

Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Medium Shoot* Dalam Permainan Bolabasket Pada Tim Basket Putra Klub Andromeda Padang

Jihan Oktafiani¹, Hendri², Amra³, Indri⁴

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

Jihanoktafiani03@gmail.com, hendrineldi@fik.unp.ac.id, frizkiamra@fik.unp.ac.id,

Indriwulandari@fik.unp.ac.id

<https://doi.org/10.24036/IPDO.9.2026.0115>

Kata kunci : Daya ledak, koordinasi mata tangan, *medium shoot*
Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *medium shoot* atlet bolabasket di klub andromeda padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *medium shoot* dalam permainan bolabasket klub andromeda padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah 30 atlet basket klub andromeda. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik purposive sampling, Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *vertical jump*, tes daya ledak otot tungkai, *grid concentration* tes, tes koordinasi mata tangan, dan tes *medium shoot*. Teknik analisis data menggunakan analisis uji koefisien korelasi, dan dilanjutkan dengan uji signifikansi koefisien korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Daya ledak otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *medium shoot* dalam permainan bolabasket pada tim basket putra klub Andromeda Padang diperoleh $r_{hitung} (0,539) > r_{tabel} (0,361)$ dengan nilai korelasi sebesar 29,05%; 2) Koordinasi mata tangan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *medium shoot* dalam permainan bolabasket pada tim basket putra klub Andromeda Padang diperoleh $r_{hitung} (0,590) > r_{tabel} (0,361)$ dengan nilai korelasi sebesar 34,69%; 3) Daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *medium shoot* dalam permainan bolabasket pada tim basket putra klub Andromeda Padang $r_{hitung} (0,672) > r_{tabel} (0,361)$ dengan nilai korelasi sebesar 45,17%

Keywords : *Explosive power, hand-eye coordination, medium shot.*
Abstract : *The problem in this research is the low medium shoot ability of basketball athletes at the Andromeda Padang club. The objective of this research is to determine whether there is a relationship between the contribution of leg muscle explosive power and eye-hand coordination to the medium shoot ability in basketball games at the Andromeda Padang club. This research is correlational. The population in this research consists of 30 basketball athletes from the Andromeda club. The sampling technique used purposive sampling. The instruments used in this research include vertical jump test for leg muscle explosive power, grid concentration test for eye-hand coordination, and medium shoot test. The data analysis technique employed correlation coefficient test, followed by significance test of the correlation coefficient. The research results show*

that: 1) Leg muscle explosive power has a significant relationship to medium shoot ability in basketball games among the men's basketball team of Andromeda Padang club, with $r_{\text{calculated}}$ (0.539) > r_{table} (0.361) and a correlation value of 29.05%; 2) Eye-hand coordination has a significant contribution to medium shoot ability in basketball games among the men's basketball team of Andromeda Padang club, with $r_{\text{calculated}}$ (0.590) > r_{table} (0.361) and a correlation value of 34.69%; 3) Leg muscle explosive power and eye-hand coordination together have a significant contribution to medium shoot ability in basketball games among the men's basketball team of Andromeda Padang club, with $r_{\text{calculated}}$ (0.672) > r_{table} (0.361) and a correlation value of 45.17%.

PENDAHULUAN

Menurut (Asnaldi, 2019:18) olahraga adalah suatu aktifitas 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 merupakan salah satu aktifitas yang berupaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga. Olahraga merupakan bagian penting dalam pembentukan generasi muda yang sehat, berkarakter, dan 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. Untuk melahirkan atlet berprestasi, bukanlah merupakan pekerjaan yang mudah, tetapi memerlukan perencanaan yang matang, serta pembinaan yang berjenjang Febrian & Wulandari, (2023: 535).

Salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia adalah bolabasket, yang menuntut keterampilan

teknik, kondisi fisik, dan strategi. Bola basket adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim dengan tujuan memasukkan bola ke dalam ring lawan dan mencegah lawan memperoleh angka.

Dalam pertandingan, shooting menjadi faktor penentu utama karena poin yang dihasilkan sangat krusial bagi kemenangan tim. Keberhasilan shooting tidak hanya soal teknik pelepasan bola, tetapi juga kesiapan fisik, khususnya daya ledak otot tungkai dan kualitas koordinasi mata tangan.

