

Bagaimana Mata Pelajaran PJOK Membantu Siswa Memahami Keterampilan Dasar Bermain Basket

Chandra Novian Kaize¹, Surya Rezeki Sitompul²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Jakarta, Tangerang Selatan, Indonesia

chandranoviankaize07@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana kemampuan dan memahami teknik dasar basket pada siswa dan siswi kelas VII di SMP Negeri 23 Kota Tangerang Selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas VII SMP Negeri 23 Kota Tangerang Selatan dan sampel yang diambil berjumlah 20 orang. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif dan instrumen penelitian yang digunakan adalah menggunakan teknik dasar basket yaitu tes menembak ke sasaran yaitu shooting, tes menggiring bola yaitu dribbling, dan tes mengoper bola yaitu passing. Berdasarkan hasil penelitian tentang tingkat keterampilan teknik dasar bola basket pada basket Siswa/i kelas VII SMPN 23 Kota Tangerang Selatan tahun 2024 disimpulkan bahwa sebagian besar basket Siswa/i kelas VII SMPN 23 Kota Tangerang Selatan memiliki tingkat keterampilan teknik dasar bola basket dalam kategori “Baik” yaitu sebanyak 15 siswa/i atau 75% basket Siswa/i kelas VII SMPN 23 Kota Tangerang Selatan. Secara terperinci dari hasil penelitian maka mendapatkan hasil baik sekali ada 2 siswa/i atau 10%, kategori baik ada 15 siswa/i atau 75%, kategori cukup ada 3 siswa/i atau 15%, kategori sedang 0 siswa/i atau 0%, kategori kurang ada 0 siswa/i atau 0% , kategori kurang sekali ada 0 siswa/i atau 0% dan kategori jelek ada 0 siswa/i atau 0%.

Kata kunci: Teknik Dasar Basket, Shooting, Passing, Dribbling.

1. Pendahuluan

Pendidikan olahraga adalah pendidikan yang membina peserta didik agar menguasai cabang-cabang olahraga tertentu, pendapat lain tentang Pendidikan olahraga ; Pengertian olahraga adalah suatu teknik bermain yang terorganisir dan bersifat kompetitif. Peserta didik diperkenalkan berbagai cabang olahraga agar mereka menguasai keterampilan berolahraga. Menurut Wawan S. Suherman (2004: 23) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi.

Sedangkan menurut Dini Rosdiani (2012 : 23), menyatakan “pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional”. Tujuan dari pendidikan jasmani dilembaga-lembaga pendidikan diantaranya adalah untuk meningkatkan kemampuan siswa melalui aktivitas jasmani yang diaplikasikan pada cabang-cabang olahraga yang sudah memasyarakat di lingkungan suatu lembaga pendidikan atau sekolah bersangkutan.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. (Depdiknas, 2006: 512).

Pendidikan olahraga bagi basket adalah bagian dari program pendidikan yang difokuskan pada pengajaran dan pengembangan keterampilan, pengetahuan, dan pemahaman tentang permainan basket. Tujuannya adalah untuk memberikan siswa pengetahuan tentang aturan dan strategi permainan, mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan untuk bermain basket, serta mempromosikan gaya hidup sehat dan aktif.

Dalam konteks pendidikan olahraga bagi basket, siswa diajarkan tentang berbagai aspek teknis dan taktis permainan, termasuk dribbling, shooting, passing, rebounding, pertahanan, dan pemahaman tentang posisi di lapangan. Mereka juga belajar tentang pentingnya kerja sama tim, disiplin, dan keterampilan kepemimpinan dalam konteks tim basket.

Selain itu, pendidikan olahraga bagi basket juga dapat mencakup pemahaman tentang aspek kebugaran fisik yang diperlukan untuk bermain basket dengan baik, seperti kekuatan, daya tahan, kelenturan, dan koordinasi.

Melalui program pendidikan olahraga ini, diharapkan siswa dapat mengembangkan keterampilan bermain basket yang kuat, memahami pentingnya gaya hidup sehat, dan menginternalisasi nilai-nilai seperti kerjasama, tanggung jawab, dan sportivitas.

