

## **PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP KETERAMPILAN *SHOOTING UNDER RING* PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SEKOLAH MENENGAH ATAS**

**Laode Jefri Zanurdi<sup>1</sup>, Ega Trisna Rahayu<sup>2</sup>, Resty Gustiawati<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Singaperbangsa Karawang

<sup>1</sup>Alamat E-mail: [laodejefrizanurdi@gmail.com](mailto:laodejefrizanurdi@gmail.com)

### **Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini ialah berusaha mengetahui pengaruh berlatih permainan target terhadap keterampilan *shooting under ring* siswa yang ikut serta dalam ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Karawang. Sampel penelitian ini adalah siswa SMAN 1 Karawang yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket sebanyak 16 orang, dengan metode pengambilan sampel yang digunakan peneliti ialah *purposive sampling*. Data diambil dengan memakai tes, dan instrumen yang diterapkan yakni tes *shooting under basket* dari Vic Ambler. Penilaian skor yang didapat berdasarkan dari banyaknya bola yang berhasil masuk ke dalam ring dengan waktu 30 detik. Perolehan data pada penelitian mengacu pada desain yang digunakan yaitu *one group pretest posttest desain*, Analisis data pada penelitian ini adalah uji normalitas dan uji hipotesis menggunakan SPSS 21. Hasil penelitian yang diperoleh menjelaskan terdapat pengaruh signifikan permainan target terhadap keterampilan *shooting under ring* kepada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Karawang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh permainan target terhadap keterampilan *shooting under ring* aktivitas ekstrakurikuler bola basket yang dilihat dari hasil *pretest* dengan nilai mean 4,81 dan hasil *posttest* dengan nilai mean 8,93. Serta dilakukan uji hipotesis dengan taraf signifikan (0.05) dan diperoleh hasil sig. dari pengujian hipotesis menggunakan uji t dimana  $0.000 < 0.05$ . Dapat disimpulkan terdapat peningkatan keterampilan *shooting under ring* pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Karawang, kemudian dapat dilihat dai persentase perubahan pada nilai rata-rata *posttest* sebesar  $8,93 > 4,81$  nilai rata-rata *pretest*.

**Kata kunci:** Permainan Target, *Shooting Under Ring*, Ekstrakurikuler, Bola Basket.

### **Abstract**

*The purpose of this study was to determine the effect of practicing the target game on the shooting skills under the ring of students participating in basketball extracurricular activities at SMAN 1 Karawang. The sample of this study was students of SMAN 1 Karawang who took part in basketball extracurricular as many as 16 people, with the sampling method used by the researcher was purposive sampling. The data was taken using a test, and the instrument used was the shooting under basketball test from Vic Ambler. The scoring is based on the number of balls that make it into the ring in 30 seconds. The data obtained in the study refers to the design used, namely the one group pretest posttest design. The data analysis in this study is a normality test and hypothesis testing using SPSS 21. The results obtained explain that there is a significant effect of target game on shooting skills under the ring to ball extracurricular participants. basketball at SMAN 1 Karawang. The results showed that the effect of the target game on shooting skills under the ring basketball extracurricular activities seen from the pretest results with a mean value of 4.81 and posttest results with a mean value of 8.93. As well as testing the hypothesis with a significant level (0.05) and the results obtained sig. from hypothesis testing using t test where  $0.000 < 0.05$ . It can be concluded that there is an increase in under ring shooting skills in basketball extracurricular participants at SMAN 1 Karawang, then it can be seen from the percentage change in the posttest average value of  $8.93 > 4.81$  the average pretest value.*

**Keywords:** Target play, *Shooting Under ring*, Extracurricular, Basketball

## **PENDAHULUAN**

Pada kehidupan manusia, pendidikan memiliki kedudukan yang berguna untuk memajukan keberlangsungan kehidupan seseorang. Melalui pendidikan, manusia bakal memperoleh wawasan, keterampilan, pengetahuan dan pengalaman yang bisa jadi bekal untuk menolong menaikkan kadar kualitas kehidupan seseorang, yang diperoleh melalui personal ataupun dengan cara bermasyarakat yang bakal berjalan selama masa hidupnya. Dengan mengikuti pendidikan pengetahuan, mental, jasmani, serta kepribadian sosial individu bakal bisa lebih baik. Pendidikan yakni pelaksanaan berkesinambungan yang terdiri dari proses pembelajaran yang tersusun secara purposif ditujukan secara sadar demi realisasi tujuan yang dilandaskan dari perencanaan tertentu (Sarid, 2018). Melalui pendidikan yang kian maju didambakan bisa memikul pertumbuhan suatu negara. Suatu negara tak cuma di paksakan pada sebuah perekonomian yang melaju melainkan pemerataan pada bidang pendidikan amat dibutuhkan.

