



Hubungan antara Tingkat Konsentrasi terhadap Hasil *Shooting Free Throw* Atlet Bola Basket Jimbam Siak

Miftahul Nurul Hayati¹, Agus Prima Aspa², Alimandan³
Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP, Universitas Riau¹³
Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Riau²
miftahul.nurul4561@student.unri.ac.id¹, agus.prima@lecturer.unri.ac.id²,
alimandan@lecturer.unri.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat konsentrasi dengan hasil shooting free throw pada atlet putri klub bola basket Jimbam Siak. Masalah penelitian ini berangkat dari rendahnya persentase keberhasilan free throw yang berdampak pada kekalahan tim dalam beberapa pertandingan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel penelitian terdiri dari 20 atlet putri yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel konsentrasi adalah Grid Concentration Test, sementara kemampuan shooting free throw diukur melalui tembakan bebas sebanyak 10 percobaan. Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi dan hasil shooting free throw dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,552 dan signifikansi 0,002. Kontribusi konsentrasi terhadap hasil shooting free throw sebesar 30,47%, yang berarti sisanya dipengaruhi oleh variabel lain seperti keterampilan teknik, kondisi fisik, dan faktor psikologis lainnya. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan dan pelatihan aspek konsentrasi secara sistematis sebagai bagian dari program latihan untuk meningkatkan performa shooting free throw atlet bola basket.

Kata Kunci: Konsentrasi, Bola Basket, *Shooting, Free Throw*.

Abstract

This study aims to determine the relationship between the level of concentration and free throw shooting performance among female athletes of the Jimbam Siak basketball club. The research problem stems from the low free throw success rate, which has contributed to the team's defeats in several matches. The method used in this study is quantitative with a correlational approach. The sample consisted of 20 female athletes selected through purposive sampling. The instrument used to measure the concentration variable was the Grid Concentration Test, while the free throw performance was assessed through a shooting test involving ten free throw attempts. Data analysis showed a significant correlation between concentration level and free throw shooting results, with a correlation coefficient of 0.552 and a significance value of 0.002. The contribution of concentration to free throw performance was 30.47%, indicating that the remaining percentage is influenced by other variables such as technical skills, physical condition, and other psychological factors. These findings highlight the importance of systematically developing and training concentration as a part of practice programs to improve free throw shooting performance among basketball athletes.

Keyword: concentration, basketball, shooting, free throw

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas atau kegiatan fisik maupun psikis yang secara sadar dan terstruktur serta sistematis yang melibatkan seluruh anggota tubuh, olahraga berperan penting untuk meningkatkan imunitas tubuh, menjaga kebugaran jasmani maupun rohani serta memberikan perkembangan pada tubuh, bukan hanya menjaga kebugaran jasmani tetapi guna menumbuhkan serta mengembangkan bakat yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan Pasal 1 mengemukakan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. (Chistiyah & Priyanto, 2021) Menurut (K. Komarudin, 2015) “Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas, dengan tidak terpengaruh oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal, sedangkan pelaksanaannya mengacu pada tugas-tugas tertentu.”

Dalam bukunya, Komarudin menjelaskan pengertian antara perhatian dan konsentrasi secara terpisah. Perhatian lebih menekankan pada kemampuan atlet untuk tetap “*tune in*” kepada apa yang lebih penting untuk dilakukan dan “*tune on*” kepada apa yang tidak penting dilakukan. Tujuannya untuk membentuk kemampuan atlet supaya konsentrasi. Sedangkan konsentrasi lebih menekankan kepada kemampuan atlet untuk memfokuskan perhatiannya pada stimulus yang dipilihnya dalam jangka waktu yang sudah ditentukan. Permainan Bola Basket merupakan permainan beregu yang saat ini sangat populer di luar negeri maupun di Indonesia. Ini terbukti dari berbagai macam adanya event atau kompetisi yang ada di Indonesia. Pengertian bola basket sendiri adalah permainan olahraga yang dilakukan secara berkelompok terdiri atas dua tim yang beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding dengan tujuan mencetak poin dengan cara memasukan bola kedalam keranjang atau ring lawan (Aji, 2016).