Bola basket merupakan permainan tim dengan karakteristik olahraga aerobic-based anaerobic (Alemdaro, 2012; Delextrat & Cohen, 2009) dan memerlukan intensitas gerak yang tinggi seperti berlari, berhenti, dan melakukan gerakan berpindah sesuai dengan situasi dalam permainan (Kong, Qi, & Shi, 2015). Penguasaan kemampuan teknik dasar menjadi penting untuk dimiliki setiap pemain selain kemampuan taktik dalam permainan sehingga performa bermain dapat berjalan dengan baik (Erčulj, Blas, & Bračić, 2010). Sama halnya dalam permainan dan pertandingan, teknik dasar yang dimiliki seseorang merupakan modal awal yang penting untuk diketahui dalam proses pembelajaran. Ketika kemampuan dasar awal diketahui maka pelatih atau pengajar dapat memberikan formulasi dan metode yang tepat agar target capaian pembelajaran maupun latihan terpenuhi.

Permainan bola basket termasuk jenis permainan yang kompleks tekniknya. Artinya tekniknya terdiri dari gabungan unsur-unsur teknik yang terkoordinir rapi, sehingga dapat bermain dengan baik. Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam

permainan bola basket diperlukan hasil belajar permainan bola basket seperti : teknik dasar menangkap bola (catching), teknik dasar menggiring bola (dribble), teknik dasar mengoper bola (passing), serta teknik dasar menembak (shooting). (Bidang III PB Perbasi, 2006:18).

Dribble adalah salah satu cara untuk membawa bola ke segala arah dengan lebih dari satu langkah asal bola sambil dipantulkan dan merupakan suatu usaha untuk mengamankan bola dari rampasan lawan sebab dengan demikian ia dapat bergerak menjauhkan lawan sambil memantulkan bola kemana ia tuju. (Horongbala dkk, 2005:18)

Dalam pelaksanaan permainan bola basket, khususnya teknik dasar dribble, oleh siswa kelas VII sekolah menengah pertama, dimana masa transisi dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama, mayoritas dari mereka baru pertama kali mengenal bola basket di tingkat sekolah menengah pertama. Sehingga diperlukan teknik modifikasi untuk pengenalan pembelajaran teknik dasar dribble materi bola basket, melalui permainan permainan olahraga yang menjerumus pada materi dribble bola basket.

Keterampilan dasar bermain basket pada siswa kelas 7 mencakup beberapa aspek yang penting untuk dikuasai agar mereka bisa bermain dengan baik. Beberapa keterampilan dasar tersebut antara lain:

Dribbling: Kemampuan menggulirkan bola dengan satu tangan secara terus menerus. Siswa perlu belajar teknik-teknik dasar dribbling seperti crossovers, behind the back, dan spin moves.

Shooting: Kemampuan melempar bola ke keranjang dari berbagai jarak dan sudut. Ini mencakup teknik dasar seperti stance yang benar, posisi tangan yang tepat, dan gerakan pergelangan tangan yang baik.

Passing: Kemampuan untuk melempar bola kepada rekan setim dengan akurat dan kuat. Siswa perlu belajar teknik dasar passing seperti chest pass, bounce pass, dan overhead pass.

Rebounding: Kemampuan untuk mengambil bola yang memantul dari papan pantul atau dari lemparan tembakan yang gagal. Ini membutuhkan koordinasi, kecepatan, dan kemampuan melihat bola.

Defense: Kemampuan untuk menghalangi lawan dan mencegah mereka mencetak skor. Ini mencakup teknik dasar seperti stance defensif, gerakan kaki yang cepat, dan kemampuan membaca permainan lawan.

Movement: Kemampuan untuk bergerak di lapangan dengan cepat dan efisien, baik dalam serangan maupun pertahanan. Ini mencakup pemahaman tentang posisi di lapangan dan kemampuan mengikuti instruksi pelatih.

Understanding Rules: Pemahaman tentang aturan-aturan dasar dalam permainan basket, seperti pelanggaran, waktu permainan, dan cara menghitung skor.

Siswa kelas 7 biasanya sedang dalam tahap pengembangan dan penyesuaian terhadap keterampilan-keterampilan dasar ini. Pelatihan yang terstruktur dan konsisten akan membantu mereka memperbaiki keterampilan-keterampilan tersebut seiring waktu.