Pendidikan jasmani yakni salah satu bagian yang pokok dari pendidikan secara keutuhan. Keadaan ini dikarenakan pendidikan jasmani memiliki maksud yang sejalan dengan tujuan pendidikan yakni untuk menolong setiap orang menempuh pertumbuhan dan kemajuan yang maksimal. Menurut Gustiawati dkk, (2019) Pendidikan jasmani ialah proses pendidikan. Sebab itu juga, pada tujuannya dengan sifat mendidik. Didalam penerapannya, kegiatan jasmani digunakan sebagai wahana ataupun pengalaman belajar, dan melewati pengalaman itu siswa bertumbuh dan berkembang agar menggapai tujuan pendidikan. Sedangkan menurut Rahayu, (2013) pendidikan jasmani merupakan sebuah rangkaian dengan kegiatan gerak sebagai komponen utamanya yang telah direncanakan secara sistematis agar mengembangkan serta meningkatnya seseorang dalam aspek kemampuan gerak dan otot, pemikiran, pengetahuan, emosional dalam bagian pendidikan nasional. Jadi, Penjas pada pelaksanaannya proses pendidikan yang dijalankan melewati aktivitas jasmani atau olahraga. Pada inti definisinya ialah mendidik siswa atau anak. Perbedaan dengan pembelajaran lainnya ialah alat yang dipakai yaitu gerak insan, pergerakan secara sadar yang dilakukan manusia. Yang dimana gerak tersebut dibentuk dengan sadar oleh gurunya, juga diberi pada

kondisi yang tepat, supaya bisa merangsang perkembangan serta perumbuhan peserta didik.

Bola basket merupakan olahraga yang telah lama ada yang diciptakan oleh seorang dokter dan guru pendidikan jasmani yang asalnya dari Kanada yang mengajar di YMCA (sebuah wadah pemuda umat Kristen) yang merupakan sebuah perguruan tinggi untuk para siswa profesional di Springfield, Massachusetts yaitu Dr. James Naismith pada tahun 1891, yang menginginkan siswanya dapat bermain pada ruangan tertutup selama musim dingin berlangsung. Pada tanggal 20 Januari 1892 pertandingan bola basket secara resmi yang pertama kalinya dipertandingkan pada tempat Dr. James Naismith bekerja. Setelah pertandingan resmi pertama kali digelar, setiap kota yang berada pada negara bagian Amerika Serikat terus menggelar pertandingan demi pertandingan hingga akhirnya permainan bola basket menyebar ke seluruh dunia.

Bola Basket menurut Teguh Susanto (2020) ialah permainan olahraga dua tim terdiri dari lima orang pemain setiap timnya yang saling berlawanan dengan visi memperoleh skor dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan. Hal ini serupa dengan penjelasan bola basket berdasarkan FIBA permainan bola basket pasal 1 (2020:1) yaitu:

“Bola basket merupakan olahraga yang dilakukan secara beregu dengan lima orang pemain dari setiap regunya. Tujuan dari tiap regu berupaya memasukkan bola ke dalam keranjang regu lawannya serta mencegah regu lawan memasukkan bola atau membua skor/angka. Bola dibolehkan di oper, di lempar, di tepis, di gelindingkan atau di pantulkan ke segala arah, sesuai dengan peraturan.”

Dari kutipan di atas dapat diberikan kesimpulan bahwasanya permainan bola basket yaitu suatu bentuk olahraga permainan yang membutuhkan kerjasama yang terorganisir dengan baik dengan tujuan mencetak angka.

