



TINJAUAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BOLABASKET DALAM PENGEMBANGAN DIRI DI SMPN 1 BATUSANGKAR

Said Afif Ansharullah¹, Yaslindo², Hendri Neldi³ dan Frizki Amra⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

¹Afif.vvc14@gmail.com, ²yaslindo@fik.unp.ac.id, ³Hendrineldi@fik.unp.ac.id,

⁴Frizkiamra@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.6.2025.168>

Kata Kunci : *Keterampilan Teknik Dasar, Bolabasket, Pengembangan Diri*

Abstrak : Rendahnya keterampilan teknik dasar atlet, motivasi atlet, kondisi fisik, sarana dan prasarana, latihan serta menurunnya prestasi bolabasket mulai dari tahun 2018 hingga sekarang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan teknik dasar bolabasket dalam pengembangan diri pada ekstrakurikuler bolabasket SMPN 1 Batusangkar. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah klub bolabasket pengembangan diri di SMPN 1 Batusangkar yang berjumlah 15 pemain. Teknik pengambilan sampel penelitian dalam penelitian ini menggunakan teknik Total sampling dengan jumlah sampel 15 pemain. Instrumen penelitian ini menggunakan rangkaian tes yang tingkat teknik dasar bermain bolabasket yang meliputi, keterampilan shooting (*Free Throw Test*), dribbling (*Dribbling Zig Zag*) dan passing (*Chest Pass*). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis statistik deskriptif. Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Keterampilan dribbling tim bolabasket SMPN 1 Batusangkar sebesar 10,68 dan termasuk dalam kategori baik. Keterampilan passing tim bolabasket SMPN 1 Batusangkar sebesar 20,20 dan termasuk dalam kategori baik. Keterampilan shooting tim bolabasket SMPN 1 Batusangkar sebesar 5,27 dan termasuk dalam kategori sedang dan keterampilan teknik dasar bermain bolabasket tim bolabasket dalam pengembangan diri di SMPN 1 Batusangkar tergolong cukup baik. Maka dari itu tim bolabasket harus meningkatkan keterampilan teknik dasar dalam bermain.

Keyword : *Basic Technical Skills, Basketball, Personal Development*

Abstract : *The low level of basic technical skills of athletes, athlete motivation, physical condition, facilities and infrastructure and training as well as the decline in basketball performance from 2018 until now. This research aims to determine the ability of basic basketball techniques in self-development in extracurricular basketball at SMPN 1 Batusangkar. This research uses descriptive methods. The population in this study was the self-development basketball club at SMPN 1 Batusangkar, totaling 15 players. The sampling technique in this research used a total sampling*

technique with a sample size of 15 players. This research instrument uses a series of tests at the level of basic basketball playing techniques which include shooting skills (Free Throw Test), dribbling (Zig Zag Dribbling) and passing (Chest Pass). Data analysis in this research uses descriptive statistical analysis methods. Based on the data from the research that has been carried out, it can be concluded as follows: The dribbling skills of the SMPN 1 Batusangkar basketball team are 10.68 and are included in the good category. The passing skill of the SMPN 1 Batusangkar basketball team is 20.20 and is included in the good category. The shooting skill of the SMPN 1 Batusangkar basketball team is 5.27 and is included in the medium category and the basic technical skills of playing basketball for the basketball team in self-development at SMPN 1 Batusangkar are quite good. Therefore, the SMPN 1 Batusangkar basketball team must improve basic technical skills in playing

PENDAHULUAN

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani seorang guru harus mempunyai strategi dalam pembelajaran agar pembelajaran yang diberikan kepada siswa dapat dimengerti, Arie Asnaldi (2020). Pada proses pembelajaran hendaknya guru mampu memberikan motivasi terhadap peran kehidupan siswa, untuk mendapatkan pembelajaran yang efektif.

Undang-Undang RI No.3 Tahun 2005, tentang sistem keolahragaan nasional pasal 20 ayat 3 yang berbunyi: "Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan".

