



## Koordinasi Mata-Tangan dengan Keterampilan *Dribbling* Bola Basket: Apakah Saling Berhubungan?

### Category Eye-hand coordination with basketball dribbling skills: What is the relationship?

Putra Sastaman B

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Universitas Tanjungpura

email: [putrasastaman@fkip.untan.ac.id](mailto:putrasastaman@fkip.untan.ac.id)

 : <https://doi.org/10.20884/1.paju.2023.4.2.6701>

#### Abstrak

Bola basket merupakan olahraga masyarakat atau kelompok yang membutuhkan keterampilan, kebugaran fisik dan kecepatan yang baik agar dapat melakukan teknik *dribbling* dengan maksimal. Akan tetapi tidak menutup kemungkinan banyak faktor pendukung yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* seorang pemain. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan hubungan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *dribbling* bola basket. Dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan jenis penelitian korelasional dan pendekatan kuantitatif. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *total sampling* mengikutsertakan semua siswa putra kelas VIII berjumlah 48 siswa. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu test pengukuran koordinasi mata dan tangan menggunakan test lempar tangkap dan kemampuan *dribbling* menggunakan bola basket. Kemudian analisis data melalui uji prasyarat normalitas dan uji linieritas dibantu menggunakan aplikasi SPSS 26. Berikutnya melakukan Uji korelasi product moment. Hasil perhitungan korelasi koordinasi mata-tangan dengan keterampilan *dribbling* bola basket  $r_{xy}=0,895 > 0,228$  yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan. Kesimpulan penelitian yaitu koordinasi mata-tangan dengan keterampilan *dribbling* bola basket pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Santo Fransiskus Asisi Pontianak Utara memiliki hubungan yang signifikan. Hasil penelitian ini dapat memberikan referensi baru tentang faktor pendukung kemampuan *dribbling* dalam permainan bola basket. Rekomendasi penelitian selanjutnya mengungkap hubungan keseimbangan atau reaksi dengan kemampuan *dribbling* bola basket.

**Kata Kunci** : *Koordinasi Mata dan Tangan, Dribbling, Bola Basket*



### Abstract

*Basketball is a community or group sport that requires good skills, physical fitness and speed in order to be able to perform dribbling techniques to the fullest. However, it is possible that there are many supporting factors that affect a player's dribbling ability. This study aims to prove the relationship between eye-hand coordination and basketball dribbling skills. This research uses descriptive method with correlational research type and quantitative approach. The sampling technique in this study used a total sampling involving all male students of class VIII totaling 48 students. The research instrument used was a test measuring eye and hand coordination using a throw and catch test and dribbling ability using a basketball. Then the data analysis through the normality prerequisite test and linearity test was assisted by using the SPSS 26 application. Next, the product moment correlation test was carried out. The results of the calculation of the correlation of eye-hand coordination with basketball dribbling skills  $r_{xy} = 0.895 > 0.228$  which shows a significant relationship. The conclusion of the study is that eye-hand coordination with basketball dribbling skills in male students of class VIII, Santo Fransiskus Asisi Junior High School, North Pontianak has a significant relationship. The results of this study can provide a new reference about the factors that support dribbling ability in basketball games. Further research recommendations reveal the relationship between balance or reaction with basketball dribbling ability.*

**Keywords :** *Eye and Hand Coordination, Dribbling ,Basketball*

### PENDAHULUAN

Olahraga memiliki peran penting dalam upaya penjagaan kondisi tubuh yang dibutuhkan manusia. Apalagi pada masa modern ini kegiatan olahraga sangat dibutuhkan untuk berbagai hal yang akan dilakukan, baik dalam peningkatan prestasi maupun untuk memenuhi kebutuhan hidup yang lebih layak dan memberikan kesehatan pada tubuh. Dengan melakukan olahraga secara teratur kita juga dapat merasakan manfaatnya yaitu kebugaran tubuh (Suryadi, Rubiyatno, & Fauziah, 2022), dan merasa tidak terlalu terbebani dalam melakukan setiap kerjaan (Rohmah & Muhammad, 2021). Pernyataan tersebut diperkuat beberapa artikel yang mengatakan peningkatan terhadap kebugaran jasmani dengan melakukan aktivitas fisik (Arifin, 2018; Gunawan, Polii, & Pengemanan, 2015; Hayudi & Pratama, 2019; Julianto, 2016; Purba, Widowati, & Daya, 2020; I. Saputra, 2015; Syahputra, Saifuddin, & Ifwandi, 2017), dan juga bisa mengembangkan potensi yang ada dalam diri seseorang untuk meraih prestasi (Pardomuan, 2014; Suryadi, 2022; Suryadi & Rubiyatno, 2022). Oleh karena itu aktivitas fisik dilingkungan masyarakat yang sangat digemari adalah olahraga permainan satu diantaranya bola basket.

