

Hubungan Konsentrasi Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Shooting Free Throw* Dalam Permainan Olahraga Bolabasket Klub Andromeda Padang

Ira Permata Sari¹, Hendri², Ibnu³, Indri⁴

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

irap3063@gmail.com, hendrineldi@fik.unp.ac.id, Ibnuandlimarta@fik.unp.ac.id,

Indriwulandari@fik.unp.ac.id

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0095>

Kata Kunci : Konsentrasi, koordinasi mata tangan, *shooting free throw*

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *shooting free throw* pemain bolabasket di klub Andromeda Padang . Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara konsentrasi dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *shooting free throw* dalam permainan olahraga bolabasket klub Andromeda Padang. Jenis Penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah 32 orang pemain bolabasket klub Andromeda Padang. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik purposive sampling, jumlah sampel 32 orang atlet. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *grid concentration tes*, tes melempar dari atas dan di bawah menggunakan bolabasket, dan tes *shooting free throw*. Teknik analisis data menggunakan analisis uji koefisien korelasi, dan dilanjutkan dengan uji signifikansi koefisien korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi dengan kemampuan *shooting free throw*, diperoleh $r_{hitung}(0,389)$, sedangkan r_{tabel} pada taraf signifikansi $\alpha (0,05) = 0,361$. 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan *shooting free throw*, diperoleh $r_{hitung} (0,523)$, sedangkan r_{tabel} pada taraf signifikansi $\alpha (0,05) = 0,361$. 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama dengan kemampuan *shooting free throw* dalam distribusi F, nilai $F_{hitung} (5,694) > F_{tabel} (3,33)$.

Keywords : Concentration, hand eye coordination, free throw shooting

Abstract : The problem in this study is the low free throw shooting ability of basketball players at the Andromeda Padang club. The purpose of this study is to determine whether there is a relationship between concentration and hand-eye coordination on free throw shooting ability in the Andromeda Padang club basketball game. This type of research is correlational research. The population in this study were 32 Andromeda Padang club basketball players. The sampling technique used purposive sampling technique, the number of samples was 32 athletes. The instruments used in this study used grid concentration tests, throwing tests from above and below using a basketball, and free throw shooting tests. The data analysis technique used correlation coefficient test analysis, and continued with correlation coefficient significance test. The results of the study showed that 1) There is a significant relationship between concentration and free throw shooting ability, obtained $r_{hitung} (0.389)$, while r_{tabel} at the significance level $\alpha (0.05) = 0.361$. 2) There is a significant relationship between hand eye coordination and free throw shooting ability, obtained $r_{hitung} (0.523)$, while r_{tabel} at the significance

level α (0.05) = 0.361. 3) There is a significant relationship between concentration and hand eye coordination together with free throw shooting ability in the F distribution, the F_{hitung} value (5.694) > F_{tabel} (3.33).

PENDAHULUAN

Menurut (Asnaldi, 2019:18) Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Olahraga adalah kegiatan sistematis mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, dan rohani (Asnaldi, 2016).

Olahraga sangatlah penting bagi kita generasi muda ini karna dengan berolahraga hidup menjadi sehat, bukan hidup sehat saja olahraga pun bisa membuat kita menjadi anak berkarakter dan anak yang berprestasi. Menurut (Asnaldi dkk., 2018:18) olahraga merupakan Sebagai realitas atau olahraga dilakukan dalam suasana yang tak sebenarnya namun keterlibatan seseorang dalam olahraga merupakan sesuatu yang nyata

Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan menurut (Neldi 2018). Apalagi Dalam bermain Bolabasket selain teknik juga sangat didukung oleh kondisi fisik, seperti : Daya tahan, Daya ledak, Kecepatan, Kelincahan, Kelenturan, Koordinasi, dan Konsentrasi.

Menurut (Supriyoko & Mahardika, 2018:283) Kondisi fisik merupakan kebutuhan yang diperlukan dalam meningkatkan kinerja atlet, dan bahkan dapat dianggap sebagai kebutuhan dasar yang tidak dapat ditunda atau dinegosiasikan.

Kelincahan merupakan salah satu unsur

kondisi fisik yang berperan penting terutama pada cabang olahraga bolabasket. Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah secara cepat sambil mempertahankan keseimbangan gerak pada saat bergerak menurut (Mariyono 2017: 67).