Permainan bola basket sendiri adalah permainan bola basket untuk anak laki-laki maupun perempuan, yang mana di sesuaikan dengan postur tubuh dan perkembangan mental anak. Dimana permainan ini menekankan pada unsur fun and happy. Permainan bola

basket yang diberikan antara lain estafet bola, tom and jerry dan run and chase game. (FIBA, 2005: 1)

Berdasarkan tinjauan latar belakang dan kajian pustaka yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dibuatlah suatu jawaban sementara dan selanjutnya akan dibuktikan kebenarannya melalui penelitian. Adapun peneliti mengemukakan hipotesis yaitu: Bagaimana mata pelajaran PJOK membantu siswa memahami keterampilan dasar bermain basket.

2. Metode Penelitian

Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan menggunakan tes dan pengukuran.

Berdasarkan latar belakang masalah dan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti, penelitian dilaksanakan di SMPN 23 Kota Tangerang Selatan. Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas VII SMP Negeri 23 Kota Tangerang Selatan dan sampel yang diambil berjumlah 20 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan dasar bermain bola basket yang dikutip dari STO Yogyakarta (sekolah Tinggi Olahraga). Instrumen tes ini memiliki valisidasi sebesar 0.804 dan reliabilitas sebesar 0.893. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini agar mampu memperoleh data yang dibutuhkan dalam penelitian ini secara valid penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran yang dikutip dari STO (Sekolah Tinggi Olahraga) Yogyakarta.

Teknik analisis data pada penelitian ini meliputi tiga langkah yaitu : 1) persiapan 2) Tabulasi 3) Statistik deskriptif. Pada penelitian ini menggambarkan Tingkat Keterampilan teknik dasar bola basket pada siswa dan siswi kelas VII SMPN 23 Kota Tangerang Selatan tahun 2024.

3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian akan disajikan per kategori tingkat keterampilan bola basket per item yaitu passing, dribbling, dan shooting. dari per item nanti akan di temukan hasil akhir tingkat keterampilan teknik dasar bola basket siswa/i kelas VII SMPN 23 Kota Tangerang Selatan.

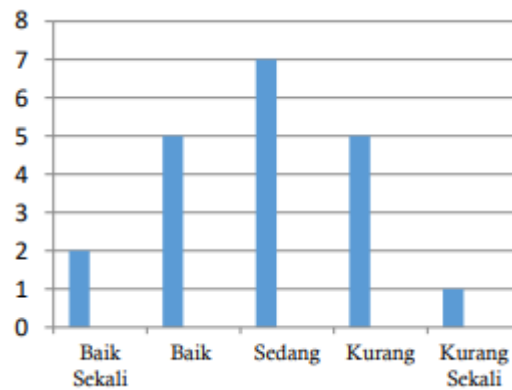
3.1 Hasil Tes Passing

Hasil Tes Memantulkan bola ke tembok (passing) Hasil dari tes passing diperoleh data Mean = 64,3; median = 63; Modus = 63 ; Nilai Minimal = 47; Nilai Maksimal = 80; standar deviasi = 8,39 Untuk mengkategorikan tingkat keterampilan passing menggunakan acuan 5 batasan norma (Anas Sudijono, 2011).

Tabel 1. Distribusi Tingkat Keterampilan Passing Pada siswa/i SMPN 23 Kota Tangerang Selatan.

Interval	Jumlah	Persentase	Kategori
$5 > x$	2	5 %	Baik Sekali
$3 - 76$	5	10 %	Baik
$3 - 68$	7	10 %	Sedang
$2 - 60$	5	10 %	Kurang
$2 \leq x$	1	10 %	Kurang Sekali
Jumlah	20	100 %	

Gambar 1. Histogram Hasil Tes Keterampilan Passing



3.2 Hasil Tes Dribble

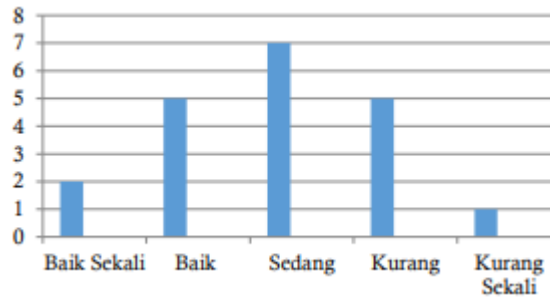
Hasil dari tes dribble diperoleh data Mean = 69,8; median = 71; Modus =74 ; Nilai Minimal = 59; Nilai Maksimal = 80; standar deviasi =6,04 Untuk mengkategorikan tingkat keterampilan dribble menggunakan acuan 5 batasan norma (Anas Sudijono, 2011).

