



## Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket pada Klub Putra Dukun *Basketball* Magelang Tahun 2021

Yusuf Rifki Susanto<sup>1✉</sup>, Tri Nurharsono<sup>2</sup>

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### *History Article*

*Received* : 6 January  
2022

*Accepted* : June 2022  
*Published* : June 2022

### *Keywords*

*Keterampilan, Teknik  
Dasar, Bola basket*

### *Abstract*

Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar bola basket pada Klub Putra Dukun *Basketball* Magelang Tahun 2021. Penelitian ini menggunakan pendekatan metode kuantitatif deskriptif untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu seluruh peserta putra klub Dukun *Basketball* Magelang berjumlah 20 pemain. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan teknik dasar bermain bola basket. Teknik analisis data pada penelitian ini meliputi tiga langkah yaitu : 1) persiapan 2) Tabulasi 3) Statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterampilan teknik dasar bola basket Klub Dukun *Basketball* Magelang sebagai berikut : 2 Pemain atau 10% Baik Sekali, 15 Pemain atau 75% Baik, dan 3 pemain 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. Sebagian besar klub putra Dukun *Basketball* magelang memiliki tingkat keterampilan teknik dasar bola basket dalam kategori "Baik" yaitu sebanyak 15 pemain atau 75% pemain klub putra Dukun *Basketball* Magelang.

### *Abstract*

*The purpose of this study was to determine the level of basic basketball technical skills at the Dukun Basketball Magelang Putra Club in 2021. This study used a descriptive quantitative method approach to describe or describe the data that had been collected as it was. The sample used in this study were all male participants of the Dukun Basketball Magelang club totaling 20 players. Data collection techniques used are tests and measurements. The instrument used in this study used a test of basic technical skills to play basketball. The data analysis technique in this study includes three steps, namely: 1) preparation 2) tabulation 3) descriptive statistics. The results showed that the basic technical skill level of the Basketball Magelang Dukun Club basketball was as follows: 2 players or 10% Very Good, 15 Players or 75% Good, and 3 players or 15% sufficient, 0 students or 0% Moderate, 0 students or 0% Poor, 0 students or 0% Less once and 0 students or 0% Poor. Most of the Dukun Basketball Magelang men's clubs have a basic basketball technical skill level in the "Good" category, namely 15 players or 75% of the players in the Dukun Basketball Magelang men's club.*

### How To Cite :

Susanto, Y, R., & Nurharsono, T,. (2022).Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket pada Klub Putra Dukun *Basketball* Magelang Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 243 - 248

✉ Corresponding author :  
Address: sekarang, gunung pati, semarang  
E-mail: yusufrikki18@gmail.com

## PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga saat ini sudah lebih maju dibandingkan sebelumnya. Perkembangan olahraga tersebut ditunjukkan dalam kondisi saat ini dengan adanya pandemi Covid-19 yang mengharuskan setiap orang untuk menjaga daya tahan tubuhnya (Zuhdi Andianta, Kiyatno, S. K. P. 2019).. Banyak cabang dan jenis olahraga yang dikembangkan, salah satunya adalah bola basket. Bola basket merupakan salah satu permainan bola besar yang dimainkan secara berkelompok yang terdiri dari 5 orang. Definisi detailnya dijelaskan (Fatahilah, 2018) bahwa bola basket adalah permainan bola besar yang dimainkan dua kelompok/tim yang beranggotakan lima orang yang masing-masing tim menggiring, mengoper dan berusaha memasukkan bola kedalam ring atau mencetak poin sebanyak mungkin.

Dr. James Naismith merupakan penemu pertama olahraga bola basket, salah satu anggota sekolah pelatihan Young Mans Christian Association (YMCA) di Springfield, Massachusetts Pada bulan Desember 1981(Nourayi, 2020). Saat ini bola basket sudah sangat populer di dunia, bahkan hampir setiap Negara. mempunyai organisasi resmi bola basket. Menurut (Schiltz, M, Lehance, dkk, 2009) bola basket menjadi populer di banyak negara dan dimainkan di seluruh dunia oelh lebih dari 450 juta orang. Tahun 1948 bola basket mulai dikenalkan di Indonesia mulai berkembang sesudah proklamasi kemerdekaan. Organisasi yang melindungi olahraga bola basket di Indonesia yaitu PERBASI (Persatuan Bola basket Seluruh Indonesia) baru didirikan pada tanggal 23 Oktober 1951 diresmikan oleh prakarsa Ketua KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) yakni Maladi (Kusuma, 2018). Dengan demikian mulai lah perkembangan bola basket di Indonesia melalui PERBASI dari tingkat pusat (PB Perbasi), daerah provinsi oleh pengurus daerah PERBASI, daerah kabupaten / Pengurus cabang PERBASI.