Permainan bola basket merupakan permainan yang memiliki tujuan memasukan bola ke sasaran basket yang berada di atas lantai setinggi 305 cm selain itu untuk dapat mengembalikan bola dengan baik perlu melakukan tehnik gerakan dengan baik sehingga dapat menjadi efisiensi kerja dengan latihan secara rutin maka dapat mempengaruhi

efektivitas kerja yang baik pula. Dalam permainan bola basket ada berbagai macam teknik dasar bola basket yaitu teknik menggiring bola (*Dribbling*), teknik mengoper (*passing*), teknik *pivot*, teknik menembak (*shooting*) dan teknik *rebound*. Salah satu teknik menembak atau shooting yang ada pada permainan bola basket dan sering terjadi di lapangan dikarenakan terjadinya pelanggaran yang menghasilkan sebuah tembakan bebas (*free throw*).

Free throw itu sendiri menurut Perbasi (2010) yaitu kesempatan yang di berikan kepada pemain untuk mencetak angka dari belakang garis tembakan hukuman di dalam setengah lingkaran. Pertandingan bola basket antara Indonesia warriors melawan air asia Philippine patriots ABL season tiga yang berlangsung di Mahaka square pada 2012 berakhir pada kekalahan tim Indonesia yang pada quarter empat, tim lawan mulai menyusul dan mengakhiri permainan dengan kemenangan tipis hanya unggul empat poin dari tim Indonesia. Pelatih warriors menyatakan penyebab kekalahan dikarenakan lemahnya kemampuan *free throw*. Hasil rekapitulasi tentang *free throw* antara Indonesia warriors dengan air asia Philippine patriots adalah indonesia warriors 8 point dari 18 kesempatan *free throw* sedangkan air asia Philippines memperoleh 20 point dari 26 kesempatan *free throw*. Hasil dari rekapitulasi tersebut menunjukkan bahwa *free throw* menjadi salah satu faktor penyumbang poin kemenangan yang sangat penting, hanya saja Indonesia tidak dapat memaksimalkan *free throw*.

Olahraga bola basket ini menjadi olahraga yang banyak diminati anak-anak muda. Bahkan, tidak sedikit atlet dan klub basket di Indonesia. Suatu kelompok bisa dikatakan sebuah klub apabila telah memenuhi beberapa syarat yang telah ditentukan. Secara spesifik klub basket merupakan suatu perkumpulan individu yang memainkan permainan bola basket dengan tujuan tertentu. Klub basket memiliki tujuan yang berkisar dari organisasi yang anggotanya bermain bersama, tanpa bayaran, dan mungkin terkadang bermain di klub serupa lainnya, penontonnya terutama keluarga dan teman-teman, sampai pada organisasi komersial dengan para pemain profesional dengan tim yang secara teratur bertanding melawan klub lainnya dan terkadang menarik perhatian sejumlah besar penggemar yang membayar untuk menontonnya. Suatu klub memiliki target dan cara tersendiri demi meningkatkan prestasi klub.

Setiap pertandingan pastinya ada yang kalah dan ada yang menang, salah satu penyebab kekalahan saat bertanding yaitu saat melakukan *shooting free throw*, yang mana

point saat melakukan *shooting free throw* ini sangat penting untuk sebuah kemenangan tim namun hal itu gagal karena kurangnya konsentrasi atlet saat melakukan tembakan *free throw* ini. Kurangnya konsentrasi terjadi karena seorang atlet mengalami tekanan seperti sorakan penonton, alunan musik yang keras dan perilaku yang tidak sportif dari lawan, dengan demikian konsentrasi itu perlu dilatihkan kepada atlet. Seperti dalam pertandingan eksebis antar klub se-Kabupaten siak, saat pertandingan antara Jimbam vs DBC (*Dayun Basketabl club*) yang mana jimbam mendapatkan 20 kali kesempatan untuk melakukan tembakan *free throw* yang didapatkan dari hasil *foul* DBC, dari total kesempatan 20 kali *free throw* ini hanya 5 tembakan yang masuk ke ring. Gagalnya tembakan *free throw* ini menyebabkan unggulnya *point* DBC dan menyebabkan kalahnya Jimbam dalam pertandingan final. Berdasarkan latar belakang di atas, adapun tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap hasil shooting free throw atlet bola basket jimbam siak serta untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap hasil *shooting free throw* bola basket.

METODE

Penelitian ini dilakukan menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode korelasional karena data diwujudkan dalam bentuk angka dan bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara variable bebas yaitu konsentrasi (X) terhadap variable terikat yaitu *shooting free throw* (Y). Penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apa bila ada seberapa eratnya hubungan serta berarti atau tidak hubungan itu (La'ia & Harefa, 2021). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet jimbam siak, sedangkan sampel nya berjumlah 20 orang. Dalam penelitian ini pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling*. *purposive sampling* adalah pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu (Widyasaputri, 2012). Kriteria yang dipilih oleh peneliti adalah atlet yang akan mengikuti seleksi tim Basket PORPROV Kabupaten Siak.