Secara umum permainan bolabasket diartikan sebagai salah satu cabang olahraga bola yang dimainkan secara berkelompok, biasanya ini terdiri dari dua tim dan setiap timnya memiliki anggota sebanyak 5 orang (Permana, 2021: 5).

Adapun beberapa teknik dasar dalam permainan Bolabasket menurut (Ni Luh Riskayani 2022:3) yaitu *ball handling, shooting, lay up, defance, offence, passing* melempar mengoper bola terdiri dari tiga cara, yaitu: melempar bola dari atas kepala (*over hand pass*), melempar bola dari depan dada (*chest pass*), dan melempar bola dengan memantulkan ke lantai (*bounce pass*).

Seiring waktu, bola basket tidak hanya menjadi olahraga kompetisi, tetapi juga sarana pembinaan karakter, kebersamaan, dan prestasi generasi muda. Sejak berdiri, Andromeda Basketball klub aktif dalam berbagai kegiatan pembinaan.

Untuk melahirkan atlet berprestasi, bukanlah merupakan pekerjaan yang mudah, tetapi memerlukan perencanaan yang matang, serta pembinaan yang berjenjang (Febrian & Wulandari, 2023: 535).

Salah satu kegiatan besar yang menjadi ciri khasnya adalah Andromeda Challenge 3x3, sebuah turnamen yang rutin menarik puluhan klub lokal serta menjadi tempat para pemain muda mengukur kemampuan

mereka. Berdasarkan di lapangan masih ditemukan masih rendahnya, kemampuan shooting atlet Andromeda.

Permainan Bolabasket

Menurut (Neldi 2019:31) Bolabasket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh masyarakat terutama dari kalangan pelajar dan mahasiswa, ini terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan atlet-atlet bolabasket baik tingkat sekolah maupun perguruan tinggi.

Bolabasket, sebagai salah satu cabang olahraga populer di sekolah, merupakan permainan beregu yang kompleks dan memerlukan penguasaan beragam elemen gerak untuk mencapai prestasi (Marta & Neldi, 2023).

Tujuan permainan bolabasket adalah untuk mencegah tim lawan memasukan bola ke dalam keranjang sendiri, serta bekerjasama untuk memasukkan bola ke keranjang lawan sehingga memperoleh angka sebanyak-banyaknya (Aris & Mu'arifuddin, 2020 : 63).

Untuk melahirkan atlet berprestasi, bukanlah merupakan pekerjaan yang mudah, tetapi memerlukan perencanaan yang matang, serta pembinaan yang berjenjang (Febrian & Wulandari, 2023: 535).

PERBASI (2017:3) mengemukakan bahwa bola basket adalah permainan menggunakan bola yang diperebutkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain.

Didalam permainan bolabasket tidak hanya fisik saja yang dibutuhkan, akan tetapi perlunya konsentrasi Adapun menurut (Darisman et al., (2021 : 49) konsentrasi adalah terpusatnya pikiran terhadap suatu objek atau sasaran tertentu. Dalam konteks permainan bolabasket, konsentrasi berperan besar dalam

memberikan teknik atau gerakan shooting, termasuk *shooting free throw*.

Bukan hanya konsentrasi saja koordinasi sangat perlu dibutuhkan saat bermain bolabasket. Menurut Handayani (2018:260) koordinasi mata tangan merupakan hubungan yang saling berkaitan atau pergabungan gerakan yang mana bermacam-macam gerakan yang berbeda di kelompokkan dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif.

Aktivitas ini dilangsungkan di lapangan persegi panjang dengan dimensi standar internasional 28 meter x 15 meter, dan dapat dilakukan baik di dalam ruangan maupun di luar.

Permainan ini terkenal dengan kecepatan yang tinggi dan membutuhkan keterampilan teknis seperti menggiring bola, mengoper bola, menembak bola, serta memerlukan koordinasi dan kolaborasi tim yang efektif. Dalam permainan bolabasket, seorang pemain dituntut selalu bergerak sambil mempragakan teknik-teknik dasar bolabasket (Elra Perdima, n.d, 2017:10).

Teknik Dasar Permainan Bolabasket

Teknik dasar menjadi pondasi utama dalam pembelajaran dan pengembangan keterampilan olahraga karena berkaitan langsung dengan penguasaan gerak yang benar.