Bola basket banyak digemari oleh berbagai kalangan masyarakat di berbagai daerah. Perkembangan dan kemajuan bola basket di masyarakat cukup pesat (Sugiyati. 2013). Perkembangan tersebut juga dirasakan di Kabupaten Magelang, Jawa Tengah. Perkembangan dan kemajuan bola basket cukup pesat yakni ekstrakurikuler bola basket di beberapa tahun terakhir ini cukup banyak sehingga banyak tim terbentuk (Taher, T. T. 2018). Selain itu banyak klub basket juga yang terbentuk. Hal ini terjadi akibat semakin banyak orang yang menyukai olahraga bola basket

terlihat atau dibuktikan dari kejuaraan antar klub yang diadakan oleh PERBASI Kab. Magelang setiap tahunnya meningkat dan bermunculan klub baru di Magelang.

Perkembangan dan antusias terhadap bola basket akan berdampak pada peningkatan prestasi bola basket di kab. Magelang. Sehingga ada hal-hal yang harus didukung untuk tercapainya prestasi olahraga tersebut yaitu dengan peningkatan latihan secara maksimal dan faktor faktor pendukung lainnya. Menurut (Adi, 2016) olahraga prestasi harus mencakup empat komponen penting yang harus berkaitan yaitu teknik, fisik, taktik dan mental. Sehingga/prestasi dalam olahraga dapat tercapai.

Bola basket memiliki teknik dasar yang harus dikuasai, teknik dasar tersebut merupakan salah satu faktor mendasar agar tercapainya prestasi olahraga (Wang, J., Wang, Y., & Ma, J. 2013). Penguasaan teknik dasar dalam permainan bola basket penting untuk meningkatkan kualitas individu agar mampu menunjang permainan tim (Altavilla, D'isanto, & Francesca, 2020). Penguasaan teknik dasar juga sangat penting dimiliki setiap pemain selain kemampuan taktik dalam permainan sehingga performa dalam bermain dapat berjalan dengan baik (Erčulj, Blas, & Bračić, 2010). Dalam bola basket sendiri ada beberapa teknik dasar harus dikuasai guna menunjang kemampuan individu pemain yaitu seperti: dribbling, passing, shooting, rebound, dan pivot (Temmassonge, 2020b). Sedangkan menurut (Irsyada Machfud, 2000) teknik dasar bola basket terdiri 1) gerak menggiring bola, 2) gerakan mengoper menangkap bola, 3) gerakan menembak bola, 4) gerakan menangkap bola yang tidak memasuki ring basket, dapat disimpulkan teknik dasar bola basket adalah menggiring, menangkap menerima, rebound, Shooting.

Melaksanakan pengukuran tes keterampilan teknik dasar bola basket seharusnya dilakukan untuk mengetahui hasil dari latihan para pemain bola basket tersebut, sudah sejauh mana keefektifan dalam berlatih (Wicaksono, B. R., dkk. 2019).. Terlebih tes pengukuran keterampilan teknik dasar bola basket yaitu: dribble, passing dan shooting yang merupakan gerak dasar dalam permainan bola basket (Yaqin, M. A. 2013). Dari hasil pengukuran ini dapat diketahui sejauh mana para pemain menguasai teknik dasar permainan bola basket.