Keterampilan paling penting didalam permainan bola basket ialah keterampilan dalam melakukan *shooting* ataupun menembakkan bola ke dalam ring (Rubiana, 2017). Menembak ataupun *shooting* ialah sebuah kecakapan pada saat sedang melakukan serangan, teknik ini sangat ampuh dan paling penting diantara beragam kecakapan pada saat melakukan serangan. Menembak ialah suatu kecakapan yang memberi hasil yang nyata dengan cara langsung. Di samping itu, gagasan utama dari permainan bola basket adalah mencetak skor

dengan memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan melakukan hal sama. Sudah pasti pada saat pertandingan, pemain mesti berupaya untuk dapat melaksanakan tembakan yang mendapatkan poin atau angka bagi timnya. *Shooting under ring* yakni teknik yang dilakukan pada bawah ring yang biasanya dilakukan setelah menerima operan atau melalui *rebound* dalam bola basket yang mesti dikuasai tiap pemain sebab teknik tersebut amat menunjang terhadap teknik lainnya.

Permainan target ialah jenis permainan yang menjadikan sebuah benda sebagai sasaran. Menurut Faozi, Jaelani, & Fikri (2019) kategori dari wujud permainan melalui pendekatan TGfU salah satunya adalah permainan target dengan mengosentrasikan terhadap kegiatan permainan yang memerlukan kejelian, ketepatan yang baik dalam mendapatkan skor. Kekhususan permainan target yakni: fokus, ketentraman, konsentrasi, *no body contact*, serta ketepatan yang tinggi. Jadi pada permainan ini diperlukan sebuah alat untuk membantu mengenai sasaran yang telah ditetapkan sebelumnya.

Menurut Adiningtyas, Tomi & Yudasmaras (2020) Eksakurikuler yaitu aktivitas yang dilaksanakan pada luar aktivitas kurikuler sebagai sarana dalam meningkatkan wawasan serta mendalami materi-materi yang sudah dipelajari di sekolah oleh guru pada siswa supaya bisa diaplikasikan pada kehidupan sehari-hari. Menurut Sunarno (2016) Aktivitas ekstrakurikuler digolongkan menjadi beberapa bagian diantaranya: (a) Ekstrakurikuler krida seperti: Pramuka, Latihan Kepemimpinan Siswa, PMR, UKS, PASKIBRA, hingga yang lainnya; (b) Aktivitas Ekstrakurikuler Karya ilmiah seperti: KIR, kegiatan kemahirann keilmuan juga kecakapan akademik, penelitian, hingga yang lainnya; (c) Aktivitas Ekstrakurikuler Latihan Bakat juga Minat seperti: mengembangkan bakat olahraga, pecinta alam, teknologi informasi dan komunikasi, seni juga budaya, jurnalistik, majalah dinding, fotografi, hingga yang lainnya; (d) Aktivitas Ekstrakurikuler Keagamaan seperti: ROHIS (Rohani Islam), pesantren kilat, baca tulis alquran, ceramah keagamaan, hingga yang lainnya.

Berdasarkan pengamatan peneliti yang dilakukan di SMAN 1 Karawang pada saat kegiatan ekstrakurikuler Bola basket. Kurangnya kemampuan siswa

dalam memasukkan bola ke dalam keranjang, beberapa diantara permasalahan yang terdapat dalam ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Karawang yaitu, pada saat melakukan *shooting* bola kerap kali hanya memantul di papan, kurangnya akurasi siswa saat melakukan *shooting*, hal tersebut menyebabkan banyak poin terbuang begitu saja dan tidak menguntungkan bagi tim. Berdasar pada latar belakang permasalahan yang sudah di jabarkan di atas, oleh karena itu peneliti ingin mengkaji menggunakan metode kuantitatif eksperimen dalam penelitian ini mengenai “Pengaruh Permainan Target Terhadap Keterampilan *Shooting Under Ring* Peserta Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas”.

## **METODE**

Untuk mencapai tujuan penelitian tentang “Pengaruh Permainan Target Terhadap Keterampilan *Shooting Under Ring* Peserta Eksrakuriuler Bola Basket Sekolah Menengah Atas”, pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen digunakan dalam penelitian ini. Tujuan peneliti mengetahui, menganalisis, dan mengidentifikasi pengaruh permainan target terhadap keterampilan *shooting under ring* peserta ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Karawang. Lalu dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen sebagai sarana guna mendapatkan data yang diinginkan.

