukittinggi yang berjumlah 14 orang putra dan 10 putri. Pengambilan sampel diambil dengan menggunakan teknik *proposive sampling*, jadi sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah atlet putra yang berjumlah 14 orang. Instrumen penelitian ini melalui tes kemampuan *Shooting*. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikansi $\alpha=0,05$. Hasil analisis menunjukkan: (1) Ada pengaruh latihan *jump stop shoot* terhadap kemampuan *Shooting* atlet bolabasket Klub Halilintar Kota Bukittinggi. (2) Ada pengaruh latihan *one two stop shoot* terhadap kemampuan *Shooting* atlet bolabasket Klub Halilintar Kota Bukittinggi. (3) Ada pengaruh antara latihan *jump stop shoot* dan *one two stop shoot* terhadap kemampuan *Shooting*. Latihan *one two stop shoot* meningkat lebih besar pengaruhnya daripada *jump stop shoot* terhadap kemampuan *Shooting* atlet bolabasket Klub Bolabasket Halilintar Kota Bukittinggi.

Kata Kunci: *Jump stop Shoot; One Two Stop, bolabasket*

ABSTRACT

The problem in this study is the low achievement of the basketball team of the Bukittinggi City Halilintar Club. Specification of Internal Aspect Problems, namely Individual Skills including Basic skills of players are still inadequate compared to other teams. Meanwhile, other allegations such as the physical condition of the players are not optimal, thus affecting

performance during the match. Mentality and Motivation,. External Aspects of Training Quality: The training methods used by coaches are less effective in improving players' abilities. Facilities, the availability of training facilities, such as the field and equipment, has not supported the needs of team development. There is also still a lack of a structured development program from the club management. Competitive Aspect of Readiness The game strategy applied is less varied and easy to anticipate by opponents. This study aims to see the effect of jump stop Shooting and one two stop shooting exercises on the Shooting ability of basketball athletes of the Bukittinggi City Halilintar Club. This research is a type of experimental research with a research design used, namely quasi-experiment. The population in this study is 14 boys and 10 girls from the Bukittinggi City Halilintar Basketball Club. Sampling was taken using a proportional sampling technique, so the sample taken in this study was 14 male athletes. This research instrument is through a Shooting ability test. The statistical data analysis technique used the liliefors normality test and the t-test with a significant level of $\alpha=0.05$. The results of the analysis showed: (1) There was an effect of jump stop shoot training on the Shooting ability of basketball athletes of the Bukittinggi City Halilintar Club. (2) There is an effect of one two stop shoot training on the Shooting ability of basketball athletes of the Bukittinggi City Halilintar Club. (3) There is an effect between jump stop shoot and one two stop shoot exercises on Shooting ability. The one-two-stop shoot practice increased more than the jump stop shoot on the Shooting ability of basketball athletes of the Bukittinggi City Halilintar Basketball Club.

Keywords: *Jump stop shoot; One Two Stop, basketball*



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License ©2024 by author

PENDAHULUAN

Bolabasket adalah olahraga terpopuler kedua di dunia dengan lebih dari 450 juta pemain secara teratur memainkan permainan ini baik pada tingkat kompetitif atau rekreasi di 213 negara (Marco dan Sergej 2015). Permainan bolabasket didasarkan pada serangkaian interaksi yang melibatkan ketegangan antara spesialisasi dan fleksibilitas yang mana pemain harus bekerja sama untuk memasukan bola ke dalam ring dan mengantisipasi serta merespons tim lawan (Fewell, et al., 2012). Faktor yang dapat menyebabkan penurunan kualitas permainan dalam Bolabasket adalah performa pemain, pengaruh simultan pemain, keterampilan pemain ofensif seperti dribbling dan passing (Vencurik, et al., 2021). Permainan bola basket sangat sulit, terutama dalam hal kerja tim dan keterampilan. Dalam olahraga pemain bola basket harus mendominasi kemampuan dasar seperti menumpahkan, mengoper, menembak, melompat dan menjaga (Mohaimin, et al., 2014). Menurut Lima, et al (2020) Latihan Bolabasket sejak dini memberikan keuntungan bagi perkembangan fisiologis begitu juga dengan kesenangan, motivasi

untuk latihan sehingga dapat berprestasi dan dapat berkompetisi terhadap bolabasket