Klub Dukun *Basketball* merupakan salah satu klub basket yang ada di Kab. Magelang yang berdiri tahun 2018. Klub ini juga termasuk salah satu klub yang tergolong muda di Kab. Magelang atau bisa dibilang yang termuda saat ini. Klub

yang pada awalnya hanya sekumpulan alumni SMA Dukun yang suka dengan olahraga bola basket. Seiring perkembangannya dan memiliki banyak anggota akhirnya pada tahun 2018 klub ini resmi didaftarkan di PERBASI Kab. Magelang. Kini klub Dukun *Basketball* memiliki 50 anggota aktif yang terdiri dari 30 putri dan 20 putra. Fokus dari klub saat ini adalah untuk pembinaan dan penjurangan atlet usia muda untuk berkontribusi memajukan tim basket kab. Magelang di kejuaraan daerah maupun nasional. Hal ini diungkapkan oleh penanggung jawab klub Aldi Yusuf Suherman. Walaupun tergolong klub yang masih muda prestasinya juga cukup membanggakan terutama pada tim putranya yaitu Juara II Perbasi Cup Kab. Magelang KU 20 Putra 2019 dan Juara III Perbasi Cup Kab. Magelang KU 16 Putra 2019.

Peneliti melakukan wawancara awal dengan pelatih basket Dukun *Basketball* Dimas mengatakan latihan sempat terhenti karena pandemi covid-19 dan sempat vakum selama satu tahun karena adanya lockdown dan pembatasan wilayah pada saat itu. Memaksa para pemain hanya latihan di rumah tanpa bisa latihan di lapangan. Klub Dukun *Basketball* mulai latihan kembali pada bulan Juli 2021 dan fokus latihan saat ini masih pada teknik, fisik dan strategi bermain, hal tersebut dipilih untuk menguatkan teknik dan strategi gaya permainan atau pola permainan dari klub Dukun *Basketball*. Dimas juga mengatakan prestasi dari tim belum maksimal karena dari beberapa kompetisi yang diikutinya klub dukun *basketball* belum pernah meraih juara I baru juara II pada Perbasi Cup Kab. Magelang KU 20 Putra 2019, Itupun diraih klub putra sedangkan klub putrinya belum pernah meraih juara apapun Aryanto, B., Sukoco, P., & Lumintuarso, R. (2020).

Melihat prestasi yang diraih dari klub putra Dukun *Basketball* lebih baik dari pada klub putrinya maka peneliti akan lebih fokus pada klub putranya. Dari hal tersebut untuk mendukung latihan yang fokus pada teknik, fisik, dan strategi permainan saya ingin melakukan tes pengukuran penguasaan teknik dasar bola basket agar prestasi dari klub putra lebih dapat di maksimal, selain itu juga dapat dimaksimalkan oleh pelatih untuk evaluasi pemain. Maka diperlukan penelitian Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bola basket Pada Klub Putra Dukun *Basketball* Magelang Tahun 2021.

## METODE

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 tempat latihan klub Putra Dukun *Basketball* Magelang. Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta putra klub Dukun *Basketball* Magelang berjumlah 20 pemain. Sampel penelitian ini seluruh peserta putra klub Dukun *Basketball* Magelang berjumlah 20 pemain.

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 validasi 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.

Penelitian diawali dengan pemanasan terlebih dahulu agar terhindar dari resiko cedera ketika tes dilaksanakan. Setelah itu pemberian arahan pelaksanaan tes pada klub putra Dukun *Basketball* Magelang. Melakukan tes yang pertama yaitu passing yang dilakukan selama 15 detik memantulkan bola ke titik sasaran yang dibuat di tembok. Tes yang kedua yaitu menggiring bola melintasi jalur yang sudah dibuat dengan dihitung waktunya. Tes yang ketiga shooting selama 1 menit dengan menembak bola sebanyak banyaknya dan dengan posisi saat menembak ditentukan oleh peserta tes itu sendiri .

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 klub putra Dukun *Basketball* Magelang tahun 2021.

## HASIL 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 klub putra Dukun *Basketball* Magelang.

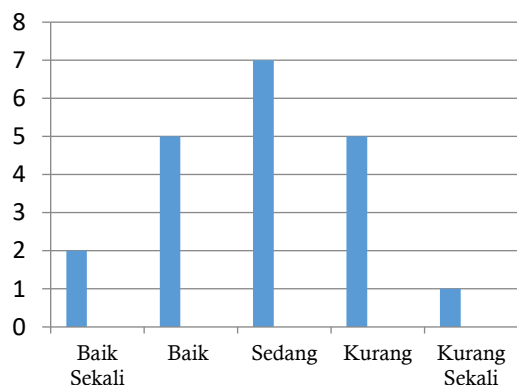
**Hasil Tes Memantulkan bola ke tembok (passing)**

