



Pengaruh Modifikasi Permainan Ular Tangga Terhadap Hasil Belajar *Shooting Three Point* Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Kelas X Rpl Smk Korpri Sumedang

Dea Firman Nur Hidayat^{✉1*}, Sheila Dwi Loviani² & Sandra Jaganda Marbun³

^{1,2,3}Universitas Sebelas April, Sumedang, Indonesia

Correspondence: E-mail: deafrir@yahoo.com

ABSTRACTS

Tujuan umum yang ingin dicapai dari penelitian ini yaitu untuk memperoleh data tentang peningkatan hasil belajar *shooting three point* bola basket pada siswa putra kelas X RPL SMK KORPRI Sumedang. Sedangkan tujuan khusus dari penelitian ini adalah ingin mengetahui pengaruh modifikasi permainan ular tangga terhadap hasil belajar *shooting three point* dalam permainan bola basket. Metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini untuk menguji kebenaran hipotesis yang telah diajukan adalah metode eksperimen. Populasi pada penelitian ini siswa putra kelas X RPL SMK KORPRI Sumedang yang berjumlah 20 orang dan penulis menggunakan sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 orang. Data penelitian ini dikumpulkan melalui tes *shooting* sebanyak 15 kali percobaan. Setelah mendapat perlakuan dengan modifikasi permainan ular tangga terjadi peningkatan yang signifikan. Peningkatan tersebut terlihat dari nilai rata-rata dan perhitungan uji t. Kemampuan tes awal *shooting* bola basket sebelum perlakuan (*pre-test*) memperoleh nilai rata-rata sebesar 7,7 sedangkan setelah mendapat perlakuan (*post-test*) sebesar 11,25. Dengan demikian nilai rata-rata tes akhir sangat meningkat (signifikan). Kemudian hasil perhitungan dan uji signifikansi pada siswa putra kelas X RPL SMK KORPRI Sumedang menunjukkan adanya peningkatan yang berarti dalam hasil belajar *shooting three point* bola basket, karena didapat harga T_{hitung} sebesar 13,65. Harga T_{hitung} tersebut kemudian dibandingkan dengan T_{tabel} . Dengan taraf nyata (α) 0,05 dan $dk = 19$ diperoleh T_{tabel} sebesar 1,729 yang dimana lebih kecil dari pada $T_{hitung} = 13,65$, sehingga hipotesis nol ditolak. Dengan demikian, belajar *shooting three point* dengan menggunakan modifikasi permainan ular tangga terhadap hasil belajar *shooting three point* dalam permainan bola basket pada siswa putra kelas X RPL SMK KORPRI Sumedang peningkatannya sangat berarti (signifikan). Sehingga dapat

ARTICLE INFO

Article History:

Dikumpulkan 25 Mar 2023

Direvisi 15 Apr 2023

Diterima 22 Apr 2023

Online 1 Mei 2023

Kata Kunci:

Basket, Three Point, Ular tangga

disimpulkan bahwa belajar *shooting three point* dengan menggunakan modifikasi permainan ular tangga sangat berpengaruh terhadap peningkatan hasil belajar *shooting three point* dalam permainan bola basket pada siswa putra kelas X RPL SMK KORPRI Sumedang.

How to Cite:

Hidayat, D.F.N, Loviani, S.D., & Marbun, S.J. (2023) Pengaruh Modifikasi Permainan Ular Tangga Terhadap Hasil Belajar Shooting Three Point Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Kelas X Rpl Smk Korpri Sumedang. *Journal of Physical Education and Sport Pedagogy*, 3(1), 43-52

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya, yang mana ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerak fisik.

Peranan mahasiswa diperguruan-perguruan tinggi sudah tidak asing dalam menciptakan hasil belajar yang kompleks, untuk menyukai setiap tantangan yang dilalui dalam proses pembelajarannya. Akan tetapi untuk memacu semangat dalam belajarnya itu, pentingnya pemberian strategi pembelajaran sangat diutamakan guna memberikan ketertarikan dalam menciptakan pembelajaran yang efektif dari pengajarnya. Sehingga kesiapan mental dan fisik dapat menunjang kebutuhan dari aktivitas belajar maupun tugas geraknya.