Daya ledak atau daya eksplosif adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktifitas setiap cabang olahraga Wulandari & Arnando, (2019: 20). Daya ledak otot tungkai memberikan stabilitas dan tenaga dorong vertikal yang diperlukan saat melompat atau melakukan tembakan.

Sedangkan menurut Mardela (2016: 546) daya ledak otot tungkai adalah daya ledak otot kaki yang digunakan saat melompat dalam melakukan jump. Sedangkan, Koordinasi mata-tangan merupakan kerja sama susunan syaraf mata dan susunan syaraf tangan dalam melakukan tugas motorik dengan efisien melalui perantara system syaraf pusat Amra, (2017: 39).

Menurut Syafruddin dalam nasri (2011:62) koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara tepat dan terarah. Sementara itu, koordinasi mata tangan berperan dalam menyelaraskan informasi visual dengan gerakan tangan untuk mengontrol bola secara presisi menuju ring.

Berdasarkan observasi pada Tim Basket Putra Klub Andromeda Padang, kemampuan *medium shoot* atlet masih belum optimal. Hal ini diduga berkaitan dengan perbedaan tingkat daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan masing-masing atlet. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan acuan bagi pelatih dalam merancang program latihan yang lebih efektif.

1. Permainan Bolabasket

Permainan bolabasket merupakan olahraga permainan yang berkembang pesat di dunia Majid, (2018:112). Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia (PERBASI) merupakan wadah resmi yang menaungi seluruh aktifitas bolabasket di Indonesia hingga saat ini Handayani, (2023: 4). Bolabasket merupakan salah satu olahraga yang banyak diminati oleh remaja, baik laki-laki maupun perempuan.

Permainan bolabasket merupakan salah satu olahraga yang banyak diminati oleh berbagai kalangan orang, permainan bolabasket merupakan sebuah cabang olahraga tim yang melibatkan dua kelompok, masing-masing terdiri dari lima pemain olahraga ini menggabungkan unsur kecepatan, ketangkasan, kekuatan, strategi dan kerja sama tim dalam suatu rangkaian permainan.

Tujuan permainan bolabasket adalah untuk mencegah tim lawan memasukkan bola ke dalam keranjang sendiri, serta bekerjasama untuk

memasukkan bola ke keranjang lawan sehingga memperoleh angka sebanyak-banyaknya Aris & Mu'arifuddin, (2020: 62-69).

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. Tujuan permainan bolabasket adalah untuk mencegah tim lawan memasukkan bola ke dalam keranjang sendiri, serta bekerjasama untuk memasukkan bola ke keranjang lawan sehingga memperoleh angka sebanyak-banyaknya Aris & Mu'arifuddin, (2020: 62-69).

2. Teknik Dasar Permainan Bola basket

Permainan bola basket merupakan salah satu olahraga yang menuntut penguasaan keterampilan teknik dasar, terutama teknik shooting, yang menjadi kunci utama dalam mencetak poin Arianta et al., (2025: 574). Dalam permainan bola basket selain tak-tik dan strategi yang baik juga perlu ada teknik dalam bermain supaya menghasilkan kemenangan (Prasetyo, 2017: 3).

Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan dalam bolabasket tidak hanya fokus pada mekanika gerak, tetapi juga harus mengintegrasikan unsur tak-tik dan psikologis Sutriawan & Setyawan, (2026: 221). Dalam permainan bolabasket tentunya memiliki teknik, teknik Dasar Bolabasket juga menjadi salah satu awalan dalam melakukan sebuah penyerangan.

Daya ledak dapat digunakan sebagai unsur pendukung suatu gerak tertentu maupun sebagai unsur utama dalam upaya pencapaian teknik gerak yang sempurna Paulinsia & Banat, (2026: 50). Sebelum meluncurkan tembakan, koordinasi mata-tangan sangat penting pemain

harus menggunakan mata untuk mengamati posisi lawan dan tangan untuk mengontrol bola dan melepaskan tembakan dengan akurat Friskawati, (2025: 41).