Basket merupakan olahraga masyarakat atau kelompok yang harus dikenalkan disemua kalangan, permainan basket dimainkan oleh dua kelompok atau dua tim dengan masing-masing tim sebanyak lima orang dan berusaha memasukkan bola kedalam ring atau keranjang lawan. Bola basket merupakan olahraga yang memerlukan daya tahan, teknik, taktik, ada berbagai teknik dalam permainan bola basket yang sering digunakan yaitu *dribbling*, *passing*, dan *shooting* (Malik & Rubiana, 2019). Olahraga ini membutuhkan keterampilan dan kebugaran fisik atlet yang tinggi (Yuan, Kamruzzaman, & Shan, 2021), kecepatan pemain juga sangat dibutuhkan (Daulatabad, Kamble, & Berad, 2020), karena olahraga ini bersifat dinamis, aktif, dan memiliki tempo tinggi (Setia & Winarno, 2021). Sebuah artikel mengatakan seorang pemain bola basket harus meliki tinggi badan dan keseimbangan yang baik (Suryadi, Saputra, & Wahyudi, 2022), agar mudah melakukan *shooting*, *passing*, dan *dribbling*.

Permasalahan yang banyak di alami oleh pelatih dalam melakukan pemusatan latihan yaitu seperti pada penelitian yang dilakukan Nugroho & Yulindra (2021) hanya terdapat 3 atlet yang memiliki kemampuan power otot tungkai diatas rata-rata, dan diketahui bahwa kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstra basket tergolong dalam kategori sangat jelek (Irsanty, 2019). Selain itu terjadi juga pada penelitian yang dilakukan (Milia & Aziz, 2020) ternyata kemampuan *dribbling* atlet club bola basket sangat jelek. Permasalahan lain yang didapat seperti penelitian yang dilakukan ternyata beberapa dari sekolah di kecamatan lowokwaru hanya terdapat 1 sekolah yang memenuhi syarat dalam melakukan pembinaan ekstra bola basket (Adiningtyas, Tomi, & Yudasmaras, 2020).

Hasil penelitian selanjutnya dilakukan oleh (Wanena, 2018) bahwa keterampilan seseorang dalam melakukan gerakan lay-up dalam bola basket dipengaruhi oleh koordinasi mata tangan. Implikasi dari *dribbling* bola basket mungkin menjadi sumber dominannya pada peningkatan koordinasi mata tangan (Akila, 2016), karena dalam melakukan *dribbling* perlu adanya koordinasi yang baik agar pemain mudah untuk menggiring bola basket dalam sebuah pertandingan. Akan tetapi saat pelaksanaannya tes dan pengukuran sangat jarang dilakukan untuk mengetahui kontribusi yang diberikan. Berdasarkan permasalahan tersebut sehingga penelitian ini bertujuan untuk membuktikan hubungan antara kemampuan *dribbling* dengan koordinasi mata tangan dalam sebuah permainan bola basket.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan jenis penelitian korelasional dan pendekatan kuantitatif. Adapun Populasi dalam penelitian ini adalah semua Siswa Putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Santo Fransiskus Asisi Pontianak Utara. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *total sampling* mengikutsertakan semua siswa putra berjumlah 48 terdiri dari VIII A 16 siswa, VIII B 15 siswa dan VIII C 17 siswa . Instrument penelitian yang digunakan yaitu test pengukuran koordinasi mata dan tangan menggunakan test lempar tangkap berdasarkan (Haryono, 2008), dan kemampuan *dribbling* menggunakan bola basket, lapangan basket dibuat 6 rintangan dengan ukuran panjang 12,5 m dan lebar 5 m, blangko nilai, alat tulis dan *Stopwacht* (Nurhasan, 2001). Kemudian analisis data melalui uji prasyarat normalitas dan uji linieritas dibantu menggunakan aplikasi SPSS 26. Berikutnya melakukan Uji korelasi *product moment*.