Instrumen yang digunakan adalah instrumen *grid concentration test* untuk mengukur tingkat konsentrasi dan *shooting free throw* untuk mengukur ketepatan teknik *free throw*. Analisis data menggunakan uji normalitas (kolmogorov-smirnov), uji linearitas dan korelasi pearson *product moment*. Koefisien determinasi dihitung untuk mengetahui seberapa besar kontribusi konsentrasi terhadap *shooting free throw*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai penelitian adalah data melalui tes dari 2 variabel. Data yang diambil melalui tes terhadap 20 orang sampel pada Atlet basket jimbam siak. Variabel X variable yang ada pada penelitian ini yaitu Konsentrasi dan dilambangkan dengan (\bar{X}) sebagai variable bebas, sedangkan *shooting free throw* dilambangkan (Y) sebagai variable terikat.

Tabel 1. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov Test

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Konsentrasi	Shooting Free throw
N		20	20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	9.80	2.40
	Std. Deviation	3.088	1.903
Most Extreme Differences	Absolute	.212	.169
	Positive	.152	.169
	Negative	-.221	-.150
Test Statistic		.948	.756
Asymp. Sig. (2-tailed)		.330	.617

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.

Sumber : data diolah, 2025

Berdasarkan tabel 1. Besarnya kolmogorov – smirnov didapat asymp. Sig. sebesar 0,617 dan signifikan pada 0,05 karena hasil signifikan sebesar $0,617 > 0,05$ dapat disimpulkan bahwa distribusi data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

Hubungan Fungsional	P	Sig.	Keterangan
Konsentrasi (X) * Hasil Shooting free throw (Y)	.964	.05	Linier

Sumber : data diolah, 2025

Berdasarkan tabel 4.6 di atas, terlihat bahwa hubungan konsentrasi (X) Dengan Hasil *Shooting Free Throw* (Y) *P-Value* $0.964 > 0.05$. Jadi hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan Linear.

Tabel 3. Hasil Analisis Uji Hipotesis

Korelasi	R_{hitung}	R_{Tabel (dr 19)}	sig
onsentrasi (X) * Hasil Shooting free throw (Y)	0.552	0.433	0.002

Sumber : data diolah, 2025

Berdasarkan hasil analisis dapat dilihat nilai r hitung 0.552 dan r tabel (20-1) 0,433, serta *p-value* 0,002. Oleh karena nilai r hitung $0.552 > r$ tabel 0,433 dan *p-value* $0,002 < 0,05$, maka H_0 ditolak, artinya H_a yang berbunyi “Ada Hubungan Yang Signifikan Antara Konsentrasi Dengan Hasil Shooting Free Throw Pada Atlet Bola Basket Jimbam Siak” diterima. Berdasarkan hasil penelitian, hubungan antara konsentrasi dengan hasil *shooting free throw* pada atlet bola basket Jimbam Siak menunjukkan nilai positif. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat konsentrasi, maka hasil *shooting free throw* juga cenderung meningkat. Besarnya sumbangan variabel konsentrasi (X) dalam menjelaskan atau memprediksi *hasil shooting free throw* (Y) adalah $0,552^2 \times 100\% = 0.3047 \times 100\% = 30.47\%$ Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konsentrasi memberikan kontribusi sebesar 30.47% terhadap hasil *shooting free throw*, sedangkan sisanya, yaitu 69.53%, dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi hasil *shooting free throw* meliputi teknik dasar, kekuatan otot lengan, koordinasi mata dan tangan, pengalaman bermain, kondisi fisik, kelelahan, serta faktor psikologis seperti tekanan mental dan kepercayaan diri.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara tingkat konsentrasi dan hasil shooting free throw pada atlet putri klub bola basket Jimbam Siak. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan nilai korelasi sebesar 0,552 dan tingkat signifikansi 0,002. Nilai ini menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi memiliki hubungan positif yang sedang terhadap performa shooting free throw. Artinya, semakin tinggi tingkat konsentrasi yang dimiliki oleh seorang atlet, maka semakin besar kemungkinan ia untuk berhasil dalam melakukan tembakan bebas. Free throw merupakan salah satu elemen krusial dalam permainan bola basket, terutama dalam situasi pertandingan yang menentukan. Meskipun tidak dihadapkan pada gangguan langsung dari lawan, keberhasilan free throw sangat bergantung pada aspek teknik,

ketenangan, dan kemampuan mental untuk fokus pada target. Pada situasi ini, konsentrasi menjadi komponen kognitif utama yang membantu atlet untuk mengabaikan gangguan dari luar dan fokus sepenuhnya pada mekanisme gerakan serta sasaran tembakan.