Erdianto (2023) mengemukakan bahwa dribbling merupakan bentuk gerakan membawa bola yang disahkan oleh peraturan, (*shooting*) merupakan teknik dasar yang fungsinya untuk menghasilkan skor dan memenangkan pertandingan dengan mencari poin.

Shooting merupakan skill dasar bolabasket yang paling dikenal dan digemari, karena setiap pemain mempunyai naluri untuk mencetak skor. Permainan bola basket ini dimainkan oleh pria maupun wanita dengan aturan yang

dimodifikasi sesuai dengan usia serta keterampilan fisik.

Dalam permainan bolabasket seorang pemain harus mengetahui berbagai hal untuk menjadi ahli dalam bolabasket yang utama adalah teknik dasar seperti *dribble, passing/catching dan shooting*, Nickevin, Ricky, dkk. (2021).

Bolabasket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut.

Menurut Wanena,T (2018) shooting adalah daya tarik bagi pemain untuk bermain bolabasket, demikian juga daya tarik untuk penonton menikmati permainan bolabasket.

Sedangkan Menurut Nuril,A (2017) shooting adalah usaha memasukkan bola ke keranjang diistilahkan dengan menembak, dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan, dan *lay up*.

Dalam shooting ada beberapa teknik menurut Wanena, T (2018) "ada beberapa jenis shooting antara lain: *layup shot, set and jump shot, free throw shot, thee point shot, dan hook shot*". Ketika kemampuan dasar awal diketahui maka pelatih atau pengajar dapat memberikan formulasi dan metode yang tepat agar target

capaian pembelajaran maupun latihan terpenuhi, Abdul Arief Malik, dkk (2019).

Berikut ini adalah cara melakukan teknik *one hand set shoot* menurut Nuril,A (2017): pegang bola dengan tangan terkuat sebagai pendorong bola dan tangan satunya sebagai mengontrol arah bola dengan posisi tangan ditekuk, posisi bola berada di depan dahi, posisi badan tegak, kaki lutut agak sedikit ditekuk, pandangan konsentrasi penuh pada arah sasaran dan pada saat melepaskan bola menggunakan jari-jari dan pergelangan tangan.

Teknik *two hand set shoot* menurut Nuril,A (2017) yaitu pegang bola dengan kedua tangan dengan posisi tangan ditekuk, posisi bola berada di depan dahi, posisi badan tegak, kaki lutut agak sedikit ditekuk, pandangan konsentrasi penuh pada arah sasaran dan pada saat melepaskan bola menggunakan jari-jari dan pergelangan tangan.

Teknik *lay up* adalah teknik memasukan bola ke ring yang efektif, sebab dilakukan pada jarak yang sedekat-dekatnya dengan basket atau keranjang, Akbar,dkk (2020).

Menurut Juan, dkk (2017) menjelaskan dribbling adalah suatu teknik fundamental yang menyenangkan dan mengagumkan, tetapi dribbling akan menjadi sesuatu yang menakutkan jika dipakai hanya untuk menunjukkan keterampilan personal.

Teknik dribbling itu sendiri merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi keberhasilan atlet melakukan *dribbling* dalam bermain, Putra,dkk (2017). *Passing* adalah mengoper bola adalah gerakan memberikan bola kepada teman sendiri dalam satu tim dengan menggunakan teknik tertentu yang digunakan sebagai teknik awal untuk melakukan serangan Rizal, dkk. (2019).

Menurut Noval, dkk. (2023) mengatakan bahwa passing adalah "Skill yang tercepat dan terbaik untuk merubah arah serangan". Melakukan passing haruslah dilakukan secara cepat dan tepat untuk mendapatkan peluang memasukan bola sebanyak-banyaknya.

Permainan bolabasket dimainkan di atas lapangan dengan permukaan yang keras. Hal ini berlaku untuk lapangan yang ada di dalam maupun di luar ruangan, Wahyu, Dedi Prasetyo dan Yustinus Sukarmin (2017).