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.**

**Tabel 1.** Distribusi Tingkat Keterampilan Passing Pada Klub Putra Dukun *Basketball* Magelang

Interval	Jumlah	Presentase	Kategori
76>x	3	15 %	Baik Sekali
68 - 76	4	20 %	Baik
60 - 68	6	30 %	Sedang
52 - 60	5	25 %	Kurang
52<=	2	10 %	Kurang Sekali
Jumlah	20	100 %	

**Gambar 1.** Histogram Hasil Tes Keterampilan *Passing*



**Gambar 1.** Histogram Hasil Tes Keterampilan *Passing*

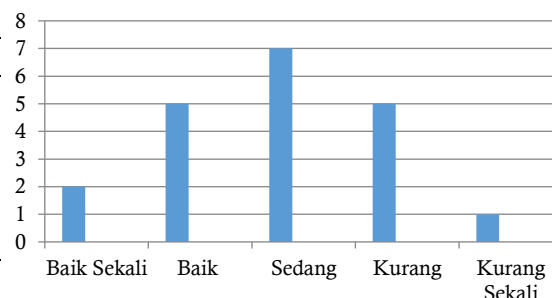
**Hasil Tes Menggiring Bola (Dribble)**

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.**

**Tabel 2.** Distribusi Tingkat Keterampilan Dribble Pada Klub Putra Dukun *Basketball* Magelang

Interval	Jumlah	Presentase	Kategori
78>	2	10 %	Baik Sekali
72-78	5	25 %	Baik
66-72	7	35 %	Sedang
60-66	5	25 %	Kurang
60<= x	1	5 %	Kurang Sekali
Jumlah	20	100 %	

**Gambar 2.** Histogram Hasil Tes Keterampilan *Dribbling*



**Gambar 2.** Histogram Hasil Tes Keterampilan *Dribbling*

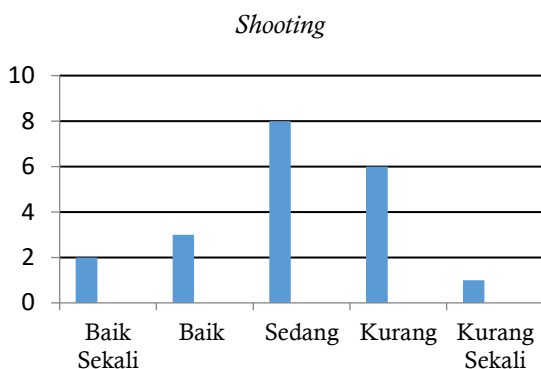
**Hasil Tes Menembak Bola (Shooting)**

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). Pada **Tabel 3.**

**Tabel 3.** Distribusi Tingkat Keterampilan Shooting Pada Klub Putra Dukun *Basketball* Magelang

Interval	Jumlah	Presentase	Kategori
76>	2	10 %	Baik Sekali
71-76	3	15 %	Baik
66-71	8	40 %	Sedang
61- 66	6	30 %	Kurang
66<=	1	5 %	Kurang Sekali
Jumlah	20	100 %	

Gambar 3. Histogram Hasil Tes Keterampilan



Gambar 3. Histogram Hasil Tes Keterampilan

*Shooting*

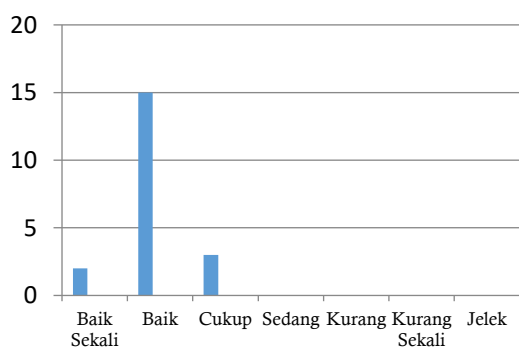
**Hasil Penelitian Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket Klub Putra Dukun Basketball Magelang**

Tabel 4. Distribusi Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bola basket Pada Klub Putra Dukun Basketball Magelang