Menurut (Smith dan Lee 2019: 5) dalam studi mereka menekankan bahwa atlet yang menguasai teknik dasar memiliki tingkat keberhasilan lebih tinggi dalam pertandingan, karena hal ini meminimalkan kesalahan dasar dan memaksimalkan kontribusi individu terhadap tim.

menurut (Neldi 2019: 22), teknik dasar adalah bentuk keterampilan awal yang wajib dimiliki oleh pemain sebelum menguasai keterampilan yang lebih kompleks. Dalam

permainan bola basket, teknik dasar berfungsi sebagai modal utama untuk mendukung performa bermain, kerja sama tim, serta pencapaian prestasi.

Beberapa Teknik dasar bolabasket terdapat 3 jenis yang harus dipelajari atau dikuasai diantaranya adalah (*passing*) mengumpan, (*shooting*) yang artinya menembak ke ring/keranjang, dan (*dribbling*) menggiring atau bergerak dengan bola (Nur Hasyim, Muhajir, 2022 : 98).

Menurut (Neldi 2019: 34) *dribbling* adalah kemampuan membawa bola dengan cara memantulkannya ke lantai secara terus-menerus menggunakan satu tangan. Teknik *dribbling* bertujuan untuk mengontrol bola, mendekati daerah serang, serta menghindari tekanan dari pemain lawan.

Passing merupakan teknik dasar dalam permainan bola basket yang bertujuan untuk mengoper bola dari satu pemain ke pemain lainnya secara tepat dan terarah guna menjaga penguasaan bola dan membangun kerja sama tim menurut (Marta 2017:38). *Passing* yang baik harus memperhatikan ketepatan sasaran, kekuatan dorongan, serta waktu pelaksanaan agar tidak mudah direbut oleh lawan.

Adapun Menurut (Neldi 2018: 38), *passing* adalah teknik dasar dalam bola basket berupa gerakan mengoper bola dari satu pemain ke pemain lain dengan tujuan menjaga penguasaan bola dan membangun kerja sama tim.

Selanjutnya ada *shooting* saat melakukan *shooting* tentu kita memerlukan lompatan sedikit untuk mengambil ancang-ancang, adapun Menurut Marta (2020) dalam melakukan lompatan, kekuatan dibutuhkan karena kemampuan otot untuk menggerakkan tubuh, mengatasi beban atau resistensi baik dalam arti beban tubuh sendiri seperti melompat, mengangkat dumbel, dan lain.

Menurut (Wulandari 2018: 92), *shooting free throw* adalah teknik menembak dalam permainan bola basket yang dilakukan dari garis lemparan bebas tanpa adanya gangguan langsung dari lawan. Teknik ini menekankan pada ketepatan gerak, konsentrasi, serta konsistensi sikap awal hingga akhir gerakan menembak bertahan.

METODE

Jenis Penelitian ini menggunakan tipe penelitian korelasi yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan serta peranan dua variabel independen, yaitu Konsentrasi dan koordinasi mata tangan, terhadap variabel dependen yaitu kemampuan melakukan *shooting Free Throw* / tembakan bebas dalam permainan bolabasket di Klub Andromeda Padang.

Menurut Sugiyono (2022:130) mengemukakan bahwa populasi sebagai wilayah secara umum yang terdiri atas obyek/subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti lalu dibuat kesimpulannya.

Pada penelitian ini yang menjadi populasi yaitu seluruh atlet putra Bolabasket Andromeda Basketball Academy yang berjumlah 69 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah tim putra Bolabasket Andromeda Basketball Academy yang diambil secara acak atau tetap sampel dengan 32 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Grid Concentration Test*, tes Melempar dari Atas dan di Bawah menggunakan bolabasket, dan tes *shooting free throw*. Teknik analisis data menggunakan analisis uji koefisien korelasi, dan dilanjutkan dengan uji signifikansi koefisien korelasi.

HASIL

1. Konsentrasi (X1)

Tabel 1 Distribusi Data Konsentrasi (X1)

NO	KELAS INTERVAL	FREKUENSI	
		FA	FR
1	11-13,4	6	18,75%
2	13,5-15,9	3	9,37%
3	16-18,4	14	43,75%
4	18,5-20,9	4	12,50%
5	21-23,4	5	15,63%
JUMLAH		32	100%

Sumber : Data hasil penelitian

Berdasarkan tabel 1, dari 32 orang pemain bolabasket KLUB Andromeda Padang yang memiliki konsentrasi 11-13,4 Sebanyak 6 orang (18,75%), kelas interval 13,5-15,9 sebanyak 3 orang (9,37%), kelas interval 16-18,4 sebanyak 14 orang (43,75%), kelas interval 18,5-20,9 sebanyak 4 orang (12,50%), kelas interval Diatas 21-23,4 sebanyak 5 orang (15,63%).