Menurut Suinn (1997), dalam aktivitas olahraga, konsentrasi dapat diartikan sebagai kemampuan untuk memusatkan perhatian pada rangsangan yang relevan dan mengabaikan rangsangan yang tidak relevan. Dalam konteks free throw, ini berarti seorang atlet harus mampu mengabaikan gangguan seperti tekanan pertandingan, suara penonton, dan kecemasan pribadi untuk bisa menyelesaikan gerakan dengan tepat. Atlet yang memiliki konsentrasi tinggi cenderung menunjukkan stabilitas dalam performanya karena pikirannya lebih terarah dan minim distraksi. Namun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kontribusi konsentrasi terhadap keberhasilan shooting free throw hanya sebesar 30,47%. Ini berarti ada sekitar 69,53% faktor lain yang turut memengaruhi keberhasilan tembakan bebas. Faktor-faktor tersebut dapat meliputi aspek teknik dasar menembak seperti posisi kaki, gerakan tangan, dan akurasi sudut lemparan. Selain itu, komponen kondisi fisik seperti kekuatan otot lengan dan daya tahan juga berperan penting. Di sisi lain, aspek psikologis seperti rasa percaya diri, motivasi bertanding, serta pengalaman dalam menghadapi tekanan pertandingan juga tidak dapat diabaikan.

Temuan ini sejalan dengan pandangan Weinberg dan Gould (2015) yang menyatakan bahwa performa olahraga merupakan hasil interaksi antara keterampilan teknis, kondisi fisik, dan kesiapan mental. Dengan demikian, meskipun konsentrasi penting, ia bukan satu-satunya faktor penentu keberhasilan dalam shooting free throw. Ini menunjukkan pentingnya pendekatan pelatihan yang menyeluruh, di mana pelatih tidak hanya fokus pada latihan fisik dan teknik, tetapi juga memberikan porsi pelatihan mental yang memadai. Salah satu strategi yang bisa digunakan untuk meningkatkan konsentrasi adalah latihan mental seperti *visualisasi*, meditasi, dan simulasi pertandingan. Latihan visualisasi, misalnya, dapat membantu atlet membayangkan proses dan hasil yang diinginkan secara mental sebelum melakukan aksi nyata, sehingga meningkatkan kesiapan fokus. Meditasi dan teknik pernapasan dapat digunakan untuk menenangkan pikiran dan memusatkan perhatian, khususnya saat berada di bawah tekanan. Sementara itu, simulasi pertandingan memberikan pengalaman kontekstual yang relevan sehingga atlet terbiasa menghadapi kondisi tekanan sebenarnya.

Dalam konteks pembinaan atlet muda seperti di klub Jimbam Siak, pelatihan konsentrasi sebaiknya dilakukan secara terintegrasi dalam program latihan harian. Pelatih dan psikolog olahraga dapat bekerja sama dalam merancang modul latihan konsentrasi yang spesifik dan sesuai dengan kebutuhan tiap individu atlet. Monitoring secara berkala melalui tes konsentrasi seperti Grid Concentration Test juga perlu dilakukan untuk mengukur perkembangan kemampuan konsentrasi atlet dari waktu ke waktu. Dengan melihat data dan analisis di atas, dapat disimpulkan bahwa meskipun konsentrasi bukan satu-satunya faktor penentu, namun memiliki kontribusi signifikan dalam menunjang performa shooting free throw. Oleh karena itu, pelatihan konsentrasi perlu mendapatkan perhatian yang serius dalam program pengembangan atlet bola basket, khususnya pada kelompok usia muda yang masih dalam tahap pembentukan karakter dan pola berpikir kompetitif.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa Ada hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap hasil shooting free throw atlet bola basket jimbam siak. Dibuktikan dengan hasil perhitungan analisis data dengan menggunakan korelasi product moment yang menunjukkan bahwa r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($0,552 > 0,433$). Besarnya sumbangan tingkat konsentrasi terhadap hasil shooting free throw atlet bola basket jimbam siak yaitu sumbangannya 30.47% sementara itu 69.53% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. dengan demikian dapat disimpulkan semakin tinggi tingkat konsentrasi atlet maka akan semakin tinggi pula hasil ketepatan shooting free throw dalam permainan bola basket.