## HASIL

Data yang telah diperoleh dari lapangan kemudian akan disusun dalam sebuah tabel dan dihitung berurutan berdasarkan skor dalam tiap variabel. Setelah itu data diselesaikan dengan menggunakan perhitungan statistik. Skor dari data mentah yang telah tersusun dalam tabel dihitung rata-rata (*mean*) yaitu koordinasi mata-tangan 12,67, keterampilan *dribbling* bola basket 5,02. Hasil dari perhitungan statistik dapat dilihat dari tabel 1 yang tercantum dibawah.

**Tabel 1.** Hasil perhitungan rata-rata hitung (*mean*) dan simpangan baku data skor

| Hasil          | Koordinasi Mata-Tangan (X) | Keterampilan <i>Dribbling</i> (Y) |
|----------------|----------------------------|-----------------------------------|
| Mean           | 12,67                      | 5,02                              |
| Simpangan Baku | 1,96                       | 1,69                              |

Berdasarkan tabel di atas didapatlah hasil simpangan baku koordinasi mata-tangan sebesar 1,96, dan keterampilan *dribbling* bola basket 1,69. Selanjutnya dari data yang didapat dilakukannya perhitungan t-skor.

**Tabel 2.** Hasil Perhitungan *T-skor*

| Rata-rata T-skor Koordinasi Mata- Tangan<br>X | Rata-rata T-skor Keterampilan <i>Dribbling</i><br>Y |
|---|---|
| 50.045  | 50.005  |

Setelah menghitung data-data dari hasil rata-rata (*mean*), simpangan baku dan standar skor tiap variabel didapat, langkah selanjutnya yaitu mencari nilai kategori setiap variabel yaitu nilai kategori dari hasil statistik menggunakan perhitungan rata-rata t-skor koordinasi mata-tangan sebesar 50.045, dan rata-rata t-skor keterampilan dribbling sebesar 50.005.

**Tabel 3.** Uji Normalitas Shapiro-Wilk

|             | df | Sig. |
|-------------|----|------|
| Mata-Tangan | 48 | ,123 |
| Drib bling  | 48 | ,052 |

Berdasarkan tabel 3, hasil uji normalitas diperoleh nilai signifikansi kemampuan dribbling sebesar 0,123 dan koordinasi mata-tangan sebesar 0,052. Hasil tersebut menunjukkan data penelitian berdistribusi normal.

**Tabel 4.** Uji Linieritas

| Variabel                 | Linearitas               | Sig. |
|--------------------------|--------------------------|------|
| Drib bling * Mata-Tangan | Deviation from Linearity | ,553 |

Berdasarkan pada tabel 4, hasil uji linieritas data menunjukkan nilai kemampuan *dribbling* dengan koordinasi mata-tangan sebesar 0,553 > 0,05 hasil menunjukkan ada hubungan linier secara signifikan.

Setelah melakukan perhitungan uji prasyarat seperti tabel-tabel yang tertera diatas, selanjutnya data yang telah didapat tersebut dihitung untuk mencari korelasi koordinasi mata-tangan dan keterampilan *dribbling* bola basket menggunakan rumus korelasi *product moment*.