Permainan bola basket merupakan salah satu olahraga yang paling populer di dunia. Penggemarnya yang berasal dari segala usia merasa bahwa permainan bola basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur dan menyehatkan. Secara umum permainan bola basket mempunyai unsur-unsur yang harus dikuasai selain teknik menembak, yang harus dikuasai dan diperhatikan dalam permainan bola basket, yaitu: melempar dan menangkap bola, menggiring bola, teknik olah kaki (*foot work*), memeros/ berputar (*pivot*), teknik gerak tipu (*fakes and feins*), dan *rebound*.

Salah satu teknik yaitu menembak (*shooting*) merupakan keahlian yang sangat penting di dalam olahraga bola basket, teknik dasar seperti operan, *dribbling*, bertahan, dan *rebound* akan mengantar memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja harus melakukan tembakan (*shooting*). Sebetulnya menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya. Untuk melakukan *shooting* ke *ring* membutuhkan ketepatan untuk dapat memasukkan bola ke dalam *ring* dari setiap tembakan yang dilakukan. Kemampuan memasukkan bola ke dalam *ring* dipengaruhi oleh dua aspek, yaitu fisik dan mental.

Shooting dalam permainan bola basket sangat penting untuk dapat mendulang banyak poin, "Keterampilan terpenting dalam permainan bola basket ini ialah kemampuan untuk *shooting* atau menembakan bola ke dalam keranjang"(Prasetyo, D. D., & Kusuma, B., 2020). Dari pendapat tersebut jelas bahwa *shooting* dalam permainan bola basket merupakan sebuah bagian yang sangat penting untuk mencapai penguasaan teknik menembak dengan terlatih yang didasari dengan dasar bermain basket yang baik.

Berdasarkan pengalaman penulis pada saat mengajar siswa putra kelas X RPL SMK KORPRI Sumedang ditemukan beberapa siswa putra mengalami kesulitan memasukan bola pada saat melakukan *shooting three point*. Hal tersebut akan menghambat terhadap *shooting three point* siswa. Salah satu faktor penyebab permasalahan tersebut adalah kurangnya latihan *shooting three point*. Dengan adanya permasalahan tersebut maka penulis menciptakan modifikasi permainan ular tangga untuk melatih *shooting* pada siswa. Latihan ini merupakan salah satu cara untuk meningkatkan *shooting three point*.

KERANGKA TEORI

Tinjauan tentang Olahraga Basket

Olahraga bola basket dianggap sebagai olahraga yang unik karena diciptakan secara tidak sengaja oleh seorang guru olahraga asal Kanada, Dr. James Naismith pada tahun 1891. Beliau mengajar di sebuah perguruan tinggi untuk para siswa profesional di *Young Men's Christian Association (YMCA)* sebuah wadah pemuda umat kristen. Yang mana harus membuat suatu permainan di ruang tertutup untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan musim dingin di New England. Terinspirasi dari permainan yang pernah ia mainkan saat kecil di Ontario, Naismith menciptakan permainan yang sekarang dikenal sebagai bola basket pada 15 Desember 1891.

Sekarang ini olahraga bola basket telah menjadi olahraga yang sangat kompetitif dengan perangkat peraturan yang semakin lengkap yang mana diberlakukan untuk seluruh dunia. Dalam permainan bola basket tidak hanya untuk menunjukkan kemampuan individu dari setiap pemain saja, akan tetapi perlunya kerjasama yang terbentuk dengan baik di dalam tim basketnya.

Dalam permainan bola basket hendaknya dianggap sebagai cabang olahraga yang dapat diajarkan sejak masih kecil. Sehingga talenta dan bakat yang sudah melekat dari setiap individu akan mudah dicerna dengan baik dari segi keterampilan dasarnya yang mengacu pada keterampilan teknik dari masing -masing individu. Dan memerlukan suatu proses pembelajaran yang dilakukan secara terus menerus secara bertahap.