Gambar 1 Tes Konsentrasi

Sumber : Hasil Penelitian

2. Koordinasi (X2)

Tabel 2 Distribusi Data Koordinasi (X2)

NO		FREKUENSI
----	--	-----------

	KELAS INTERVAL	FA	FR
1	54-61,2	3	9,38%
2	61,3-68,5	5	15,63%
3	68,6-75,8	12	37,50%
4	75,9-83,1	3	9,38%
5	83,2-90,4	9	28,11%
JUMLAH		32	100%

Sumber : Data hasil penelitian

Berdasarkan tabel 2 di atas, dari 32 orang Pemain Bolabasket KLUB ANDROMEDA Padang, kelas interval 54-61,2 lempar tangkap bolabasket sebanyak 3 orang (9,38%), kelas interval 61,3-68,5 lempar tangkap bolabasket sebanyak 5 orang (15,63%), kelas interval 68,6-75,8 lempar tangkap bolabasket sebanyak 12 orang (37,50%), kelas interval 75,9-83,1 lempar tangkap bolabasket sebanyak 3 orang (9,38%), kelas interval diatas 83,2-90,4 lempar tangkap bolabasket sebanyak 9 orang (28,11%).



Gambar 2 Lempar Tangkap Bolabasket

Sumber : Hasil Penelitian

3. Free throw (Y)

Tabel 3 Distribusi Data *free throw* (Y)

NO	KELAS INTERVAL	FREKUENSI	
		FA	FR
1	3-4,2	12	37,50%
2	4,3-5,5	7	21,88%
3	5,6-6,8	6	18,75%
4	6,9-8,1	4	12,50%
5	8,2-9,4	3	9,37%
Jumlah		32	100%

Sumber : Data hasil penelitian

Berdasarkan tabel 3 diatas, dari 32 orang Pemain BolaBasket Klub Andromeda Padang, kelas interval 3-4,2 sebanyak 12 orang (37,50%). Kelas interval 4,3-5,5 sebanyak 7 orang (21,88%), kelas interval 5,6-6,8 sebanyak 6 orang (18,75%), kelas interval 6,9-8,1 sebanyak 4 orang (12,50%), kelas interval diatas 8,2-9,4 sebanyak 3 (9,37%).



Gambar 3 Shooting Free Throw
Sumber : Hasil Penelitian

Uji Hipotesis

1. Uji Hipotesis Satu

Tabel 4 Pengujian Hipotesis 1

Variabel	N	Koefesien Korelasi		Signifikasi Hubungan		K
		rh _{hit}	rt _{ab}	th _{it}	tt _{ab}	
X1 dan Y	32	0,389	0,361	2,313	2,037	Signifikan

Berdasarkan tabel 4, hasil analisis korelasi sederhana konsentrasi terhadap shooting *free throw* diperoleh nilai rhitung = 0,389 > rtabel = 0,361 dan lanjut signifikansi nilai thitung = 2,313 > ttabel = 2,037 (lampiran) Artinya terdapat konsentrasi terhadap shooting *free throw* Pemain BolaBasket Klub Andromeda Padang.

Berdasarkan hasil tersebut, maka hubungan konsentrasi terhadap ketepatan shooting *free throw* pemain Klub Andromeda Padang adalah sebesar 15,13%, Sedangkan Sisanya 84,87 % dipengaruhi Oleh variabel lain.

2. Uji Hipotesis Dua

Tabel 5 Pengujian Hipotesis 2

Variabel	N	Koefesien Korelasi		Signifikasi Hubungan		K
		rh _{it}	rt _{ab}	th _{it}	tt _{ab}	
X2 dan Y	32	0,523	0,361	3,36	2,037	Signifikan

Berdasarkan tabel 5, hasil korelasi sederhana koordinasi Terhadap shooting *free throw* diperoleh nilai rhitung = 0,532 > rtabel (n-2)=0,361 dan uji lanjut signifikansi thitung = 3,362 > ttabel = 2,037 Artinya Terdapat korelasi koordinasi terhadap shooting *free throw* Pemain BolaBasket Klub Andromeda Padang.