**Tabel 5.** Hasil perhitungan korelasi koordinasi mata-tangan dengan keterampilan *dribbling* bola basket

| Perhitungan   | Koefisien Korelasi | $r_{tabel\ 5\%}$ | Kesimpulan    |
|---|--------------------|------------------|---------------|
| Koordinasi Mata-Tangan Dengan Keterampilan <i>Dribbling</i> Bola Basket (X.Y) | $r_{xy} = 0.895$   | 0,228            | $H_0$ ditolak |

$db = 47, r_{tabel} = 0,288$

Berdasarkan tabel 5 diatas dilakukan perhitungan korelasi antara koordinasi mata-tangan dengan keterampilan *dribbling* bola basket pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Santo Fransiskus Asisi  $r_{xy}=0,895$   $H_0$  ditolak, ini memberikan arti bahwa perhitungan korelasi hasilnya dapat diterima, berdasarkan data hasil pengujian yang

dilakukan di lapangan atau pada kelompok sampel yang telah terpilih terbukti bahwa terdapatnya hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan dan keterampilan *dribbling* bola basket.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan hubungan koordinasi mata dan tangan dengan kemampuan *dribbling* dalam permainan bola basket. Hasil penelitian menunjukkan  $r_{xy}=0,895 > 0,228$  yang berarti  $H_0$  ditolak, sehingga memberikan arti bahwa perhitungan korelasi hasilnya dapat diterima. Berdasarkan hasil tersebut membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan dan keterampilan *dribbling* bola basket. Ada ungkapan dari penelitian menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *dribbling* dalam bola basket (Hasyim, 2019) (Rahayu, Rahayu, Ungaran, & Tengah, 2017).

Upaya seseorang dalam latihan yang bisa digunakan untuk peningkatan pembelajaran *dribbling* bola basket bisa di tingkatkan dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif (Amiruddin, Buhari, & Naheria, 2020). Kemampuan teknik *dribbling* dalam bola basket bisa juga ditingkatkan dengan menggunakan latihan ballhandling (Anang Idris, 2019). Selain itu kemampuan *dribbling* dalam bola basket dapat dikembangkan dengan menggunakan metode latihan yang dilakukan tanpa adanya waktu istirahat (Saputra, 2014). Dapat dilihat dari hasil ketiga artikel yang telah meneliti dapat disimpulkan bahwa kemampuan *dribbling* seseorang bisa dilakukan peningkatan dengan berbagai metode yang dapat diberikan.

Unsur pendukung dalam bola basket berdasarkan beberapa artikel yang menyatakan kemampuan otot tungkai juga berpengaruh terhadap permainan bola basket (Tyas, Januarto, & Fitriady, 2020). Sama halnya kelincuhan gerak sangat diperlukan dalam permainan bola basket, dengan memiliki kelincuhan akan mudah bergerak ke segala arah untuk mengecoh lawan atau melewati lawan (Arviansyah & Nurrochmah, 2021). Sehingga perlunya meningkatkan kelincuhan gerak seseorang salah satu caranya dengan menggunakan latihan *Z-run* (Sya'bani & Nurrochmah, 2020). Dari ketiga penelitian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa dalam permainan basket banyak hal yang harus diperhitungkan dalam melakukan latihan agar mendapat hasil yang maksimal.

Berdasarkan hasil penelitian Ternyata terdapatnya peningkatan kemampuan *dribbling* pada pemula dalam permainan bola basket dengan menggunakan model latihan dribble (Suryadi Yusuf, 2017). Oleh karena itu kemampuan *dribbling* bola basket juga dipengaruhi oleh keseimbangan dan kelincahan gerak seseorang dalam membaca situasi (Riyoko, 2019). Sehingga penggunaan latihan *dribbling* dengan cara zig-zag dapat memberikan peningkatan kemampuan gerak seseorang dalam melakukan *dribbling* (Fatmawati, Nurrochmah, & Heynoek, 2022). Selain itu ada penelitian yang menggunakan dua metode ternyata penggunaan dari kedua metode latihan yang digunakan sangat berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* dalam bola basket (Mayasari, Rachman, & Siregar, 2018). Dari beberapa penelitian yang telah meneliti kemampuan seseorang dalam melakukan *dribbling* juga sangat dibutuhkan dalam melakukan permainan bola basket.

Perlunya koordinasi mata-tangan dalam bola basket di buktikan dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan ternyata keterampilan seseorang dalam melakukan *dribbling* dipengaruhi oleh koordinasi mata tangan (Sahabuddin, 2020). Selain itu kemampuan *dribbling* memiliki hubungan yang erat dengan koordinasi mata tangan (Illahi, 2019). Selain itu pada penelitian yang dilakukan (Ishak & Sahabuddin, 2018) ternyata koordinasi mata tangan berpengaruh yang signifikan terhadap kelenturan pergelangan tangan dalam melakukan *dribbling*. Sehingga dapat diambil kesimpulan dari penelitian terdahulu bahwa sangat penting koordinasi mata-tangan dalam permainan bola basket.