Dalam permainan bola basket terdapat banyak teknik, diantaranya yang paling utama adalah teknik passing, dribble dan *Shooting* (Siahaan et al., 2020). Penentu kemenangan dalam permainan bola basket adalah banyaknya poin yang diperoleh sebuah tim dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan (Rasulovna, 2022). Karena sebuah tim selamanya tidak akan dapat mendapatkan poin kecuali dengan memasukkan bola ke keranjang lawan (Febryanto, 2015). Terdapat banyak macam cara untuk memasukkan bola ke keranjang basket (Indrayogi & Heryanto, 2019). Semakin banyak suatu tim melakukan *Shooting*, maka semakin banyak peluang tim tersebut untuk mencetak angka (Hermawan, 2014). Permainan 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.

Shooting sendiri pada garis besarnya dibagi menjadi dua yaitu *Shooting* hukuman dan lapangan. Tembakan hukuman adalah hadiah yang diberikan kepada pemain akibat melakukan pelanggaran terhadap pemain *offense* untuk mencetak suatu angka, misalnya tembakan *free throw*. Sedangkan *Shooting* lapangan adalah suatu percobaan memasakkan bola ke dalam kearanjang lawan selama waktu pertandingan, misalnya *Shooting*, *under basket* dan *hook shoot*. *Jump stop* dan *one two jump stop shoot* adalah gerakan dalam bolabasket yang digunakan untuk menghentikan gerakan dengan cepat dan melanjutkannya kearah yang berbeda. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan *jump stop* dan *one two jump stop* meliputi: Kekuatan dan kecepatan: Latihan kekuatan dan kecepatan tubuh secara keseluruhan dapat membantu meningkatkan kemampuan untuk melakukan *jump stop* dan *one two jump stop* dengan cepat dan efisien. Koordinasi: Latihan koordinasi mata, tangan, dan kaki sangat penting dalam mempelajari gerakan-gerakan seperti *jump stop* dan *one two jump stop*. Latihan khusus untuk meningkatkan koordinasi antara bagian atas dan bagian bawah tubuh dapat membantu dalam melakukan gerakan ini dengan presisi. Kelenturan: Gerakan *jump stop* dan *one two jump stop* membutuhkan kelenturan tubuh yang baik, terutama pada area pinggul, lutut, dan pergelangan kaki. Latihan

perengakan dan fleksibilitas secara teratur dapat membantu meningkatkan kelenturan yang di perlukan untuk melakukan gerakan ini. Selain itu, penting juga untuk berlatih dengan konsisten, mengikuti instruktur pelatih, dan memperhatikan aspek teknis dalam melakukan gerakan ini. Latihan yang terus menerus dan kesebaran adalah kunci untuk mengembangkan kemampuan yang baik dalam melakukan *jump stop* dan *one two jump stop* dalam bolabasket.

Untuk melakukan *Shooting* ke ring membutuhkan ketepatan dalam memasukkan bola ke ring dari setiap *Shooting* yang dilakukan untuk bisa menghasilkan point (nilai) dalam permainan bolabasket kita harus menguasai *jump stop* dan *one two jump stop* . *jump stop* dan *one two jump stop* dapat dilakukan dengan cara menembakkan bola ke arah ring.“*jump stop* adalah tembakan yang sangat penting (mendasar) dalam permainan bolabasket. *Jump stop* merupakan teknik dasar dalam permainan bolabasket namun sulit dipelajari”.

Berdasarkan pengamatan penulis selama melakukan PLK di Klub Bolabasket Halilintar Kota Bukittinggi penulis menemukan permasalahan yang menyebabkan rendahnya prestasi team bolabasket Klub Bolabasket Halilintar Kota Bukittinggi.dilihat dari beberapa turnamen tahun terakhir Klub Bolabasket Halilintar Kota Bukittinggi mengalami kekalahan yang drastis dan dilihat dari segi poin sangat berbeda jauh. Rendahnya prestasi team bolabasket putra Klub Bolabasket Halilintar Kota Bukittinggi diduga atau disebabkan oleh kemampuan *Shooting* yang belum optimal dan siswa belum mampu membedakan *Shooting jump stop* dan *one two stop*, Melihat postur pemain Klub Bolabasket Halilintar Kota Bukittinggi yang tergolong pendek maka *Shooting* akan sering dilakukan pada pertandingan. Dalam permainan bolabasket banyak pemain Klub Bolabasket Halilintar Kota Bukittinggi yang menggunakan teknik awalan *jump stop* maupun *one two stop* tanpa disadari.