Berdasarkan hasil tersebut, maka

hubungan koordinasi terhadap *shooting free throw* Pemain BolaBasket Klub Andromeda Padang adalah Sebesar 28,30 %, Sedangkan Sisanya 71,70 % dipengaruhi Oleh variabel lain.

3. Uji Hipotesis 3

Tabel 6 Penguji Hipotesisi 3

Variabel	N	Koefisien Korelasi		Signifikasi Hubungan		K
		rh _{hit}	rt _{ab}	th _{it}	tt _{ab}	
X ₂ , X ₂ dan Y	32	0,531	0,523	5,694	3,33	Signifikan

Berdasarkan Tabel 12 Hasil analisis korelasi ganda antara Konsentrasi dan koordinasi secara bersama sama terhadap *shooting free throw* Pemain BolaBasket Klub Andromeda Padang. Diperoleh r_{hitung} = 0,531 > r_{tabel} = 0,523 dan nilai F_{hitung} = 5,694 > F_{tabel} = 3,33. Artinya, Terdapat Hubungan Konsentrasi dan koordinasi secara bersama sama terhadap *shooting free throw* Pemain BolaBasket Klub Andromeda Padang.

Berdasarkan hasil tersebut, maka hubungan konsentrasi dan koordinasi secara bersama sama terhadap *shooting free throw* Pemain BolaBasket Klub Andromeda Padang. adalah sebesar 28,20 % sedangkan 71,80% dipengaruhi oleh variabel lain.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Konsentrasi Terhadap *shooting free throw* Pemain BolaBasket Klub Andromeda Padang

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, bahwa hubungan konsentrasi terhadap *shooting free throw* pemain Klub Andromeda Padang adalah sebesar 15,13%, Sedangkan Sisanya 84,87% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

Menurut (Marheni & purnomo 2017: 153) menjelaskan pengertian konsentrasi yaitu “Konsentrasi adalah suatu keadaan dimana atlet menunjukkan mempunyai kesadaran tertuju kepada sesuatu (subjek tertentu) yang tidak mudah goyah.

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat disimpulkan apabila Pemain BolaBasket Klub Andromeda Padang ingin mendapatkan hasil *shooting free throw* yang akurat, maka perlu memiliki variabel konsentrasi yang baik.

2. Hubungan Koordinasi Terhadap *shooting free throw* Pemain BolaBasket Klub Andromeda Padang

Berdasarkan hasil tersebut, maka hubungan koordinasi terhadap *shooting free throw* Pemain BolaBasket Klub Andromeda Padang adalah Sebesar 28,30 %, Sedangkan Sisanya 71,70 % dipengaruhi Oleh variabel lain.

Menurut (Saefulla 2017 : 26), koordinasi mata-tangan juga dikenal sebagai *Hand-eye coordination* adalah kontrol terkoordinasi gerakan mata dengan gerakan tangan, dan pengolahan informasi visual untuk mencapai suatu kemampuan seseorang dalam mengkoordinasikan mata dan tangan ke dalam rangkaian gerakan yang utuh, menyeluruh dan terus menerus secara tepat dalam irama gerak yang terkontrol yang memunculkan reaksi umpan balik.

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat disimpulkan apabila Pemain BolaBasket Klub Andromeda Padang ingin mendapatkan hasil *shooting free throw* yang akurat, maka perlu memiliki variabel Koordinasi yang baik.

3. Hubungan konsentrasi Dan Koordinasi terhadap *shooting free throw* Pemain

BolaBasket Klub Andromeda Padang

Berdasarkan hasil tersebut, maka hubungan konsentrasi dan koordinasi secara bersama sama terhadap *shooting free throw* Pemain BolaBasket Klub Andromeda Padang. adalah sebesar 28,20 % sedangkan 71,80% dipengaruhi oleh variabel lain.