Selain berpengaruh dan berhubungan terhadap kemampuan *dribbling* koordinasi mata-tangan ternyata juga adanya hubungan antara koordinasi mata tangan terhadap kemampuan melempar dalam upaya memasukan bola ke ring dalam permainan basket (Utomo & Kartiko, 2015). Penelitian lain ternyata tidak ada hubungannya antara koordinasi mata tangan terhadap kemampuan seseorang dalam memasukan bola dalam permainan basket (Rosmi, 2017). Adanya hubungan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan melempar bola dalam upaya memasukan bola ke ring (Agustiawan, 2020). Ternyata kemampuan *free throw* dalam bola basket di pengaruhi oleh koordinasi mata tangan (Murdhani, Sugiharto, & Soekardi, 2014). Ternyata juga adanya hubungan antara kemampuan *free throw* dan koordinasi mata tangan (Wardana & Hidayatullah, 2017). Dari kelima penelitian terdahulu ada empat penelitian yang memberikan hubungan atau

pengaruh terhadap permainan bola basket dan satu penelitian yang menyatakan tidak ada hubungan atau pengaruhnya.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas memiliki landasan yang kuat mengenai hubungan koordinasi mata dan tangan dengan kemampuan *dribbling* permainan bola basket ,atas dasar rujukan dari penelitian sebelumnya yang telah dilakukan yang tercantum pada diskusi hasil dan pembahasan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *dribbling* permainan bola basket, Hasil penelitian ini membuktikan kontribusi hubungan antara koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan *dribbling* signifikan. Namun perlu diketahui keterbatasan dalam penelitian ini terletak pada aktifitas yang dilakukan siswa saat diluar lingkungan sekolah, dan penelitian ini hanya dilakukan terhadap siswa putra yang menjadi sampel. Hasil penelitian ini dapat memberikan referensi baru tentang faktor pendukung kemampuan *dribbling* dalam permainan bola basket, sehingga hasil ini dapat menjadi pertimbangan pelatih dan guru olahraga untuk memperhatikan faktor-faktor sumbangan yang berarti terhadap kemampuan *dribbling*.

## REFERENSI

- Adiningtyas, W. P., Tomi, A., & Yudasmara, D. S. (2020). Survei Pembinaan Ekstrakurikuler Bolabasket pada Peserta Didik Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(1).
- Agustiawan, A. (2020). Pengaruh Kekuatan, Koordinasi Mata Tangan dan Percaya Diri Terhadap Hasil Shooting Free Throw Atlet Bola Basket Palembang. *Jurnal Olympia*, 2(2). <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v2i2.1211>
- Akila, D. S. (2016). Effect of Basketball Dribbling Practice on Cursive Handwriting of Primary School Children. *International Journal of Science and Research (IJSR)*.
- Amiruddin, B., Ramli Buhari, M., & Naheria, N. (2020). Upaya meningkatkan hasil belajar passing dan dribbling permainan bola basket melalui model pembelajaran kooperatif tipe group investigation pada peserta didik kelas xi-1 Farmasi SMK Negeri 17 Samarinda. *Borneo Physical Education Journal*, 1(2). <https://doi.org/10.30872/bpej.v1i2.403>
- Anang Idris, M. (2019). Pengaruh Latihan Ballhandling Height Frekuensi dan Barrier Training Terhadap Kemampuan Dribbling Bolabasket. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 2(2).
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan senam kebugaran jasmani (skj) terhadaptingkat



kebugaran siswa kelas v di min donomulyo kabupaten malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22–29. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>

Arviansyah, E. C., & Nurrochmah, S. (2021). Perbedaan Kemampuan Kelincahan Gerak Antara Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal dan Bolabasket di Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 3(5). <https://doi.org/10.17977/um062v3i52021p307-319>