Munculnya masalah tersebut tentu tidak datang dengan sendirinya ada factor- faktor yang mempengaruhi munculnya masalah tersebut adapun secara internal maupun eksternal. Dari sisi internal yang muncul dari siswa atau pemain itu sendiri seperti, kepribadian, kondisi fisik, taktik, teknik, dan itelegensi. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar pemain seperti, pelatih, sarana prasarana, keluarga, dan sebagainya

Tujuan Penelitian ini adalah Menganalisis Efektivitas Teknik *Shooting*, Untuk mengetahui teknik mana yang lebih efektif dalam meningkatkan akurasi dan konsistensi *Shooting*. Pengembangan Kemampuan Motorik, Menilai dampak dari kedua teknik tersebut terhadap kemampuan motorik pemain, seperti koordinasi, keseimbangan, dan stabilitas tubuh saat melakukan *Shooting*. Selanjutnya adalah untuk Evaluasi Kecepatan dan Ketepatan Membandingkan pengaruh masing-masing teknik terhadap kecepatan dalam mengambil posisi *Shooting* serta ketepatan dalam mencetak poin. Meningkatkan Performa Pemain. Memberikan rekomendasi teknik *Shooting* yang dapat digunakan untuk meningkatkan performa pemain di situasi pertandingan. juga Memberikan informasi kepada pelatih dan pemain mengenai teknik *Shooting* yang lebih efektif berdasarkan hasil penelitian. Jika tujuan ini diterapkan dalam konteks penelitian atau pelatihan, hasilnya diharapkan bisa membantu pemain memilih dan menguasai teknik *Shooting* yang paling sesuai dengan kebutuhan dan situasi. manfaat dari penelitian ini adalah Dengan melakukan *jump stop* , pemain memiliki kontrol penuh atas tubuh mereka. Ini memungkinkan mereka untuk lebih stabil saat menembak, sehingga meningkatkan akurasi tembakan. kemudian Meningkatkan Kepercayaan Diri, Karena teknik ini memberi pemain kontrol lebih besar atas gerakan mereka, hal ini meningkatkan rasa percaya diri mereka saat mencoba tembakan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan desain penelitian yang digunakan yaitu kuasi eksperimen. Afrizal (2019) menyatakan dalam penelitian eksperimental adalah penelitian yang dilakukan dengan mengadakan manipulasi terhadap objek penelitian serta adanya kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bolabasket Putra Klub Bolabasket Halilintang Kota Bukittinggi yang berjumlah 14 orang putra dan 10 putri. Pengambilan sampel diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling, jadi sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah atlet putra yang berjumlah 14 orang. Instrumen penelitian ini melalui tes kemampuan *Shooting*. Sebelum dilakukan treatment, terlebih dahulu dilakukan pretest terhadap subjek, kemudian diberikan perlakuan dalam jangka waktu tertentu, lalu dilakukan posttest (Mariati, 2019). Teknik

analisis data statistik menggunakan uji normalitas liliefors dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh latihan *jump stop* shoot terhadap kemampuan *Shooting* dari hasil pre- test kemampuan *Shooting* badan diperoleh nilai terendah 4, nilai tertinggi 9, rata-ratanya adalah 6,00 dan standar deviasinya adalah 2,00 sedangkan hasil post-test kemampuan *Shooting* diperoleh nilai terendah 7, nilai tertinggi 12, rata-ratanya adalah 9,14 dan standar deviasinya adalah 1,68. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Pre-Test dan Post-Test Latihan *Jump stop* Shoot terhadap Kemampuan *Shooting*

Kelas Interval	Fa		Fr		Kategori
	Pre- Test	Post-Test	Pre- Test	Post-Test	
>11,18	0	1	0	14,29	Baik Sekali
8,78-11,17	1	3	14,29	42,86	Baik
6,37-8,77	2	3	28,57	42,86	Sedang
3,96-6,36	4	0	57,14	0	Kurang
<3,95	0	0	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	7	7	100	100	