Dengan menggunakan metode eksperimen, peneliti akan menguji tingkat keterampilan siswa agar mengetahui tingkat keterampilan *shooting under ring* pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Karawang.

Subyek penelitian terdiri dari dua bagian, yaitu: 1) Sumber informasi, yaitu responden terdiri dari siswa yang ikut serta dalam ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Karawang. 2) Sumber informan adalah sumber lain yang memberikan tambahan informasi mengenai hal-hal yang tidak terdapat pada topik guna mempertegas keakuratan data. Informan ini terdiri dari 1 orang pelatih bola basket SMAN 1 Karawang serta 16 siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Karawang.

Untuk pengambilan sampel peneliti menggunakan “*Purposive Sampling*”, menurut Sugiono (2017:300), *Purposive Sampling* ialah salah satu cara

pengambilan sampel atau sumber data dengan berdasar pada beberapa pertimbangan tertentu. Dari pendapat tersebut maka sumber penelitian yaitu 16 siswa yang ikut serta dalam mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Karawang.

Instrumen penelitian ini menggunakan tes dengan melakukan *shooting under ring* selama 30 detik modifikasi dari Vic Ambler. Tes ini mempunyai tujuan supaya mengetahui keterampilan *shooting* dengan posisi berada di bawah *ring*. Kebijakan pengaplikasian *test under ring*, siswa memegang bola dengan memilih posisi pada bawah *ring*. Ketika terdapat instruksi “Ya” siswa lekas menembakkan bola pada *ring* sebanyak mungkin dengan waktu selama 30 detik. Apabila bola yang digunakan menjauh akibat pantulan serta tidak dapat dikuasai kembali, maka siswa segera menggunakan bola cadangan yang sudah disiapkan dan durasi waktu tetap berlangsung. Bola dapat dihitung masuk yaitu bola yang berhasil masuk kedalam keanjang.

Terdapat dua variabel yakni variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian ini. Variabel bebas merupakan variabel yang berpengaruh terhadap variabel lain sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang mendapatkan pengaruh dari variabel lain (Sugiyono, 2017). variabel bebas dalam penelitian ini ialah permainan target sedangkan variabel terikatnya ialah *shooting under ring*. Metode penelitian eksperimen dengan desain yang dipakai dalam penelitian ini ialah *one-group pretest-posttest design*.

**Tabel 1**  
Desain *One-Group Pretest-Posttest*  
**Sumber:** Sugiyono, (2017)

Pretest	Perlakuan	Posttest
O1	X	O2

Penjelasan:

O1: *Pretest* (sebelum diberikan perlakuan)

X: Metode berlatih permainan target sebagai perlakuan.

O2: *posttest* (setelah diberikan perlakuan)

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilaksanakan dengan memberikan tes *shooting under ring*. Test diberikan pada saat sebelum serta sesudah dijalankannya *treatment*. Nilai pada tes yang terkumpul ialah hasil dari data pembelajaran siswa pada meningkatnya keterampilan *shooting under ring* yang kemudian di analisis menggunakan bantuan SPSS 21. Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif memakai statistik. Pada penelitian ini metode analisis yang dipakai bersifat analisis deskriptif. Data dikumpulkan dengan eksperimen yang dilaksanakan dengan tes atau uji coba. Analisis deskriptif yang dimaksud ialah Analisis data yang berhubungan dengan rumusan masalah pertama yaitu mengenai pengaruh permainan target. Uji normalitas dan uji homogenitas dipilih dalam penggunaan teknik analisis data dalam penelitian ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Terdapat dua variabel di dalam penelitian ini, yakni variabel bebas ialah permainan target serta variabel terikat ialah *shooting under ring*. Diperoleh data dalam penelitian ini ialah sebanyak 16 siswa, merupakan peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Karawang. Berikut adalah deskripsi hasil dari data penelitian:

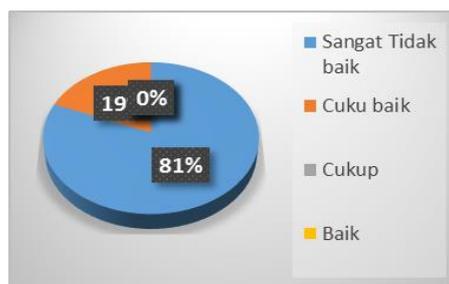
### 1. *Pretest Shooting Under Ring*

Berdasarkan tabel distribusi dengan hasil perhitungan statistik didapat nilai mean sebesar 4,81, nilai median 5, nilai standar deviasi 2.287, nilai minimal 2, dan nilai maksimal 9.