Sehingga akan sangat penting bagi seorang atlet bolabasket dalam menguasai Teknik Dasar Bolabasket (Febrianti, n.d. 2019: 3). Sebuah tembakan *medium shoot* memerlukan teknik menembak yang baik supaya saat melakukannya memperoleh hasil yang bagus Rival Makrifa Aryan, (2019). *Medium shoot* merupakan tembakan yang dilakukan untuk mendapatkan 2 angka, idealnya *medium shoot* dilakukan di dalam area *three point* dan di luar area kotak terlarang *free throw* Hariyanti et al., (2016)

Kondisi fisik setiap pemain juga berpengaruh dalam keberhasilan seseorang melakukan tembakan shooting, diantaranya kekuatan, daya ledak, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan (Rizqi et al., 2023: 106-114). Teknik dasar ini menjadi dasar penting dalam upaya pengembangan skill kemampuan baik individu maupun tim. Beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bolabasket antara lain *dribbling* (menggiring bola), *passing* (mengoper bola), *medium shoot* (menembak) dan mengambil bola (*rebound*).

Hal ini artinya, untuk dapat bermain bolabasket dengan baik dibutuhkan penguasaan teknik yang baik dan kualitas fisik yang memadai

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Penelitian ini menggunakan tipe penelitian korelasi yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan serta peranan dua variabel independen, yaitu kekuatan otot kaki dan koordinasi mata tangan, terhadap variabel dependen yaitu

kemampuan melakukan *shooting* (medium shoot) dalam permainan bolabasket di klub andromeda padang.

Populasi penelitian adalah seluruh atlet putra klub Andromeda Padang, dengan sampel sebanyak 30 orang yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *vertical jump*, tes daya ledak otot tungkai, *grid concentration tes*, tes melempar dari atas dan dibawah menggunakan bolabasket, dan tes *medium shoot*.

Teknik analisis data menggunakan analisis uji koefisien korelasi, dan dilanjutkan dengan uji signifikansi koefisien korelasi.

HASIL

1. Daya Ledak

Tabel 1 Distribusi Daya Ledak (X1)

No	Interval Kelas	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	28 – 33	4	13.33%
2	34 – 39	2	6.67%
3	40 – 45	11	36.67%
4	46 – 51	9	30.00%
5	52 – 57	2	6.67%
6	58 – 63	2	6.67%
Total		30	100%

Sumber : Data hasil penelitian

Berdasarkan tabel, dari 30 orang responden yang diukur Daya Ledak Otot Tungkai (X1), diperoleh hasil sebagai berikut: kelas interval 28 – 33 sebanyak 4 orang (13,33%), kelas interval 34 – 39 sebanyak 2 orang (6,67%), kelas interval 40 – 45 sebanyak 11 orang (36,67%), kelas interval 46 – 51 sebanyak 9 orang (30,00%), kelas interval 52 – 57 sebanyak 2 orang (6,67%), dan kelas interval 58 – 63 sebanyak 2 orang (6,67%).



Gambar 1. Dokumentasi Pelaksanaan Tes daya ledak otot tungkai dengan tes Vertical Jump, pada atlet Klub Andromeda Padang

Sumber : Hasil Penelitian

Berdasarkan data daya ledak otot tungkai menggunakan tes Vertical Jump yang dilakukan 30 orang pemain bolabasket Klub Andromeda Padang, diperoleh nilai tertinggi 63 cm, nilai terendah sebesar 28 cm, nilai rata-rata 44,1 dan standar deviasi 7,993.

2. Koordinasi Mata Tangan (X2)

Tabel 2 distribusi data koordinasi (X2)

No	Interval Kelas	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	39 – 47	1	3,33%
2	48 – 56	1	3,33%
3	57 – 65	7	23,33%
4	66 – 74	13	43,33%
5	75 – 83	7	23,33%
6	84 – 92	1	3,33%
Total		30	100%

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel, dari 30 orang responden yang diukur koordinasinya, diperoleh hasil sebagai berikut: kelas interval 39 – 47 sebanyak 1 orang (3,33%), kelas interval 48 – 56 sebanyak 1 orang (3,33%), kelas interval 57 – 65 sebanyak 7 orang (23,33%), kelas interval 66 – 74 sebanyak 13 orang (43,33%), kelas interval 75 – 83 sebanyak 7 orang (23,33%), dan kelas interval 84 – 92 sebanyak 1 orang (3,33%).

Untuk lebih jelasnya histogram koordinasi mata tangan dapat dilihat pada gambar 12.