Bolabasket dimainkan di lapangan persegi panjang oleh dua tim dengan lima pemain per tim, tujuannya adalah mendapatkan nilai dengan memasukan bola ke dalam keranjang sebanyak-banyaknya dan mencegah tim lain melakukan hal yang serupa, Gumantan & Fahrizqi (2020).

Bolabasket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang. Tim terdiri dari dua belas pemain termasuk kapten.

Permainan bola basket adalah permainan yang menggunakan bola besar, yang dimainkan dengan tangan dan bertujuan memasukan bola sebanyak mungkin ke (keranjang) lawan serta menahan lawan agar jarang memasukan bolabasket (keranjang) sendiri, Mahfud,dkk (2022).

Menurut Matitaputty, J. (2019) jenis menggiring bola terbagi atas 2 jenis di antara lain yaitu menggiring bola tinggi bertujuan untuk kecepatan, menggiring bola rendah (untuk kontrol atau penguasaan, terutama dengan pemain lawan dalam menerobos pertahanan lawan).

Teknik menurut Rubiana (2017) dapat diartikan sebagai cara, misalnya teknik shooting (menembak) bola dalam permainan bolabasket.

Passing adalah mengoper bola adalah gerakan memberikan bola kepada teman sendiri dalam satu tim dengan menggunakan teknik tertentu yang digunakan sebagai teknik awal untuk melakukan serangan, Nur, et al. (2021).

METODE

Desain penelitian ini adalah penelitian bersifat deskriptif dimana penelitian bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya. Sebagaimana yang dikemukakan Arikunto (2014) bahwa "penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian".

Didalam penelitian ini nantinya akan digambarkan tentang keterampilan teknik dasar bolabasket atlet SMPN 1 Batusangkar. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Cindua Mato Batusangkar. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober tahun 2024.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolabasket SMPN 1 Batusangkar yang berjumlah 30orang. Namun pengambilan sampel dilakukan dengan teknik "Total sampling". Sampel yang diambil dalam penelitian ini keseluruhan populasi atlet bolabasket SMPN 1 Batusangkar berjumlah 15 orang. Data yang diperoleh bersumber dari hasil tes *passing*, *dribbling* dan *shooting* atlet bolabasket SMPN 1 Batusangkar.

Teknik analisis yang dilakukan yaitu menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi. Dilanjutkan untuk analisis data menggunakan *Ms. Excel 2010*.



Gambar 1. Tes Dribbling Zig Zag Run
Sumber : Dokumentasi Penelitian



Gambar 2. Tes Shooting Free Throw
Sumber : Dokumentasi Penelitian



Gambar 3. Tes Passing (Chest Pass)
Sumber : Dokumentasi Penelitian

HASIL

1. Teknik Dasar Dribbling

Keterampilan dribbling dengan menggunakan dribbling test tim bolabasket siswa dalam pengembangan diri di SMPN 1 Batusangkar dari tes dan pengukuran didapat skor tertinggi 15,84, skor terendah 8,84, mean sebesar 10,68 dan standar deviasi sebesar 1,81.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Dribbling Zig Zag Run*

Kategori	Interval	Fa	Fr
Kurang Sekali	15 - 16	1	6,67%
Kurang	13 - 14	1	6,67%
Sedang	11 - 12	4	26,67%
Baik	9 - 10	8	53,33%
Baik Sekali	7 - 8	1	6,67%
Jumlah		15	100%

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi dan histogram diatas, maka diperoleh hasil bahwa dari 15 orang sampel, 1 orang (6,67%) memiliki keterampilan dribbling kurang dengan interval 13 - 14, 1 orang (6,67%) memiliki keterampilan dribbling kurang sekali dengan interval 15 - 16, 1 orang (6,67%) memiliki keterampilan dribbling baik sekali, 4 orang (26,67%) memiliki keterampilan dribbling dengan kategori sedang yang intervalnya 11 - 12, 8 orang (53,33%) memiliki keterampilan dribbling dengan kategori baik yang intervalnya 9 - 10 dan 1 orang (6,67%) yang memiliki keterampilan dribbling dengan kategori baik sekali yang intervalnya 7 - 8. Dapat disimpulkan bahwa keterampilan teknik dasar dribbling berada pada kategori baik.