Berpedoman pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data pre-test latihan *jump stop* shoot terhadap kemampuan *Shooting* dengan kelas interval 8,78-11,17 sebanyak 1 orang (14,29%) dengan kategori baik, kelas interval 6,37-8,77 sebanyak 2 orang (28,57%) dengan kategori sedang, dan kelas interval 3,96-6,36 sebanyak 4 orang (57,14%) dengan kategori kurang, sedangkan kategori baik sekali dan kurang sekali tidak ditemukan sedangkan hasil analisis data post-test latihan *jump stop* shoot terhadap kemampuan *Shooting* dengan kelas interval >11,18 sebanyak 1 orang (14,29%) dengan kategori baik sekali, kelas interval 8,78-11,17 sebanyak 3 orang (42,86%) dengan kategori baik, dan kelas interval 6,37-8,77 sebanyak 3 orang (42,86%) dengan kategori sedang sedangkan kategori kurang dan kurang sekali tidak ditemukan.

Pengaruh latihan *one two stop shoot* terhadap kemampuan *Shooting* dari hasil pre- test kemampuan *Shooting* badan diperoleh nilai terendah 2, nilai tertinggi 6,

rata-ratanya adalah 5,43 dan standar deviasinya adalah 2,15 sedangkan hasil post-test kemampuan *Shooting* diperoleh nilai terendah 7, nilai tertinggi 13, rata-ratanya adalah 10,14 dan standar deviasinya adalah 1,86. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Pre-Test dan Post-Test Latihan *One two stop shoot* terhadap Kemampuan *Shooting*

Kelas Interval	Fa		Fr		Kategori
	Pre- Test	Post-Test	Pre- Test	Post-Test	
>12,46	0	1	0	14,29	Baik Sekali
9,34-12,45	0	4	0	57,14	Baik
6,23-9,33	2	2	28,57	28,57	Sedang
3,11-6,22	4	0	57,14	0	Kurang
<3,10	1	0	14,29	0	Kurang Sekali
Jumlah	7	7	100	100	

Berpedoman pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data pre-test latihan *one two stop shoot* terhadap kemampuan *Shooting* dengan kelas interval 6,23- 9,33 sebanyak 2 orang (28,57%) dengan kategori sedang, kelas interval 3,11- 6,22 sebanyak 4 orang (57,14%) dengan kategori kurang, dan kelas interval <3,10 sebanyak 1 orang (14,29%) dengan kategori kurang sekali, sedangkan kategori baik sekali dan baik tidak ditemukan sedangkan hasil analisis data post-test latihan *one two stop shoot* terhadap kemampuan *Shooting* dengan kelas interval >12,46 sebanyak 1 orang (14,29%) dengan kategori baik sekali, kelas interval 9,34-12,45 sebanyak 4 orang (57,14%) dengan kategori baik, dan kelas interval 6,23-9,33 sebanyak 2 orang (28,57%) dengan kategori sedang sedangkan kategori kurang dan kurang sekali tidak ditemukan.

Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan peningkatan kemampuan *shooting* peserta setelah diberikan latihan *one two stop shoot* terhadap kemampuan *Shooting* dengan kelas interval >12,46 sebanyak 1 orang (14,29%) dengan kategori baik sekali, kelas interval 9,34-12,45 sebanyak 4 orang (57,14%) dengan kategori baik, dan kelas interval 6,23-9,33 sebanyak 2 orang (28,57%). Peningkatan ini dapat dijelaskan melalui teori bahwa keterampilan dasar dalam olahraga, seperti *shooting*, memerlukan latihan yang terstruktur, berulang, dan fokus untuk mencapai hasil optimal (Keirn & Martin, 2012). Latihan ***one two stop shoot*** memberikan pendekatan sistematis dalam mengasah teknik dasar *shooting*, yang terbukti efektif meningkatkan performa peserta.

Selain itu, kemampuan *shooting* dalam bola basket dipengaruhi oleh beberapa faktor teknis dan fisik. Penelitian Brancazio (1981) menyoroti pentingnya faktor mekanis, seperti sudut peluncuran dan gaya peluncuran bola, dalam keberhasilan tembakan. Latihan ini membantu peserta memahami dan menerapkan teknik yang benar, sehingga mereka dapat meningkatkan akurasi tembakan.

Faktor fisik juga berperan penting dalam kemampuan *shooting*. Kelly et al. (2021) mengungkapkan bahwa tinggi badan, kekuatan, dan koordinasi motorik berkontribusi pada keberhasilan tembakan, terutama dalam situasi tembakan lompat. Latihan intensif seperti *one two stop shoot* dapat membantu pemain meningkatkan kekuatan dan koordinasi yang mendukung eksekusi tembakan lebih baik.