Gambar 2 Dokumentasi Pelaksanaan Tes Koordinasi Mata dan tangan pada atlet Klub Andromeda Padang

Sumber : Hasil Penelitian

Berdasarkan data koordinasi mata tangan yang dilakukan pada 30 orang pemain bolabasket Klub Andromeda Padang, diperoleh nilai tertinggi sebesar 89, nilai terendah sebesar 39, nilai rata-rata sebesar 69,6 dan standar deviasi sebesar 9,73

3. Medium Shoot (Y)

Tabel 3 distribusi data medium shoot (Y)

No	Interval Kelas	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	10 – 12	3	10,00%
2	13 – 15	7	23,33%
3	16 – 18	3	10,00%
4	19 – 21	10	33,34%
5	22 – 24	4	13,33%
6	25 – 27	3	10,00%
Total		30	100%

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel, dari 30 orang responden yang diukur kemampuan Medium Shoot (Y), diperoleh hasil sebagai berikut: kelas interval 10 – 12 sebanyak 3 orang (10,00%), kelas interval 13 – 15 sebanyak 7 orang (23,33%), kelas interval 16 – 18 sebanyak 3 orang (10,00%), kelas interval 19 – 21 sebanyak 10 orang (33,34%), kelas interval 22 – 24 sebanyak 4 orang

(13,33%), dan kelas interval 25 - 27 sebanyak 3 orang (10,00%).



Gambar 3 Dokumentasi Pelaksanaan Tes Medium Shoot pada atlet Klub Andromeda Padang
 Sumber : Hasil Penelitian

Berdasarkan data shooting medium shoot yang dilakukan pada 30 orang pemain Klub Bolabasket Andromeda Padang, diperoleh nilai tertinggi 25, nilai terendah 11, nilai rata-rata 18,31 dan standar deviasi 4,094

Uji Hipotesis

1. Uji Hipotesis Satu

Tabel 4 Pengujian Hipotesis 1

Variabel	N	Koefesien Korelasi		Signifikansi Hubungan		Kesimpulan
		rhitung	rtabel	thitung	ttabel	
X1 dan Y	30	0,539	0,361	3,386	2,048	Signifikan

Sumber : Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 4, hasil analisis korelasi sederhana daya ledak terhadap kemampuan *medium shoot* di peroleh nilai rhitung = 0,539 > rtabel 0,361 dan lanjut signifikansi nilai thitung = 3,386 > ttabel 2,048 (lampiran) artinya terdapat hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *medium shoot* pemain bolabasket Klub Andromeda Padang.

Berdasarkan hasil tersebut, maka kontribusi daya ledak terhadap ketepatan *medium shoot* pemain Klub Andromeda Padang adalah 29,05% sedangkan 70,95% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

2. Uji Hipotesisi Dua

Tabel 5 Pengujian Hipotesis 2

Variabel	N	Koefesien Korelasi		Signifikasi Hubungan		Kesimpulan
		rhitung	rtabel	thitung	ttabel	
X2 dan Y	30	0,590	0,361	3,857	2,048	Signifikan

Sumber : Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 10, hasil hubungan sederhana koordinasi terhadap *medium shoot* di peroleh nilai rhitung = 0,590 > rtabel (n-2) = 0,361 dan uji lanjut signifikansi thitung = 3,857 > ttabel = 2,048. Artinya terdapat korelasi koordinasi terhadap *medium shoot* pemain bolabasket Klub Andromeda Padang. Untuk mengetahui kontribusi koordinasi terhadap *medium shoot* pemain bolabasket Klub Andromeda Padang adalah.

Berdasarkan hasil tersebut, maka kontribusi koordinasi terhadap *medium shoot* pemain bolabasket Klub Andromeda Padang adalah sebesar 34,69% sedangkan 65,31% sisanya dipengaruhi variabel lain.

3. Uji Hipotesis Tiga

Tabel 6 Pengujian Hipotesis 3

Variabel	N	Koefesien Korelasi		Signifikasi Hubungan		Kesimpulan
		rhitung	rtabel	Fhitung	Ftabel	
X1 X2 dan Y	30	0,6721	0,361	11,126	3,35	Signifikan

Sumber : Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 11 hasil analisis korelasi ganda antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi secara bersama sama terhadap *medium shoot* pemain bolabasket Klub Andromeda Padang. Diperoleh rhitung = 0,6721 > rtabel = 0,361 dan nilai Fhitung = 11,126 > Ftabel = 3,35. Artinya, terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *medium shoot* pemain bolabasket Klub Andromeda Padang.