Jumlah T-Score	Penggolongan	f	f%
222 – ke atas	Baik Sekali	2	10%
193 – 221	Baik	15	75%
165 – 192	Cukup	3	15%
136 – 164	Sedang	0	0%
107 – 135	Kurang	0	0%
79 – 108	Kurang Sekali	0	0%
78 – ke bawah	Jelek	0	0%
Jumlah		20	100%

Hasil dari tabel diatas dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan teknik dasar bola basket Klub Dukun Basketball Magelang sebagai berikut : 2 Pemain atau 10% Baik Sekali, 15 Pemain atau 75% Baik, dan 3 pemain 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



**PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data penelitian terlihat bahwa rata-rata tingkat keterampilan teknik dasar bola basket Klub Dukun Basketball Magelang pada Kategori “Baik”. Hasil dari tes memantulkan bola ke tembok (*Passing*) menunjukkan bahwa 3 pemain atau 15% pada kategori “Baik Sekali”, 4 pemain atau 20% pada kategori “Baik”, 6 pemain atau 30% pada kategori “Sedang”, 5 pemain atau 25% pada kategori “Kurang” dan 6 pemain atau 30% pada kategori “Kurang Sekali”. Hasil dari tes menggiring bola (*Dribble*) menunjukkan bahwa 2 pemain atau 10% pada kategori “Baik Sekali”, 5 pemain atau 25% pada kategori “Baik”, 7 pemain atau 35% pada kategori “Sedang”, 5 pemain atau 25% pada kategori “Kurang” dan 1 pemain atau 5% pada kategori “Kurang Sekali”. Hasil dari tes menembak bola (*shooting*) menunjukkan bahwa 2 pemain atau 10% pada kategori “Baik Sekali”, 3 pemain atau 15% pada kategori “Baik”, 8 pemain atau 40% pada kategori “Sedang”, 6 pemain atau 30% pada kategori “Kurang” dan 1 pemain atau 5% pada kategori “Kurang Sekali”.

Hasil tingkat keterampilan teknik dasar bola basket menunjukkan bahwa 2 pemain atau 10% pada kategori “Baik Sekali”, 15 pemain atau 75% pada kategori “Baik”, 3 pemain atau 15% pada kategori “Cukup”, 0 pemain atau 0% pada kategori “Sedang”, 0 pemain atau 0% pada kategori “Kurang” dan 0 pemain atau 0% pada kategori “Kurang Sekali”, Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterampilan teknik dasar bola basket Klub Putra Dukun Basketball Magelang berada pada kategori “Baik”.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian tentang tingkat keterampilan teknik dasar bola basket pada klub putra klub Dukun Basketball Magelang tahun 2021 disimpulkan bahwa sebagian besar klub putra Dukun Basketball magelang memiliki tingkat keterampilan teknik dasar bola basket dalam kategori “Baik” yaitu sebanyak 15 pemain atau 75% pemain klub putra Dukun Basketball Magelang.

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

## REFERENSI

- 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.
- Anas Sudijono. (2011). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- 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., & Bračič, 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.
- Irsyada Machfud. (2000). *Bola Basket*. Jakarta: Depdiknas.
- Kusuma, D. (2018). Strategi Yang Efektif Membelajarkan Teknik Shooting dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan Penjaskes, 142–148*.
- Nourayi, M. (2020). A Historical Perspective of Professional Basketball and Rules Changes in North America. *Journal of Sports and Game, 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.
- Sugiyati. (2013). Perbedaan Keberhasilan Menembak Dengan Teknik Under The Basket Shoot Melalui Papan Pantul Dan Under The Basket Shoot Langsung Ke Ring Basket Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 5 Banguntapan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.
- Taher, T. T. (2018). the Development of Basket Ball Game Learning Model Through Modification of Facilities and Infrastructures 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, & Nasuka. (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, 18*(1), 63–71.
- Yaqin, M. A. (2013). Pengaruh Latihan Plyometric Lompat Split Terhadap Rebound Dalam Olahraga Bola basket Siswa SMAN 1 Gedangan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi, 1.1*.
- Zuhdi Andianta, Kiyatno, S. K. P. (2019). Perbedaan Pengaruh Tingkat Kesulitan Dan Tinggi Badan Terhadap Hasil Tembakan Free Throw Bola basket. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Din, 7*(1), 283.