Tabel 2. Distribusi Tingkat Keterampilan Dribble Pada siswa/i SMPN 23 Kota Tangerang Selatan.

Interval	Jumlah	Persentase	Kategori
$3 >$	2	10 %	Baik Sekali
$2 - 78$	5	10 %	Baik
$5 - 72$	5	10 %	Sedang
$3 - 66$	5	10 %	Kurang
$3 \leq x$	1	10 %	Kurang Sekali

Jumlah 30 %

Gambar 2. Histogram Hasil Tes Keterampilan Dribble



3.3 Hasil Tes Shooting

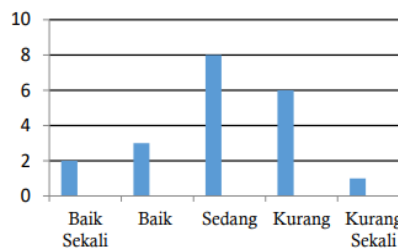
Hasil dari tes shooting diperoleh data Mean = 68,9; median = 68; Modus =68 ; Nilai Minimal = 56; Nilai Maksimal = 80; standar deviasi =5,22 Untuk mengkategorikan tingkat keterampilan shooting menggunakan acuan 5 batasan norma (Anas Sudijono, 2011).

Tabel 3. Histogram Hasil Tes Keterampilan Shooting

Interval	Jumlah	Persentase	Kategori
5 >		0 %	Baik Sekali
1 – 76		5 %	Baik
5 – 71		5 %	Sedang
1 – 66		5 %	Kurang
5 <=		%	Kurang Sekali

Jumlah 30 %

Gambar 3. Histogram Hasil Tes Keterampilan Shooting



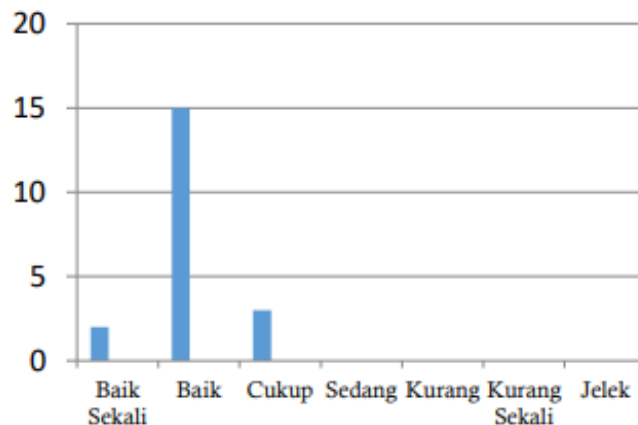
3.4 Hasil Penelitian Teknik Dasar Basket Siswa/i Kelas VII SMPN 23 Kota Tangerang Selatan

Tabel 4. Distribusi Tingkat Keterampilan Dribble Pada siswa/i SMPN 23 Kota Tangerang Selatan.

umlah T-Score	enggolongan	%
22 – ke atas	aik Sekali	0 %
93 - 221	aik	5 %
55 - 192	ukup	5 %
36 - 74	edang	0 %
07 - 64	urang	0 %
9 - 106	urang Sekali	0 %
3 – ke bawah	elek	0 %
	umlah	0 100 %

Hasil dari tabel diatas dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan teknik dasar bola basket siswa/i kelas VII SMP Negeri 23 Kota Tangerang Selatan sebagai berikut : 2 siswa atau 10% Baik Sekali, 15 siswa atau 75% Baik, dan 3 siswa atau 15% cukup, 0 siswa atau 0% Sedang, 0 siswa atau 0% Kurang, 0 siswa atau 0% Kurang Sekali dan 0 siswa atau 0% Jelek.

Gambar 4. Histogram Hasil Tes Keterampilan Teknik Dasar Bola basket



3.5 Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data penelitian terlihat bahwa rata-rata tingkat keterampilan teknik dasar bola basket Siswa/i kelas VII SMPN 23 Kota Tangerang Selatan pada Kategori “Baik”. Hasil dari tes mengoper (Passing) menunjukkan bahwa 3 siswa/i atau 15% pada kategori “Baik Sekali”, 4 siswa/i atau 20% pada kategori “Baik”, 6 siswa/i atau 30% pada kategori “Sedang”, 5 siswa/i atau 25% pada kategori “Kurang” dan 6 siswa/i atau 30% pada kategori “Kurang Sekali”. Hasil dari tes menggiring bola