Demi meningkatkan konsentrasi atlet basket, pelatih disarankan untuk secara rutin menerapkan latihan konsentrasi dalam program latihan mereka, sehingga konsentrasi para atlet lebih baik lagi. Selain itu, atlet juga diharapkan untuk berkomitmen dalam meningkatkan keterampilan shooting free throw dan kondisi fisik mereka, karena kedua aspek tersebut berkontribusi signifikan terhadap hasil konsentrasi. Peneliti lain juga disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan melibatkan sampel yang lebih luas, guna memperkuat temuan mengenai pengaruh konsentrasi terhadap hasil *shooting free throw* bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi Nugraha, A., Hamdiana, H., & Sapulete, J. (2020). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket pada Siswa SMA Negeri 1 Tenggarong Seberang. *Borneo Physical Education Journal*, 1(2), 10–21. <https://doi.org/10.30872/bpej.v1i2.399>
- Abdulloh, I. N., Saichudin, & Merawati, D. (2018). Analisis Gerak Free Throw Terhadap Keberhasilan Menembak di Tim Bolabasket FIK Universitas Negeri Malang. *Jurnal Sport Science*, 6(2), 1–8.
- Agus Salim. (2024). *pintar bola basket*.
- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2020). Persepsi Atlet Futsal Putra Universitas Teknokrat Indonesia Terhadap Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Konsentrasi Saat Bertanding. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 274–288.
- Djami, Y. Y. A. (2018). *Basket untuk pemula Teori & Praktek*.
- FIBA. (2012). *official basketball rules*.
- Gennio, O., Irawan, R., Mardela, R., Studi Pendidikan Kepelatihn Olahraga, P., & Ilmu Keolahragaan, F. (2020). DIMENSI PENDUKUNG UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN FREE THROW BOLA BASKET. *Jurnal Patriot*, 2(4).
- Khoeron, N. (2017). *Pintar Bola Basket. Anugerah*.
- Komarudin, K. (2015). *Psikologi Olahraga*. PT Remaja Rosdakarya.
- Kemenpora, (2005). *Cabang Olahraga Bola Basket. PT Remaja*.
- Nidhom, K. (2017). *Hubungan Koordinasi Mata Tangan dan Percaya Diri terhadap Ketepatan Free Throw Dalam Permainan Bola Basket*.
- Nuha, A. (2017). *Populasi dan Sampel. Pontificia Universidad Catolica Del Peru*.
- Perbasi. (2010). *peraturan resmi bola basket*.
- Putri, N. I., & Umar, A. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket Atlet Putra Klub Genta Kota Pariaman. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 3(4), 15–21.
- Rosmi, Y. F., & Sugiyanto, F. (2015). Kontribusi Faktor Fisik, Teknik, Dan Psikis Terhadap Kemampuan Free Throw Bola Basket. *Jurnal Pedagogi Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1), 51–63. <https://doi.org/10.21831/jpok.v1i1.44>
- Rubiana, I. (2017). *Seri Pendidikan ISSN 2476-9312 PENGARUH PEMBELAJARAN SHOOTING (FREE THROW) DENGAN ALAT BANTU RENTANGAN TALI TERHADAP HASIL SHOOTING (FREE THROW) DALAM PERMAINAN BOLA BASKET Kata Kunci : Pembelajaran , Shooting , Alat bantu , Bola basket Seri Pendidika*. 3(2), 248–257.
- Rury Arief Maqsudianto, A. R. S. T. (2020). Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Dan Ketepatan Under Basket Shoot Pada Peserta Ekstrakurikuler. *Pkp*, 8(1), 99–104. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan->

jasmani/article/view/32578

- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*.
- Sukadiyanto. (2006). Konsentrasi dalam olahraga. *Majalah Ilmiah Olahraga FIK UNY*, 12.
- Weinberg, R.S. dan Gould, D. (2007). Foundations of sport and exercise psychology Champaign. *Uniteds States: Human Kinetic*.
- Wijaya, I., & Gazali, N. (2023). Konsentrasi dengan ketepatan shooting sepakbola: Analisis korelasi pada siswa ekstrakurikuler. *Journal Research of Sports and Society*, 2(1), 8–13.
- Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2020). Development Of Endurance With The Ball Exercise Model In Basketball Games. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 61–72. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v4i1.980>