Setiap cabang olahraga permainan memiliki berbagai teknik dasar tersendiri yang harus dipelajari dan dikuasai dengan baik dan benar. Pada permainan bola basket, dibutuhkan

keterampilan dasar yang sangat kompleks. Seperti yang dikemukakan oleh Amber (2008: 12) bahwa, "Keterampilan dasar dalam permainan bola basket yaitu meliputi beberapa keterampilan yaitu menangani bola, mengoperkan bola, *dribbling*, *shooting*, mengamankan bola dari musuh, melompat" (Perdima, F. E., 2017)..

Shooting adalah skill dasar bola basket yang paling dikenal dan paling digemari, *shooting* merupakan teknik dasar yang penting dan harus dikuasai oleh setiap pemain olahraga bola basket untuk memperbaiki keterampilan atau skill dalam melakukan tembakan. Keterampilan dasar teknik *shooting* bukan hanya sekedar asal melemparkan bola saja, akan tetapi juga perlu adanya gerakan mengarahkan dan mengusahakan agar bola yang ditembakkan jatuh tepat di sasaran. Karena teknik dasar ini sangat memiliki peranan penting dalam permainan bola basket.

Three poin shoot adalah teknik tembakan tiga angka. Tembakan ini biasanya hanya dilakukan di luar garis *three poin*. Dalam melakukan tembakan *three poin shoot* dibutuhkan teknik yang halus dan berirama serta mekanisme tubuh yang baik.

Belajar Dan Hasil Belajar

Belajar Shooting Three Poin Menggunakan Media Modifikasi Permainan Ular Tangga

Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan *Developmentally Appropriate Practice (DAP)*. DAP yaitu tugas ajar yang disampaikan harus memperhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Dengan melakukan modifikasi, guru penjas akan menyajikan materi pelajaran yang sulit menjadi lebih mudah dan disederhanakan tanpa harus takut kehilangan makna dan apa yang akan diberikan.

Tujuan modifikasi permainan dapat mengembangkan pola gerak yang benar, menciptakan situasi yang menyenangkan, mengembangkan lebih banyak lagi aktivitas, dan meningkatkan partisipasi anak dalam olahraga. Adapun bentuk modifikasi dengan cara mengurangi struktur permainan yang sebenarnya hingga pembelajaran filosofi (strategi dasar) bermain dapat diterima dengan relatif mudah oleh anak didik atau siswa.

Permainan ular tangga ini digunakan selama proses pembelajaran sebagai sarana bagi siswa untuk mengerjakan tugas gerak yang berhubungan dengan permainan bola basket tentang keterampilan teknik - teknik dasar bermain bola basket dalam bentuk kuis, dengan materi tugas gerak tersebut melalui ular tangga siswa diharapkan lebih mudah memahami materi tersebut, sehingga tertarik untuk mencari permasalahan dan mengaplikasikannya dalam permainan yang sebenarnya. Peneliti memilih penggunaan permainan ular tangga karena ular tangga suatu media yang bersifat edukatif dan efektif dalam proses pembelajaran penjas khususnya

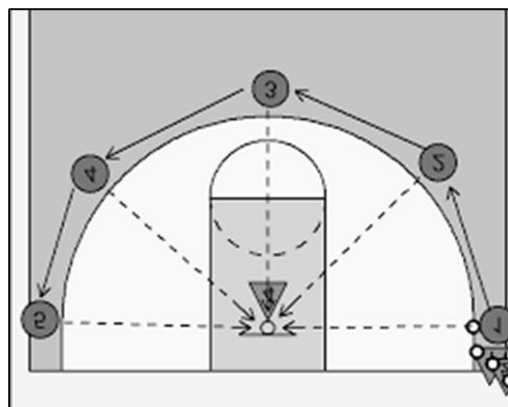
dalam permainan bola basket sehingga dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, keterampilan, dan kebugaran siswa.

Dalam belajar *shooting three poin* menggunakan media modifikasi permainan ular tangga dilakukan dengan melakukan tembakan yang harus berurutan sesuai *cone* yang telah disediakan karena sebagai upaya untuk membiasakan konsentrasi saat melakukan *shooting three poin* dan merupakan suatu langkah awal untuk melakukan *shooting* yang memenuhi sasaran tembak dengan adanya *challenge* pada saat melakukan tembakan. Tetapi diperlukan konsentrasi dan kesabaran saat melakukannya. Oleh karena itu masuknya bola tergantung dari sasaran tembak yang tepat pada saat melakukan *shooting*. Sehingga ketika persentase sudah cukup baik mempelajari tembakan dengan menggunakan rintangan, bisa dilakukan tembakan tanpa rintangan untuk mengukur tembakan dari samping ataupun dari depan garis *three poin* dan begitu seterusnya sampai benar-benar dikuasai.