(Dribble) menunjukkan bahwa 2 siswa/i atau 10% pada kategori “Baik Sekali”, 5 pemain atau 25% pada kategori “Baik”, 7 pemain atau 35% pada kategori “Sedang”, 5 siswa/i atau 25% pada kategori “Kurang” dan 1 siswa/i atau 5% pada kategori “Kurang Sekali”. Hasil dari tes menembak bola (shooting) menunjukkan bahwa 2 siswa/i atau 10% pada kategori “Baik Sekali”, 3 siswa/i atau 15% pada kategori “Baik”, 8 siswa/i atau 40% pada kategori “Sedang”, 6 siswa/i atau 30% pada kategori “Kurang” dan 1 siswa/i atau 5% pada kategori “Kurang Sekali”.

Hasil tingkat keterampilan teknik dasar bola basket menunjukkan bahwa 2 siswa/i atau 10% pada kategori “Baik Sekali”, 15 siswa/i atau 75% pada kategori “Baik”, 3 siswa/i atau 15% pada kategori “Cukup”, 0 siswa/i atau 0% pada kategori “Sedang”, 0 siswa/i atau 0% pada kategori “Kurang” dan 0 siswa/i atau 0% pada kategori “Kurang Sekali”, Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterampilan teknik dasar bola basket Siswa/i kelas VII SMPN 23 Kota Tangerang Selatan berada pada kategori “Baik”)

4. Simpulan dan Saran

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang tingkat keterampilan teknik dasar bola basket pada basket Siswa/i kelas VII SMPN 23 Kota Tangerang Selatan tahun 2024 disimpulkan bahwa sebagian besar basket Siswa/i kelas VII SMPN 23 Kota Tangerang Selatan memiliki tingkat keterampilan teknik dasar bola basket dalam kategori “Baik” yaitu sebanyak 15 siswa/i atau 75% basket Siswa/i kelas VII SMPN 23 Kota Tangerang Selatan.

Secara terperinci dari hasil penelitian maka mendapatkan hasil baik sekali ada 2 siswa/i atau 10%, kategori baik ada 15 siswa/i atau 75%, kategori cukup ada 3 siswa/i atau 15%, kategori sedang 0 siswa/i atau 0%, kategori kurang ada 0 siswa/i atau 0% , kategori kurang sekali ada 0 siswa/i atau 0% dan kategori jelek ada 0 siswa/i atau 0%.

4.2 Saran

Pemahaman yang baik terhadap teknik dasar dalam bola basket penting untuk dikembangkan sejak dini pada siswa dan siswi. Berikut adalah beberapa saran yang dapat membantu siswa dan siswi dalam memahami dan mengasah kemampuan teknik dasar basket:

- Pembelajaran Berbasis Aksi:** Mengintegrasikan pembelajaran teknik dasar basket dengan kegiatan yang melibatkan aksi fisik, seperti latihan dribbling, passing, dan shooting secara langsung, dapat membantu siswa dan siswi untuk lebih memahami konsep dan penerapannya secara langsung.
- Penggunaan Metode Interaktif:** Menggunakan metode pembelajaran yang interaktif, seperti permainan simulasi, peragaan langsung, atau diskusi kelompok, dapat membangun keterlibatan siswa dan siswi dalam proses pembelajaran teknik dasar basket.
- Pendekatan Berorientasi pada Hasil:** Menekankan pentingnya fokus pada hasil akhir dari penerapan teknik dasar, seperti mencetak skor atau mencegah lawan mencetak skor, dapat memberikan motivasi tambahan bagi siswa dan siswi untuk mengembangkan kemampuan teknis mereka.

- d. **Pemberian Umpan Balik yang Konstruktif:** Memberikan umpan balik yang konstruktif dan spesifik mengenai pelaksanaan teknik dasar siswa dan siswi dapat membantu mereka untuk memperbaiki kesalahan dan meningkatkan kualitas eksekusi teknik tersebut.
- e. **Pembiasaan Latihan Reguler:** Mendorong siswa dan siswi untuk melatih teknik dasar basket secara teratur di luar jam pelajaran dapat membantu memperkuat keterampilan mereka dan membiasakan diri dengan pola gerakan yang benar.