Dengan mengintegrasikan teori dan hasil, dapat disimpulkan bahwa latihan *one two stop shoot* tidak hanya meningkatkan teknik dasar *shooting* tetapi juga membantu peserta mengembangkan kemampuan fisik yang mendukung keberhasilan tembakan dalam permainan bola basket. Peningkatan signifikan yang ditunjukkan oleh data post-test menjadi bukti efektivitas latihan ini dalam mengasah keterampilan peserta.

KESIMPULAN

Merujuk hasil penelitian dan pembahasan, simpulan penelitian ini adalah Ada pengaruh latihan jump stop shoot terhadap kemampuan *Shooting* atlet bolabasket Klub Bolabasket Halilintar Kota Bukittinggi. Ada pengaruh latihan *one two stop shoot* terhadap kemampuan *Shooting* atlet bolabasket Klub Bolabasket Halilintar Kota Bukittinggi. Ada pengaruh antara latihan jump stop shoot dan *one two stop shoot* terhadap kemampuan *Shooting*. Latihan *one two stop shoot* meningkat lebih besar pengaruhnya daripada jump stop shoot terhadap kemampuan *Shooting* atlet bolabasket Klub Bolabasket Halilintar Kota Bukittinggi.

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam penurunan berat badan, diantaranya agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang tembakan *Shooting*. Bagi pelatih untuk memberikan latihan latihan jump stop shoot dan *one two stop shoot* lebih bervariasi lagi untuk meningkatkan hasil tembakan *Shooting* lebih baik. Pemanfaatan pelatih hendaknya perlu diperhatikan sehingga fungsi pelatih dapat dimaksimalkan, sehingga dapat memperlancar proses latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, A., & Desy, R. (2019). *The Difference Between the Effects of the Jigsaw Type Cooperative Learning Model with the Stad Type on the Mastery of the Art of the Standard Single Blank Skill*. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 168–180.
- 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
- Daharis, D., & Rahmadani, A. (2018). Peningkatan Keterampilan Bermain Bola Basket Melalui Metode Latihan Variasi Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa SMA Negeri 10 Pekanbaru. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(2).
- Donie, D., Lesmana, H. S., & Hermanzoni, H. (2018). Personal Trainer Sebuah Peluang Karir. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 7
- Febryanto, F. N. (2015). Pembelajaran Lay Up Shoot Menggunakan Media Audio Visual Basic Lay Up Shoot Untuk Meningkatkan Hasilbelajar Lay Up Shoot Pada Siswa Kelas Viii Smp Kanisius Pati Tahun 2013/2014. *E-Jurnal Physical Education, Sport(Health and Recreation)*, 1509–1521.
- 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.
- Hermawan, Ryan Dhika. 2014. Analisis Tingkat Keberhasilan Jump Shoot 2 Point Pada Pemain Putera Tim Bolabasket Ikor Unesa. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 2(1).
- 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.
- Indrayogi, I., & Heryanto, B. M. (2019). Pengembangan Model Pembelajaran Shooting Dalam Permainan Bola Basket. *Journal Respects*, 1(2), 83.
- 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).
- 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.
- Mahardika, W., & Supriyoko, A. (2019). Perbedaan Pengaruh Antara Metode Latihan Secara Terus Menerus Dan Diselingi Istirahat Terhadap Hasil Free Throw Bola Basket Pada Mahasiswa Putra PKO FKIP UTP Surakarta. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 19(1).
- Marko.S & Sergi M. Ostojic. (2015). Evidence-based post-exercise recovery strategies in basketball. *The physician and Sportsmedicine*, 44:1, 74-78,

- Mardela, R., & Syukri, A. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Jump Service Atlet Bolavoli Putra Tim Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 28–47
- Mariati, S. (2019). Effect Of Plyometric Training on Long Jump Ability. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(01), 61–70.
- 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.
- Rasulovna, S. N. (2022). Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players Sabirova. 9626(c), 282–285.
- Siahaan, D., Purba, P. H., & Nasution, M. F. A. (2020). Regular and Reverse Lay Up Shoot in Basketball: Movement Analysis for Beginners. 23(UniCoSS 2019), 31– 36.
- 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.