Adapun cara pelaksanaan melakukan *shooting three poin* dalam permainan bola basket dengan menggunakan media modifikasi permainan ular tangga penulis uraikan sebagai berikut.

1. Melakukan *shooting* bola basket dengan menggunakan tangan kanan atau tangan kiri mulai dari sudut kanan garis *three poin*.
2. Tembakan pertama dilakukan pada *cone* pertama pada sisi kanan garis *three poin*.

Siswa yang berhasil memasukan bola kedalam ring dapat lanjut ke *cone* selanjutnya, sampai ke *cone* terakhir yang berada di sisi kiri garis *three poin*.



Gambar 1. Lapangan Modifikasi Permainan Ular Tangga

Dalam melakukan *shooting* pada permainan bola basket, bertujuan untuk mengasah keterampilan dan konsentrasi serta kecakapan teknik *shooting* yang baik dan terkuasai secara efektif. Kemudian untuk ukuran, penempatan, dan fungsi *cone* yang dipergunakan pada saat pembelajaran *shooting* berlangsung penulis uraikan sebagai berikut.

1. Banyaknya cone yang dipergunakan adalah lima buah dengan masing-masing cone berukuran 30 cm.
2. Penempatan cone pada saat pembelajaran *shooting* diletakan di sepanjang lima titik operasional area garis *shooting three poin*, dimulai dari sisi kanan sampai sisi kiri, setiap cone diberi jarak ± 2 meter tujuannya memberikan jarak untuk melakukan *shooting*.
3. Fungsi dari cone yaitu sebagai patokan untuk dapat berkonsentrasi mengukur kecepatan dan ketepatan laju bola pada saat melakukan *shooting* sehingga bola yang dilepaskan tepat mengenai sasaran tembak/ ring basket.

Berdasarkan yang penulis amati di lapangan bahwa *shooting* bola basket dengan menggunakan media modifikasi permainan ular tangga dapat dijadikan sebagai penentu utama dalam mengembangkan teknik *shooting* yang menepati sasaran tembak yang tepat dengan penuh konsentrasi.

METODE

Untuk menguji kebenaran hipotesis yang dikemukakan dalam penelitian ini digunakan metode eksperimen yang dilakukan oleh penulis berdasarkan masalah yang diteliti yaitu mengetahui pengaruh modifikasi permainan ular tangga terhadap hasil belajar *shooting three point* bola basket pada siswa putra kelas X RPL SMK KORPRI Sumedang Tahun Pelajaran 2022/2023.

Desain Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan *one-group pretest-posttest design*, dengan bentuk sebagai berikut.



Gambar 2. Desain Penelitian One Group pretest-posttest Design

Keterangan:

T1 = *Pre-test* (tes awal penimbangan)

X = Perlakuan (penerapan modifikasi permainan ular tangga)

T2 = *post test* (tes akhir penimbangan)

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas X RPL SMK KORPRI Sumedang tahun pelajaran 2022/2023 yang berjumlah 20 orang. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 orang.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah *sampling* jenuh sesuai pernyataan Sugiyono (2018 : 85) dalam (Handayani, E. S., & Subakti, H., 2021) "Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel". Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, di mana semua anggota populasi dijadikan sampel.

Teknik Pengumpulan Data

Mengambil data dalam sebuah penelitian itu sangatlah mutlak diperlukan untuk memperoleh hasil dari penelitian yang dilakukan. Semakin akurat data yang diperoleh, maka akan dapat menghasilkan penelitian yang baik pula.

Alat yang digunakan untuk mendapatkan data penelitian ini dengan memberikan tes yang mengukur mengenai keterampilan penguasaan teknik dalam permainan bola basket.