Dengan menerapkan saran-saran di atas, diharapkan siswa dan siswi dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai kemampuan teknik dasar bola basket dan mengembangkan keterampilan mereka secara bertahap. Pendekatan pembelajaran yang menyenangkan, interaktif, dan berorientasi pada hasil akan membantu siswa dan siswi untuk terus berkembang dan meningkatkan prestasi mereka dalam olahraga bola basket

5. Ucapan Terima Kasih

Kami menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta yang memberikan fasilitas dalam melakukan penelitian ini. Demikian pula kami menyampaikan terima kasih kepada pihak mitra yaitu SMPN 23 Kota Tangerang Selatan yang memberikan izin melakukan penelitian.

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas kesempatan yang telah diberikan untuk melakukan penelitian ini. Izin yang diberikan merupakan bentuk kepercayaan yang sangat berarti bagi kami. Dengan adanya izin ini, kami dapat mengembangkan pengetahuan, menganalisis data, dan menghasilkan temuan yang bermanfaat. Kolaborasi ini merupakan langkah penting dalam perjalanan penelitian kami, dan kami sangat menghargai dukungan serta bimbingan yang telah diberikan. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang bernilai dan menjadi sumbangan positif dalam bidang yang diteliti. Sekali lagi, terima kasih atas kesempatan dan kepercayaan yang telah diberikan kepada kami.

Daftar Pustaka

- Adi, S. (2016, December). Latihan mental atlet dalam mencapai prestasi olahraga secara maksimal. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Pascasarjana UM* (pp. 143-153).
- Altavilla, G., D'isanto, T., & Francesca, D. (2020). The educational value of rules in basketball. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(4), s1195–s1203.
- Aryanto, B., Sukoco, P., & Lumintuarso, R. (2020). The Validity of Construct Analysis on Assessment Instrument of Basketball Skill for Senior High School in Yogyakarta City. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8.5(October 2020), 193–194.
- Erčulj, F., Blas, M., & Bračić, M. (2010). Physical Demands On Young Elite European Female Basketball Players With Special Reference To Speed, Agility, Explosive Strength, And Take-Off Power. *Journal of Strength and Conditioning Research*.

- Fatahilah, A. (2018). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola basket. ” *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* Volume 1, Nomor 2 1:11–20., 1, 11– 20.
- Kusuma, D. W. C. W. (2018, September). Strategi Yang Efektif Membelajarkan Teknik Shooting dalam Permainan Bola Basket. In *Prosiding Seminar Nasional Lembaga Penelitian Dan Pendidikan (LPP) Mandala* (pp. 142-148).
- Nourayi, M. M. (2020). A historical perspective of professional basketball and rules changes in North America. *Journal of Sports and Games*, 2(1), 1-9.
- Schiltz, M, Lehance, C, Maquet, D, Bury, T, Crielaard, J-M, Croisier, J.-L. (2009). Explosive strength imbalances in professional basketball players. *Journal of Athletic Training*, 44(1), 39–47.
- Taher, T. T. (2018). the Development of Basket Ball Game Learning Model Through Modification of Facilities and Infrasturctives in Junior High Students. In *Sriwijaya University Learning and Education International Conference*, 3, 306–309.
- Temmassonge, A. (2020, December). Peningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Bola basket Menggunakan Variasi Latihan Pada Peserta Didik. In *Journal Nasional Keolahragaan* (Vol. 1).
- Wang, J., Wang, Y., & Ma, J. (2013). Training of Basketball Referees in Basketball. *Journal of Theoretical and Information Technology*, 48 (2), 850–857.
- Wicaksono, B. R., Margono, M., & Nasuka, N. (2019). Survey Status Dehidrasi Serta Konsumsi Cairan Setelah Latihan Pada Atlet Putra Dan Putri Pra Porprov Kabupaten Grobogan KU 20 Tahun 2019. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 4(2), 125-131.
- Yaqin, M. A., & Wismanadi, H. (2013). Pengaruh Latihan Plyometric Lompat Split Terhadap Rebound Dalam Olahraga Bolabasket Siswa SMAN 1 Gedangan. *Journal, Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Program Studi S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya*.
- Andianta, Z., Kiyatno, K., & Purnama, S. K. (2014). Perbedaan Pengaruh Tingkat Kesulitan dan Tinggi Badan terhadap Hasil Tembakan Free Throw Bolabasket (Studi eksperimen pengaruh Kesulitan Tinggi Ring dan Lebar Ring terhadap Hasil Tembakan Free Throw pada Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA 2 Kudus). *Indonesian Journal of Sports Science*, 1(1), 218338.