**Tabel 2**  
Distribusi *pretest*

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase %
0-6	Sangat Tidak baik	13	81.3%
7-13	Cukup baik	3	18.7%
14-20	Cukup	0	0%
21-26	Baik	0	0%
27-33	Sangat Baik	0	0%

Dari data diatas dapat menunjukkan bahwa perolehan nilai pada interval 0-6 sebanyak 13 atau 81,3%, interval 7-13 sebanyak 3 atau 18,7%, interval 14-20 sebanyak 0, interval 21-26 sebanyak 0, dan interval 27-33 sebanyak 0. Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa nilai *shooting under ring* pada *pretest* yang dilakukan di SMA Negeri 1 Karawang termasuk dalam kategori sangat tidak baik. Dan dapat digambarkan dengan diagram lingkaran dibawah:



**Gambar 1**  
 Diagram Pie *Pretest*

## 2. *Posttest Shooting Under Ring*

Berdasarkan hasil penelitian *shooting under ring* SMA Negeri 1 Karawang diatas didapat nilai mean sebesar 8.94, nilai median sebesar 9, nilai standar deviasi 1.914, nilai minimal 6, dan nilai maksimal 13. Dengan demikian dapat digambarkan berupa tabel distribusi frekuensi dibawah:

**Tabel 3**  
 Distribusi Data *Post test*

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase %
0-6	Sangat Tidak baik	2	12,5%
7-13	Cukup baik	14	87,5%
14-20	Cukup	0	0%
21-26	Baik	0	0%
27-33	Sangat Baik	0	0%

Dari tabel distribusi frekuensi diatas menunjukkan nilai dari hasil penelitian bahwa pada interval 0-6 sebanyak 2 atau 12,5%, 7-13 sebanyak 14 orang atau 87,5%, 14-20 sebanyak 0 orang, 21-26 sebanyak 0 orang dan 27-33 sebanyak 0 orang. Dapat digambarkan dalam diagram lingkaran dibawah ini:



**Gambar 2**  
 Diagram Pie *Posttest*

## Uji Prasyarat Analisis

### 1. Uji Normalitas

Pada penelitian ini, dilakukan uji normalitas dengan teknik yang digunakan ialah *kolmogorov-smirnov* terhadap hasil awal dan akhir *shooting under ring* pada hasil *shooting under ring* yang pada kedua tes dilakukan dengan waktu 30 detik.

**Tabel 4**  
 Hasil Perhitungan Uji normalitas

Uji Normalitas		
	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	
	<b>Df</b>	<b>Sig.</b>
<i>Pretest</i>	16	0.200
<i>Posttest</i>	16	0.200

Dari tabel diatas menunjukkan nilai signifikan dari perolehan *pretest* dan *post test* (0.200 dan 0.200) oleh karena itu sesuai dengan taraf signifikan yang ditentukan 0.05 (*sig.* > 0.05) dapat ditarik kesimpulan bahwa dinyatakan populasi dalam penelitian adalah normal, maka dari itu data penelitian berdistribusi normal.

### 2. Uji Hipotesis

Uji t ialah teknik statistik yang berfungsi guna menguji signifikansi perbedaan dua buah *mean* yang asalnya dari dua buah distribusi. Jenis uji-t untuk sampel sejenis (*dependent sample*). Data yang didapat dari data hasil penelitian sebagai berikut:

**Tabel 5**  
Hasil Perhitungan Uji-T

Uji T				
	Std. Deviasi	T	df	sig. (2- tailed)
Pre test - Post test	2.217	-7.441	16	0.000

Dengan berlandaskan dari table *pretest* serta *posttest* yang di analisis dengan digunakannya uji t, menunjukkan bahwa nilai *sig. (2-tailed)* < 0.05 (0.000 < 0.05) maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hasil yang signifikan dari perolehan *pretest* dan *post test*. Kemudian disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari permainan target terhadap *shooting under ring* yang dilakukan di SMA Negeri 1 Karawang.