Teknik Pengolahan Data

Teknik pengolahan data yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah teknik statistika yaitu menghitung rata-rata, menghitung simpangan baku, menguji normalitas distribusi dengan uji liliefors, dan uji signifikansi (uji peningkatan).

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *shooting three point* dalam permainan bola basket dengan langkah- langkah sebagai berikut.

1. Alat yang digunakan: Adapun alat yang digunakan saat melakukan tes *shooting three point* adalah lapangan bola basket lengkap dengan ring dan bola basket.
2. Langkah- langkah pelaksanaan tes: Terdapat tiga tahapan yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu tahap tes awal, memberikan *treatmen* dan tahap tes akhir. Pemberian *treatmen* dilaksanakan selama dua bulan, dimana dilaksanakan tiga kali pertemuan dalam satu minggu.

1) Tes awal

Tes awal dilaksanakan untuk mengukur kemampuan awal siswa dalam melakukan *shooting three point*. Bentuk tes yang diberikan adalah tes *shooting three point*, langkah-langkah pelaksanaan tes awal adalah terlebih dahulu melakukan pemanasan dan perenggangan

secukupnya sebelum melakukan tes *shooting three point*. Kemudian diberikan penjelasan dan pemberian contoh mengenai prosedur tes yang akan dilaksanakan. Prosedurnya adalah siswa bersiap di titik yang sudah ditentukan yaitu dibelakang garis *three point*. Selanjutnya melakukan *shooting three point* dilaksanakan sebanyak lima kali percobaan dan setiap kali *shooting* ke dalam *ring* akan mendapatkan tiga poin. Apabila semua *shooting three point* masuk, maka akan memperoleh nilai lima belas. Setelah seluruh siswa selesai melaksanakan tes awal dan semua data telah terkumpul, selanjutnya siswa akan di tes kembali setelah mendapat *treatment* modifikasi permainan ular tangga.

2) Pelaksanaan *treatment*

Setelah tes awal, selanjutnya peserta diberikan perlakuan yang berupa latihan *shooting three point* disertai Latihan modifikasi permainan ular tangga, secara garis besar pelaksanaan latihan yang dilaksanakan meliputi pemanasan, latihan inti dan pendinginan.

3) Tes akhir

Tes akhir dilaksanakan setelah siswa menjalani 16 kali pertemuan latihan, tujuannya adalah untuk mengetahui kemampuan hasil *shooting three point* siswa setelah diberikan *treatment*. Bentuk tes akhir yang dilaksanakan sama seperti halnya tes awal yaitu melakukan tes *shooting three point*.

4) Penilaian

Shooting three point dilakukan sebanyak lima kali percobaan dan setiap kali *shooting* ke dalam *ring* akan mendapatkan tiga poin. Apabila semua *shooting three point* masuk.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pengolahan Data

Setelah melakukan identifikasi data tes *shooting* bola basket, selanjutnya mengambil langkah untuk melakukan pengolahan dan analisis data agar suatu data tersebut dapat memberikan makna dalam pengujian hipotesis. Kemudian dalam penelitian ini, data yang terkumpul yaitu nilai setiap siswa putra kelas X RPL SMK KORPRI Sumedang setelah melakukan tes *shooting* bola basket, data- data tersebut penulis cantumkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Rangkuman Skor Rata-rata dan Simpangan Baku

Jenis Tes	Shooting Bola Basket
Tes Awal	Jumlah Sampel (n) = 20 Rata-rata (\bar{x}) = 5,4 Simpangan Baku (S) = 4,30

Tes Akhir	Jumlah Sampel (n) = 20 Rata-rata (\bar{x}) = 8,7 Simpangan Baku (S) = 4,23
Peningkatan	Jumlah Sampel (n) = 20 Rata-rata (\bar{x}) = 3,3 Simpangan Baku (S) = 0,92

Hasil Pengujian Normalitas

Untuk dapat mengetahui apakah data tes awal dan tes akhir yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak, maka peneliti mengambil langkah untuk uji normalitas yang dilakukan dengan menggunakan statistik uji Liliefors (L_0).