2. Keterampilan Shooting

Keterampilan shooting dengan menggunakan free throw test tim bolabasket siswa dalam pengembangan diri di SMPN 1

Batusangkar dari tes dan pengukuran didapat skor tertinggi 9, skor terendah 0, mean sebesar 5,27 dan standar deviasi sebesar 2,19.

Tabel 3. Distribusi *Shooting Free Throw*

Kategori	Kelas Interval	Fa	Fr
Kurang Sekali	0 - 1	1	6,67%
Kurang	2 - 3	3	20%
Sedang	4 - 5	8	53,33%
Baik	6 - 7	2	13,33%
Baik Sekali	8 - 9	1	6,67%
Jumlah		15	100%

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi diatas, maka diperoleh hasil bahwa dari 15 orang sampel, 1 orang (6,67%) memiliki keterampilan shooting kurang sekali dengan interval 0 - 1, 3 orang (20%) memiliki keterampilan shooting kurang dengan interval 2 - 3, 8 orang (53,33%) memiliki keterampilan shooting sedang dengan interval 4 - 5, 2 orang (13,33%) memiliki keterampilan shooting baik dengan interval 6 - 7 dan 1 orang (6,67%) memiliki keterampilan shooting baik sekali dengan interval 8 - 9. Dapat disimpulkan bahwa keterampilan teknik dasar shooting berada pada kategori sedang.

3. Keterampilan Passing

Keterampilan passing dengan menggunakan chest pass test tim bolabasket siswa dalam pengembangan diri di SMPN 1 Batusangkar dari tes dan pengukuran didapat skor tertinggi 24, skor terendah 13, mean sebesar 20,20 dan standar deviasi sebesar 3,14.

Tabel 5. Distribusi Passing (Chest Pass)

Kriteria	Interval	Fa	Fr
Kurang Sekali	10 – 13	1	6,67%
Kurang	14 – 16	1	6,67%
Sedang	17 – 19	3	20%
Baik	20 – 22	6	40%
Baik Sekali	23 - 25	4	26,67%
Jumlah		15	100%

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi diatas, maka diperoleh hasil bahwa dari 15 orang sampel, 1 orang (6,67%) memiliki keterampilan passing kurang sekali dengan interval 10 – 13, 1 orang (6,67%) memiliki keterampilan passing kurang dengan interval 14 –16, 3 orang (20%) memiliki keterampilan passing sedang dengan interval 17 – 19, 6 orang (40%) memiliki keterampilan passing baik dengan interval 20–22 dan 4 orang (26,67%) memiliki keterampilan passing baik sekali dengan 23 - 25. Dapat disimpulkan bahwa keterampilan teknik dasar passing berada pada kategori baik.

PEMBAHASAN

1. Keterampilan Menggiring Bola (Dribbling)

Dribbling merupakan suatu teknik yang sering digunakan untuk mengadakan serangan balik, melewati lawan, mengatur tempo permainan serta memasukkan bola ke ring lawan.

Mengubah arah atau membelok ke kiri atau ke kanan berarti menghindarkan bola dari lawan karena dengan cara demikian tubuh pemain yang sedang menggiring bola dapat menutup dan membatasi antara lawan dengan bola.

Sementara rata-rata tingkat keterampilan dribbling tim bolabasket SMPN 1 Batusangkar yang dijadikan sampel dalam penelitian ini, terbanyak berada di kategori baik pada interval 9 – 10 sebanyak 8 orang (53,33%).

Hal ini tentunya tidak menguntungkan bagi siswa itu sendiri dalam pertandingan. Walaupun keterampilan teknik dasar yang lainnya bagus tetapi tidak didukung oleh keterampilan dribbling yang bagus akan sangat mempengaruhi pola permainan tim bolabasket SMPN 1 Batusangkar.