Mengacu pada analisis yang telah dilaksanakan dapat dilihat beberapa hal guna menarik kesimpulan apakah terdapat pengaruh dari permainan target terhadap keterampilan *shooting under ring* peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Karawang. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pada *shooting under ring* peserta ekstrakurikuler bola basket dari yang sebelum diberikan perlakuan serta setelah diberikan perlakuan.

Uji analisis yang pertama digunakan agar mengetahui apakah keterampilan *shooting* peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Karawang di pengaruhi oleh latihan permainan target berlandaskan *pretest* serta *posttest*. Hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan nilai mean yang di peroleh saat *pretest* sebesar 4,81 serta nilai mean yang di peroleh pada saat *posttest* sebesar 8,93, hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan antara *pretest* dengan *posttest* keterampilan *shooting* selepas dilakukannya intervensi atau perlakuan berupa permainan target pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Karawang. Dengan terdapat perbedaan ini menjelaskan bahwa latihan dengan permainan target mampu meningkatkan keterampilan *shooting* peserta ekstrakurikuler bola basket.

## **SIMPULAN**

Mengacu pada hasil pengolahan dan analisis data serta pembahasan penelitian yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, kesimpulan yang terdapat pada penelitian ini yakni “terdapat pengaruh permainan target terhadap keterampilan *shooting under ring* pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Karawang”. Permainan target dinilai efektif untuk meningkatkan tingkat keterampilan *shooting* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler permainan bola basket SMAN 1 Karawang. Hal ini dapat dikatakan upaya yang digunakan serta dilakukan untuk meningkatkan keterampilan *shooting under ring* siswa khususnya pada kegiatan ekstrakurikuler permainan bola basket SMAN 1 Karawang.

## **UCAPAN TERIMA KASIH (Jika Ada)**

Besar rasa ucapan yang saya sampaikan untuk kedua orang tua saya Bapak Laodeng Kadiri dan Ibu Nursia yang selalu memberikan motivasi dan dukungan, baik berupa materil maupun spiritual untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan. Tak lupa juga saya ucapkan terimakasih kepada kedua dosen pembimbing saya yaitu Ibu Dr. Ega trisna Rahayu, S.Pd., M.Pd dan Ibu Dr. Resty Gustiawati, S.Pd., M.M. yang selama ini membantu dalam penyusunan skripsi saya sampai selesai. Saya juga berterimakasih untuk teman-teman seangkatan dan seperjuangan yang saling support dalam hal apapun.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adiningtyas, W. P., Tomi, A., & Yudasmaras, D. S. (2020). Survei Pembinaan Ekstrakurikuler Bolabasket pada Peserta Didik Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(1), 32–38.
- Faozi, F., Jaelani, J., & Fikri, A. (2019). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Passing Atas Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli Di Sekolah Menengah Kejuruan Doa Bangsa Palabuhanratu. *Jurnal Olympica*, 1(2), 1–7. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v1i2.743>
- FIBA, & Official. (2020). *Official basketball rules 2020*. FIBA Central Board Mies, Switzerland. 6-96. Retrieved from

<http://www.fiba.basketball/documents/official-basketball-rules-yellow/2020.pdf>

- Rahayu, E. T. (2016). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfabeta
- Rosdiana, D. (2015). Kurikulum Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfabeta.
- Rubiana, I. (2017). Pengaruh Pembelajaran Shooting (Free Throw) Dengan Alat Bantu Rentangan tali Terhadap Hasil Shooting (Free Throw) Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal siliwangi*, 3(20), 248-257.
- Sarid, A. (2018). A theory of education. *Cambridge Journal of Education*, 48(4), 479–494.
- Sunarno, B. (2016). *STRATEGI PENGEMBANGAN PENDIDIKAN KARAKTER MELALUI KEGIATAN EKSTRAKURIKULE OLAHRAGA DI SEKOLAH DASAR*. 2(1), 13-18
- Sugiyono, D. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Susanto, T. (2020). Buku Pintar Olahraga. Yogyakarta: Pustaka Baru Press