Daulatabad, V., Kamble, P., & Berad, A. (2020). Comparative study of physical fitness parameters between basketball players and sprinters. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 10(10), 829–833. <https://doi.org/10.5455/njppp.2020.10.05117202018062020>

Fatmawati, D., Nurrochmah, S., & Heynoek, F. P. (2022). Pengaruh Latihan Dribble Zig-Zag terhadap Peningkatan Keterampilan Dribble Bola Basket Bagi Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket SMA. *Sport Science and Health*, 2(11). <https://doi.org/10.17977/um062v2i112020p521-533>

Gunawan, A., Polii, H., & Pengemanan, D. H. C. (2015). Pengaruh senam zumba terhadap kebugaran kardiorespiratori pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas sam ratulangi angkatan 2014. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1), 48–52. <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.6605>

Haryono, S. (2008). Pedoman Praktek Laboratorium Mata Kuliah Tes dan Pengukuran Olahraga. In *Semarang: Fakultas Ilmu Kedokteran*.

Hasyim, A. H. (2019). Kontribusi Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Lengan, Panjang Lengan Terhadap Kemampuan Dribble Pada Permaian Bola Basket. *Celebes Education Review*, 1(2). <https://doi.org/10.37541/cer.v1i2.234>

Hayudi, & Pratama, L. (2019). Pelatihan olahraga permainan kecil untuk peningkatan kebugaran jasmani di kampung weyengkede. *Jurnal ABDIMASA Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 8–11. Retrieved from <https://unimuda.e-journal.id/jurnalabdimasa/article/view/471>

Illahi, Y. K. (2019). Kontribusi Koordinasi Mata Tangan , Keseimbangan , dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Bolabasket. *JP&O (Jurnal Pendidikan Dan Olahraga), Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang*, 2(1).

Irsanty, N. P. (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket Smp Islam As-Shofa Pekanbaru. *Penelitian*, 2(November).

Ishak, M., & Sahabuddin, S. (2018). Hubungan Antara Daya Ledak Tungkai, Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Lay-Up Shoot Pada Mahasiwa FIK UNM. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*. <https://doi.org/10.26858/sportive.v1i2.6395>

Julianto, I. (2016). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Sirkuit Training Kids

pada Siswa. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 1(1), 7–14.  
<https://doi.org/10.33222/juara.v1i1.56>

- Malik, A. A., & Rubiana, I. (2019). Kemampuan teknik dasar bola basket: studi deskriptif pada mahasiswa. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(2). <https://doi.org/10.37058/sport.v3i2.1238>
- Mayasari, S. K., Rachman, F., & Siregar, Y. L. (2018). Perbandingan metode latihan menggunakan satu bola dan dua bola secara bersamaan terhadap keterampilan dribbling bola basket melewati rintangan menggunakan tangan kanan dan kiri pada siswa putra kelas vii smp negeri 41 palembang. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2). <https://doi.org/10.24114/pjkr.v2i2.9586>
- Murdhani, G. W., Sugiharto, & Soekardi. (2014). Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil Free Throw Bola Basket Siswa Putra Smk Negeri 1 Tengaran Kabupaten Semarang. *Journal of Physical Education and Sports*, 3(1).
- Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021). Analisis kemampuan power otot tungkai pada atlet bolabasket. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 2(1). <https://doi.org/10.33365/ssej.v2i1.988>
- Nurhasan. (2001). Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani. In *Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Okta Milia, M., & Aziz, I. (2020). Tinjauan kemampuan teknik passing, dribling dan shooting atlet bolabasket klub nebular siulak. *Jurnal Patriot*, 2(2).
- Pardomuan, R. (2014). Mengidentifikasi Atlet Muda Berbakat Menggunakan Uji Keterampilan Bola Basket. *Bravo's Jurnal*, 2(3).
- Purba, J., Widowati, A., & Daya, W. J. (2020). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Variasi Latihan Sirkuit dan Olahraga Aerobik. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 10–16. <https://doi.org/10.26418/jilo.v3i1.40658>
- Rahayu, P., Rahayu, T., Rc, A. R., Ungaran, S. M. A. N., & Tengah, J. (2017). Pengaruh Gaya Mengajar Latihan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Hasil Pembelajaran Dribbling Bola Basket. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2).
- Riyoko, E. (2019). Hubungan kelincahan dan keseimbangan terhadap hasil dribble dalam permainan bola basket pada club bola basket d'bascom. *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 17(2). <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v17i02.2502>
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01).
- Rosmi, Y. F. (2017). Kontribusi Power Otot Tungkai, Persepsi Kinestetik dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Keberhasilan Tembakan Lompat (Jump Shoot) Bola Basket.