Oleh sebab itu, perlu ditingkatkan dengan latihan dribbling yang kontinu dan terarah. Menurut Tara vanderveel dalam buku *Women is Basketball Drill Book* (tahun 2007), yang dimana dapat dilakukan dengan cara mengulang latihan dribbling dengan cara peningkatan latihan yang dimana biasanya hanya melakukan slow dribbling dang meningkatkan latihan dengan melakukan *speed dribbling*.

2. Keterampilan Memasukkan Bola (Shooting)

Keterampilan memasukkan bola ke ring lawan (*shooting*) merupakan teknik dasar bolabasket yang merupakan faktor utama yang harus dikuasai seorang pemain bolabasket agar dapat menghasilkan permainan yang baik dan menentukan untuk keberhasilan sebuah tim bolabasket dalam meraih kemenangan.

Rata-rata tingkat keterampilan shooting tim bolabasket SMPN 1 Batusangkar yang dijadikan sampel dalam penelitian ini, terbanyak berada dikategori

sedang pada interval 4 – 5 sebanyak 8 orang (53,33%).

Hal ini tentunya belum cukup optimal dalam pencapaian prestasi, maka harus ditingkatkan dengan adanya peningkatan terhadap proses latihan.

Menurut Tara vanderveel dalam buku *Women is Basketball Drill Book* (tahun 2007) cara latihan yang harus dilakukan untuk meningkatkan keterampilan *shooting* dengan cara meningkatkan intensitas latihan yang biasanya satu minggu, ditingkatkan dengan waktu selama dua minggu , dengan latihan *shooting* dititik-titik yang telah ditentukan dengan waktu yang telah ditentukan.

3. Keterampilan Mengoper Bola (*Passing*)

Passing merupakan bagian yang sangat penting dalam permainan bolabasket, apabila seseorang tidak bisa melakukan *passing* berarti tidak bisa bermain bolabasket.

Rata-rata keterampilan *passing* tim bolabasket SMPN 1 Batusangkar yang dijadikan sampel di dalam penelitian ini, terbanyak berada dikategori baik pada interval 20 – 22 sebanyak 6 orang (40%). Hal ini tentunya belum optimal dalam pencapaian prestasi oleh sebab itu harus ditingkatkan dengan adanya peningkatan terhadap proses latihan.

4. Keterampilan Teknik Dasar

Bolabasket merupakan olahraga yang mengandung unsur-unsur gerakan yang kompleks dan atraktif. Artinya gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam bermain bolabasket merupakan gabungan

dari unsur-unsur gerakan yang saling menunjang.

Misalnya sebelum melempar bola, Klub terlebih dahulu harus mengetahui bagaimana cara memegang bola.

Untuk dapat bermain bolabasket dengan baik maka masing-masing unsur gerakan tersebut harus dipelajari satu persatu, dan selanjutnya perlu adanya koordinasi antara unsur gerak yang satu dengan yang lainnya.

Keterampilan pemain untuk menampilkan gerakan-gerakan tersebut sangat bergantung kepada penguasaan teknik-teknik dasar yang menunjang permainan itu.

Dengan teknik dasar yang baik dan benar maka efisiensi dan efektifitas gerak akan dicapai dengan selanjutnya akan dapat memudahkan untuk mengkombinasikan teknik-teknik dasar dalam situasi yang menunjang permainan dengan tanpa mengalami kesulitan yang berarti.

Setelah melakukan tes pada masing-masing teknik dasar pada permainan bolabasket, maka dapat ditarik kesimpulan tentang keterampilan teknik dasar bolabasket tim bolabasket dalam pengembangan diri di SMPN 1 Batusangkar.

Rata-rata keterampilan teknik dasar bolabasket tim bolabasket dalam pengembangan diri di SMPN 1 Batusangkar yang dijadikan sampel di dalam penelitian ini terbanyak berada pada kategori cukup dengan interval 28,86 – 25,15 sebanyak 8 orang (53,33%).