Hasil pengujian normalitas data tes awal

Hasil pengujian normalitas data tes awal dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Hasil Pengujian Normalitas Data Melalui Uji Liliefors Tes Awal Shooting Bola Basket

Jenis Tes	N	L_{hitung}	L_{tabel}	Hasil
Tes Awal	20	0,1588	0,190	Normal

Dari tabel di atas, didapat L_{hitung} (0,1588) dengan taraf nayar 0,05 dan $n = 20$. Sedangkan dari daftar tabel didapat L_{tabel} (0,190), maka dapat dilihat bahwa nilai L_{hitung} (0,1588) < L_{tabel} (0,190) sehingga H_0 diterima, dengan demikian data hasil tes akhir shooting bola basket berdistribusi normal.

Hasil pengujian normalitas data tes akhir

Hasil pengujian normalitas data tes akhir dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Hasil Pengujian Normalitas Data Melalui Uji Liliefors Tes Akhir Shooting Bola Basket

Jenis Tes	N	L_{hitung}	L_{tabel}	Hasil
Tes Akhir	20	0,1599	0,190	Normal

Dari tabel di atas, didapat L_{hitung} (0,1599) dengan taraf nayar 0,05 dan $n = 20$. Sedangkan dari daftar tabel didapat L_{tabel} (0,190), maka dapat dilihat bahwa nilai L_{hitung} (0,1599) < L_{tabel} (0,190) sehingga H_0 diterima, dengan demikian data hasil tes akhir shooting bola basket berdistribusi normal.

Hasil pengujian peningkatan (Uji signifikansi) Shooting Three Point Bola Basket

Hasil pengujian peningkatan belajar shooting bola basket dengan media modifikasi permainan ular tangga, dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Hasil Pengujian Signifikansi

Jenis Tes	N	T_{hitung}	T_{tabel}	Hasil
-----------	---	--------------	-------------	-------

Selisih Tes Awal dan Tes Akhir	20	16,5	1,729	Signifikan
--------------------------------	----	------	-------	------------

Dari tabel diatas diperoleh nilai $T_{hitung} = 16,5$ dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ dan $n = 20$. Sedangkan dari daftar tabel diperoleh $T_{tabel} = 1,729$ maka dapat dilihat dimana $T_{hitung} (16,5) > T_{tabel} (1,729)$, sehingga hipotesis nol (H_0) di tolak. Dengan demikian hasil belajar *shooting three point* dengan menggunakan media modifikasi permainan ular tangga pada siswa putra kelas X RPL SMK KORPRI Sumedang peningkatannya sangat berarti (signifikan).

$$\text{Rumus } \frac{MD}{M_{Pre}} \times 100 \% = \frac{3,3}{5,4} \times 100\% = 61,1\%$$

Keterangan :

MD = rata-rata beda

M_{pre} = rata-rata tes awal

Dapat disimpulkan bahwa hasil belajar *shooting three point* dengan menggunakan media modifikasi permainan ular tangga memiliki persentase peningkatan sebesar 61,1%

KESIMPULAN

Belajar *shooting* dengan menggunakan media modifikasi permainan ular tangga memiliki pengaruh terhadap peningkatan hasil belajar *shooting* dalam permainan bola basket pada siswa putra kelas X RPL SMK KORPRI Sumedang.

Pengaruh belajar *shooting* dengan menggunakan media modifikasi permainan ular tangga cukup besar terhadap peningkatan hasil belajar *shooting* dalam permainan bola basket, dimana besarnya pengaruh tersebut dibuktikan dengan uji peningkatan dan diperoleh nilai rata-rata peningkatannya sebesar 3,55 pada siswa putra kelas X RPL SMK KORPRI Sumedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Handayani, E. S., & Subakti, H. (2021). Pengaruh disiplin belajar terhadap hasil belajar Bahasa Indonesia di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(1), 151-164.
- Perdima, F. E. (2017). Pengaruh metode latihan sirkuit dan metode konvensional terhadap keterampilan dasar bola basket. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 6(1).
- Prasetyo, D. D., & Kusuma, B. (2020). Pengaruh Latihan Target Sasaran Untuk Meningkatkan Kemampuan Shooting Free Throw Bola Basket Pada Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Welahan. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 1(1), 10-15.