Berdasarkan hasil tersebut, maka kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *medium shoot* pemain bolabasket Klub Andromeda Padang adalah 45,17% sedangkan 54,83% dipengaruhi variabel lain.

PEMBAHASAN

1. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Medium Shoot* Pemain Bolabasket Klub Andromeda Padang

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, bahwa kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap *medium shoot* pemain Klub Andromeda Padang adalah sebesar 29,05% sedangkan sisanya 70,95% dipengaruhi oleh variabel lain.

Daya ledak merupakan kemampuan yang dimiliki oleh setiap pemain bolabasket. Kekuatan ledak otot kaki merupakan elemen dasar yang penting untuk menghasilkan dorongan vertikal yang dibutuhkan saat melaksanakan tembakan jarak menengah.

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat disimpulkan apabila pemain bolabasket Klub Andromeda Padang ingin mendapatkan hasil *shooting medium shoot* yang akurat, maka perlu memiliki variabel daya ledak otot tungkai yang baik.

2. Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Medium Shoot* Pemain Bolabasket Klub Andromeda Padang

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, bahwa kontribusi koordinasi mata tangan terhadap *medium shoot* pemain bolabasket Klub Andromeda Padang adalah sebesar 39,64%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

Koordinasi mata tangan dibutuhkan atau diperlukan dalam melakukan kemampuan *medium shoot* dalam permainan bolabasket.

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat disimpulkan apabila pemain bolabasket Klub Andromeda Padang ingin mendapatkan hasil *shooting medium shoot* yang akurat, maka perlu memiliki variabel koordinasi yang baik.

3. Kontribusi Daya Ledak Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Medium Shoot* Pemain Bolabasket Klub Andromeda Padang

Berdasarkan hasil tersebut, maka kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan secara bersama sama terhadap *medium shoot* pemain bolabasket Klub Andromeda Padang adalah sebesar 45,17% sedangkan 54,83% dipengaruhi oleh variabel lain.

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat disimpulkan apabila pemain bolabasket Klub Andromeda Padang ingin mendapatkan hasil *medium shoot* yang baik dan akurat, maka perlu memiliki variabel daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan yang baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan dapat disimpulkan sebagai berikut : 1.) Terdapat hubungan dan kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap *medium shoot* pemain bolabasket Klub Andromeda Padang sebesar 29,05% 2.) Terdapat hubungan dan

Kontribusi koordinasi mata tangan terhadap *medium shoot* pemain bolabasket Klub Andromeda Padang sebesar 39,64% 3.) Terdapat hubungan dan kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata

tangan terhadap kemampuan *medium shoot* pemain bolabasket Klub Andromeda Padang sebesar 45,17%.

DAFTAR PUSTAKA

- Aris, T., & Mu'arifuddin, M. A. (2020). Pengembangan Buku Ajar Bola Basket Untuk Mahasiswa. *Jendela Olahraga*, 5(2), 62–69. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6131>
- Aris & Mu'arifuddin, 2020. (2020). Tingkat Keterampilan Dasar Pemain Bolabasket dalam Kegiatan Pengembangan Diri di SMA Pembangunan Laboratorium UNP. *Jurnal JPDO*, 7(3), 100–107. <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.3.2024.63>
- Arianta, I. K. N., Hita, I. P. A. D., & Mahotama, I. B. G. J. (2025). Optimalisasi Teknik Shooting Dalam Bola Basket Melalui Model Pembelajaran Kooperatif. *Jurnal Ilmiah Multidisipin*, 3(8), 574–585. <https://doi.org/10.60126/jim.v3i8.1047>
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2),20.
- Asnaldi, A., FIK-UNP, Z., & M, M. (2018). Hubungan Motivasi Olahraga Dan 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.
- 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.
- Amra, F., & Fdiel, A. (2023). Peran daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lay up shoot atlet bola basket. *Jurnal Patriot*, 5(3), 201-210. <https://doi.org/10.24036/patriot.v5i3.982>
- Amra, F. (2017). Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Chest Pass Atlet BolaBasket Sma Pembangunan Laboratorium Padang. *Jurnal MensSana*, 2(2), 36. <https://doi.org/10.24036/jm.v2i2.22>
- Amra, F. (2016). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan Dan Percaya Diri Terhadap Hasil Three Point Shoot Ektrakurikuler Bola Basket Sma Pembangunan Laboratorium Padang. *Universitas Negeri Jakarta*.
- Febrian, M., & Wulandari, I. (2023). Hubungan Kekuatan Genggaman Terhadap Ketepatan Servis. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(3), 534–544. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v21i3.11745>
- Febrianti, N. (2019). ANALISIS KOMPONEN FISIK TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA BASKET SISWA SMA KATOLIK CENDRAWASIH MAKASSAR.
- Friskawati, D. (2025). HUBUNGAN KEKUATAN LENGAN, KESEIMBANGAN, DAN