Hal ini tentunya belum optimal dalam pencapaian prestasi oleh sebab itu harus ditingkatkan dengan adanya peningkatan terhadap proses latihan

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dalam bolabasket banyak hal yang terjadi dilapangan, seperti akan terjadi aksi penyerangan dan pertahanan, dan semua itu membutuhkan keterampilan teknik bolabasket yang baik agar dapat mengatasi permasalahan-permasalahan yang terjadi dilapangan.

Namun, keterampilan teknik dasar tim bolabasket dalam pengembangan diri SMPN 1 Batusangkar yang dimiliki sekarang masih berada pada kategori sedang, sehingga perlu ditingkatkan dengan melakukan proses latihan yang terencana dan sistematis serta dilakukan secara kontiniu dan berkesinambungan untuk menghasilkan keterampilan teknik dasar yang lebih baik lagi.

KESIMPULAN

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan *dribbling* tim bolabasket sebesar 53,33% dan termasuk dalam kategori baik. Keterampilan *passing* tim bolabasket sebesar 40% dan termasuk dalam kategori baik.

Keterampilan *shooting* tim bolabasket SMPN 1 Batusangkar sebesar 53,33% dan termasuk dalam kategori sedang. Keterampilan teknik dasar bermain bolabasket tim bolabasket dalam pengembangan diri di SMPN 1 Batusangkar tergolong sedang sebesar 60%. Maka dari itu tim bolabasket SMPN 1 Batusangkar harus meningkatkan keterampilan teknik dasar dalam bermain.

DAFTAR PUSTAKA

- Arie Asnaldi. 2020. Meningkatkan Keterampilan Passing Atass Bola Voli Melalui Media Pembelajaran Menggunakan Alat Bantu. *Journal of Physical and Outdoor Education*. 2(1). 23 – 35.
- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Jakarta : PT Rineka Cipta.412-413
- Erdianto, W, dkk. 2023. Tinjauan Keterampilan Teknik Shooting, Dribbling, Passing Bolabasket Putra SMAN 2 Kota Sungai Penuh. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. 6(9).147-154.
- Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). PengaruhLatihan Fartlek dan Cross Country Terhadap Vo2Max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 1–9.
- Juan, RSY & Ricky. 2017. Model Latihan Dribble Bolabasket Untuk Pemula. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 2(2). 30-35.
- Mahfud, I, dkk. 2022. Model Latihan Shooting Bola Basket Dengan Modifikasi Ring Pada Anak Usia Sekolah Menengah Pertama. *Journal of Innovation and Technology in the Spheres of Science, Humanities and Education*. 1(2). 59-68.

- Matitaputty, J. 2019. Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior FC Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*. 5(2). 101-113.
- Nickevin, Ricky, dkk. 2021. Pengaruh Latihan *dribbling* dengan Model Bermain Terhadap Hasil *Dribbling* Permainan Bolabasket. *Jurnal Edukasimu.org*. 1(3).1-10.
- Noval, dkk. 2023. Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket Siswa Di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. 6(3). 62-68.
- Nuril,A . (2017). Permainan Bola Basket. Solo: Era Intermerdia. 1(5). 15-25.
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. 2017. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Keterampilan *Dribbling* Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2. 101-111
- Rizal, dkk. 2019. Pengaruh Latihan Long Passing Menggunakan Sasaran Berurutan Terhadap Ketetapan Long Passing Dalam Permainan Sepakbola. *Journal of Sport*. 3(2). 98-102.
- Rubiana, Iman. 2017. Pengaruh Pembelajaran Shooting (Free Throw) Dengan Alat Bantu Rentangan Tali terhadap Hasil Shooting (*Free Throw*) Dalam Permainan Bolabasket. *Jurnal Siliwangi*. 3(2). 26-35.
- Wahyu, Dedi dan Yustinus Sukarmin. (2017). Pengembangan Model Permainan Untuk Pembelajaran Teknik Dasar Bola Basket di SMP. *Jurnal Keolahragaan*. 5 (1). 12 – 33.
- Wanena, T. 2018. Kontribusi power otot tungkai, kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan dengan keterampilan *jump shot* bolabasket pada mahasiswa FIK Uncen Tahun 2017. *Journal Power Of Sport*. 1(2). 8-13.