Apabila koordinasi tidak sinkronisasi antara konsentrasi dan mata tangan, maka akurasi tembakan akan menurun meskipun teknik dasar lainnya telah dikuasai (Kusuma & Hidayat, 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat disimpulkan apabila Pemain BolaBasket Klub Andromeda Padang ingin mendapatkan hasil *shooting free throw* yang akurat, maka perlu memiliki variabel konsentrasi dan Koordinasi yang baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan dapat disimpulkan sebagai berikut : 1.) Terdapat hubungan konsentrasi Terhadap *shooting free throw* Pemain BolaBasket Klub Andromeda Padang sebesar 15,13%, 2.) Terdapat hubungan Koordinasi terhadap *shooting free throw* Pemain BolaBasket Klub Andromeda Padang sebesar 28,30%, 3.) Terdapat hubungan konsentrasi dan koordinasi secara simultan terhadap *shooting free throw* Pemain BolaBasket Klub Andromeda Padang sebesar 28,20%.

DAFTAR PUSTAKA

- Alnedral, A., Mariati, S., & Edmizal, E. (2025). Hubungan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Shooting Freethrow Atlet Bolabasket. *Jurnal Gladiator*, 5(9), 1585-1595.
- Aris, T., & Mu'arifuddin, MA (2020). Pengembangan buku teks bola basket untuk siswa. *Sports Window*, 5 (2), 62-69.
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2),20.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability dan Konsentrasi terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-30.
- Asnaldi, A., FIK-UNP, Z., & M, M. (2018). Hubungan Motivasi OlahragaDan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16.
- Fajriansyah. (2025). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan *Shooting Free Throw* Permainan Bola Basket pada Siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Sorong (Skripsi Sarjana). Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.
- Febrian, M., & Wulandari, I. (2023). Hubungan Kekuatan Genggaman Terhadap Ketepatan Servis. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(3), 534-544
- Hasyim, N., & Muhajir. (2022). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VII*. Pusat Perbukuan Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

- Irawan, M. B. (2024). *Pengaruh latihan menggunakan alat defense mannequin dan tanpa alat defense mannequin terhadap akurasi shooting bola basket ditinjau dari konsentrasi siswa DBL Academy Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Tesis, Universitas Negeri Yogyakarta).
- Irsyad, M., Wulandari, I., Amra, F., & Utama, O. (2026). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket Ekstrakurikuler SMAN 8 Kota Padang. *JRO: Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 9(2), 614-623.
- Marta, I. A. (2020). Contribution of Leg Muscle Strength and Speed of Students Long Jump Ability. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 466, 149-152.
- Marta, I. A., & Neldi, H. (2023). *Hand Eye Coordination and Explosive Power of Limb Muscles for Under Ring Ability in Playing Basketball*. Halaman Olahraga Nusantara (HON), 6(1), ISSN: 2614-2775.
- Neldi, H. (2018). Kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 322-310.
- Neldi, H. (2019). Hubungan Kecepatan dengan Kemampuan Dribbling Atlet Bolabasket Putera Club Neo Clach Bukittinggi. *Jurnal MensSana*, 4(1), 30-38.
- Perdima, FE (2019). Pengaruh metode latihan sirkuit dan metode konvensional terhadap keterampilan dasar bola basket. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 6 (1), 1-6.
- Permana, Deni. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta: Penerbit Buku, 2021.
- Pratama, R. R., Arisman, Marta, I. A., Okilanda, A., & Putra, D. D. (2022). *Zig-Zag Run in Improving Basketball Dribbling Skills*. Halaman Olahraga Nusantara (HON), 5(2).
- Putra, K. D. A., Hita, I. P. A. D., & Mahotama, I. B. G. J. (2025). Pengaruh Penguasaan Teknik Passing Terhadap Kinerja Tim Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Ilmiah Multidisipin*, 3(8), 617-622.
- Riskayani, N. L. (2022). Model Pembelajaran *Problem Based Learning (PBL)* Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Teknik Dasar *Passing* Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, 10(1).
- Sawiya, N. M., Yendrizal, Tohidin, D., & Neldi, H. (2022). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Tangan dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Free Throw Shoot pada Atlet Bolabasket Putera Bengkulu Selatan. *Jurnal Stamina*, 5(4), 149-161.
- Syauqiah, N. S., & Nurhadi, A. (2024). PENGARUH VARIASI PRODUK DAN KUALITAS PELAYANAN TERHADAP KEPUASAN KONSUMEN DI KOPI NAKO YASMIN BOGOR. *Journal of Research and Publication Innovation*, 2(3), 2450-2457.
- Wulandari, I., & Arnando, M. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kecepatan *Service Tennis*. *Jurnal Performa*, 4(1), ISSN: 2528-6102.