- KOORDINASI MATA TANGAN DENGAN AKURASI THREE POINTS SHOOT BOLA BASKET. 3(1), 40–48.
- Handayani, F. H. khoirul A. H. Y. (2023). *Bola Basket Dasar Untuk Pemula - Fajar Hidayatullah, Khoirul Anwar, Heni Yuli Handayani* - Google Books.
https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=SKDNEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=bolabasket&ots=uoEDUhg4sg&sig=br_n8kfHa2e5vbw_1K8GIVGIX3c&redir_esc=y#v=onepage&q=bolabasket&f=false
- Hariyanti, W., Astra, ketut budaya, & Suwiwa, G. (2016). Pengembangan model latihan. *Jurnal Penjakora*, 6(1), 57–64.
- H. Neldi, "HUBUNGAN KECEPATAN DENGAN KEMAMPUAN DRIBBLING ATLET BOLABASKET PUTERA CLUB NEO CLACH BUKITTINGGI", *jm*, vol. 4, no. 1, pp. 30-38, May 2019.
- Majid, W. (2018). *Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Shooting Bolabasket Menggunakan Metode Dril Untuk melakukan shooting dengan baik , maka perlu di perhatikan setiap indikato awalan , lanjutan dan akhiran . Menurut Danny Kosasih (2008) ada istilah yang berkaitan denga*. 2(8), 111–116.
- Nasution, A. A., Nirwandi, N., Neldi, H., & Hardiansyah, S. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolabasket Club Blackrose di Kota Padang Sidempuan. *Jurnal JPDO*, 5(1), 6-14.
- Paulinsia, L., & Banat, A. (2026). *The Effect Of Leg Muscle Training On Shooting Ability In Players Of The Bunga Kenanga Futsal Club In Bengkulu City Pengaruh Latihan Otot Tungkai Terhadap Shooting Pada Pemain Futsal Club Bunga Kenanga Kota Bengkulu*. 2(2), 49–58.
- Prasetyo, D. W. (2017). Pengembangan model permainan untuk pembelajaran teknik Pengembangan model permainan untuk pembelajaran teknik dasar bola basket di SMP dasar bola basket di SMP. *Jurnal Keolahragaan*, 5.
<https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12758>
- Raibowo, S., Wulandari, I., Prabowo, A., Permadi, A., & Rizky, O. B. (2023). Kecemasan dan konsentrasi pada atlet tenis lapangan Pomnas XVII Sumatera Barat 2022. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 8(1), 1-8.
- Rival Makrifa Aryan, R. M. (2019). Tingkat Kemampuan Shooting Free Throw Atlet Bolabasket. *Tingkat Kemampuan Shooting Free Throw Atlet Bolabasket*, 546.
- Rizqki, R., Nirwandi, H., Neldi, I., & Andli, M. (2023). *Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Shooting Free Throw Permainan Bola Basket*. 6(4), 106–114.
- Sutriawan, A., & Setyawan, M. N. (2026). EFEKTIVITAS BERBAGAI METODE LATIHAN DALAM MENINGKATKAN KEBERHASILAN LAY-UP PADA ATLET BOLA BASKET: KAJIAN STUDI LITERATUR. 26(1), 220–225.

Wulandari, I., & Arnando, M. (2019).
Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kecepatan Service Tennis
Contribution of Arm Muscle Explosion Power to Speed of Tennis Service. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(1).