- Jurnal Buana Pendidikan*, 12(22).
- Sahabuddin. (2020). Hubungan Koordinasi Mata Tangan, Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Dribble Bolabasket. *Journal Coaching Education Sports*, 1(2). <https://doi.org/10.31599/jces.v1i2.372>
- Saputra, D. (2014). Pengaruh Latihan Padat (Massed Practice) Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain Club Bola Basket Patriots Kota Bengkulu. *Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu*.
- Saputra, I. (2015). Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra kelas Va dan Vb Sekolah Dasar Negeri 112321 Kampung Pajak Kabupaten Labuhan Batu Utara. *Jurnal Ilmu Keolahragaa*, 14(1), 58–67.
- Setia, D. Y., & Winarno, M. E. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Bola Basket. *Sport Science and Health*, 3(3), 107–116. <https://doi.org/10.17977/um062v3i32021p107-116>
- Suryadi, D. (2022). Analisis kebugaran jasmani siswa: Studi komparatif antara ekstrakurikuler bolabasket dan futsal. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 3(2), 100–110. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3\(2\).9280](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3(2).9280)
- Suryadi, D., Rubiyatno, R., & Fauziah, E. (2022). Identifikasi Somatotype Pada Atlet Beladiri Tarung Derajat Kategori Seni Gerak. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 3(2), 113–128. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2022.3.2.5451>
- Suryadi, D., Saputra, E., & Wahyudi, I. (2022). Tinggi Badan dan Keseimbangan Dinamis dengan Kemampuan Lay Up Permainan Bola Basket : Apakah Saling Berhubungan? *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(2), 67–74. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v2i2.276>
- Suryadi Yusuf, R. J. (2017). Model latihan dribble bolabasket untuk pemula. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2). <https://doi.org/10.17509/jpjo.v2i2.8176>
- Sya'bani, C. R., & Nurrochmah, S. (2020). Pengaruh latihan kelincahan s-run dan z-run terhadap peningkatan kemampuan kelincahan peserta putra ekstrakurikuler bolabasket. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(2). <https://doi.org/10.17977/um040v3i2p106-110>
- Syahputra, R., Saifuddin, S., & Ifwandi, I. (2017). Pengaruh Latihan Olahraga Hadang Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pagar Air. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 3(3), 210–217.
- Tyas, D. S., Januarto, O. B., & Fitriady, G. (2020). Pengaruh latihan plyometric depth jump dan rim jumps terhadap peningkatan power otot tungkai peserta putra ekstrakurikuler bolabasket smp negeri 3 malang. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(2). <https://doi.org/10.17977/um040v3i2p156-167>

- Utomo, M., & Kartiko, D. C. (2015). Pengaruh Pemberian Reward Terhadap Hasil Belajar Shooting Bola Basket (Studi Pada Kelas SMA Negeri 1 Soko). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(2).
- Wanena, T. (2018). Kontribusi power otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan jump shot bolabasket pada mahasiswa FIK Uncen tahun 2017. *Journal Power Of Sports*, 1(2). <https://doi.org/10.25273/jpos.v1i2.2250>
- Wardana, P., & Hidayatullah, Mf. (2017). Pengaruh pendekatan pembelajaran dan koordinasi mata-tangan terhadap hasil free throw pada permainan bola basket. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation Journal of Physical Education*, 6(2).
- Yuan, B., Kamruzzaman, M. M., & Shan, S. (2021). Application of Motion Sensor Based on Neural Network in Basketball Technology and Physical Fitness Evaluation System. *Wireless Communications and Mobile Computing*, Article ID 5562954, 11 pages. <https://doi.org/10.1155/2021/5562954>