

LATIHAN MENEMBAK BERPASANGAN MENINGKATKAN KETEPATAN *FREE THROW* PERMAINAN BOLA BASKET PESERTA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 2 KUPANG

Eden G. Mones^a, Yolis Y.A Djami^b, Matheos J. Boru^c

^aUniversitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: monezedenn@gmail.com

^bUniversitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: yolisdjami@gmail.com

^cUniversitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: adyboru91@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 1 Mei 2025

Direvisi: 5 Mei 2025

Disetujui: 10 Mei 2025

Keywords:

Latihan, FreeThrow, Bolabasket

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini siswa kurang menguasai materi pada saat penyampaian materi dalam teori permainan bola basket di kelas dan ada anak kurang berperan aktif pada saat praktek berlangsung. Karena teknik dasar *shooting* itu penting maka penulis melakukan penelitian ini dengan judul Latihan menembak berpasangan untuk meningkatkan ketepatan *free throw* permainan bola basket peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kupang. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui peningkatan ketepatan *free throw* melalui latihan menembak bola berpasangan pada peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kupang. Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan) tertentu. Jumlah populasi yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Sampel penelitian ini berjumlah 15 orang. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan data statistik yang di hitung menggunakan rumus. Hasil analisis data menunjukkan bahwa latihan menembak berpasangan dapat meningkatkan ketepatan ketepatan *free throw* permainan bola basket peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kupang. Peningkatan yang signifikan tersebut disebabkan karena pelatihan yang diberikan 3 kali seminggu selama 8 minggu. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa metode latihan menembak berpasangan secara signifikan dapat meningkatkan ketepatan tembakan *free throw* pada pemain. Penerapan latihan ini terbukti efektif dengan adanya peningkatan akurasi sebesar 73,8 % setelah pelaksanaan program latihan.

Abstract

The problem in this study is that students do not master the material when delivering material in basketball game theory in class and there are children who are less active during practice. Because basic shooting techniques are important, the author conducted this study with the title Paired shooting practice to improve the accuracy of *free throws* in basketball games for extracurricular participants at SMA Negeri 2 Kupang. The purpose of this study was to determine the increase in free throw accuracy through paired shooting practice for extracurricular participants at SMA Negeri 2 Kupang. The research used in this study is an experimental method with a quantitative approach. Experimental research method is a research method used to

find the effect of certain treatments. The population used in this study was 30 people. The sample of this study was 15 people. The data analysis technique in this study used statistical data calculated using a formula. The results of the data analysis showed that paired shooting practice can improve the accuracy of *free throws* in basketball games for extracurricular participants at SMA Negeri 2 Kupang. This significant increase was due to the training given 3 times a week for 8 weeks. Based on the results of the study, it can be concluded that the paired shooting practice method can significantly improve the accuracy of *free throw* shots in players. The application of this training has proven effective with an increase in accuracy of 73,8 % after the implementation of the training program.

Alamat korespondensi:

Jl. Perintis Kemerdekaan III, No 40, Kota Baru, Kupang

E-mail: Jss45@gmail.com

p-ISSN: 2623-1646

e-ISSN: 2986-4038

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu komponen yang memiliki peranan penting bagi suatu negara, dengan adanya pendidikan maka semua warga negara dapat mengembangkan seluruh potensi dan menambah wawasan, pengetahuan, serta bakat yang dimilikinya. Pendidikan juga merupakan salah satu kegiatan yang berguna untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, karena pendidikan mampu membentuk karakter suatu bangsa. Apabila pendidikan disuatu negara maju secara otomatis negara tersebut akan menjadi negara yang maju pula karena pada dasarnya pendidikan merupakan pondasi dalam kemajuan bangsa. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan di suatu jenjang sekolah yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Pendidikan ditempuh melalui beberapa jenjang. Jenjang pendidikan yang ada di Indonesia antara lain: pendidikan anak usia dini, pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Jenjang pendidikan harus dilalui secara berurutan, karena sifat dari jenjang pendidikan adalah saling berkaitan satu sama lain. Salah satu jenis pendidikan dasar yang ada yaitu sekolah dasar (SD). Sekolah dasar normalnya ditempuh dalam waktu 6 tahun. Pada pendidikan sekolah dasar ini mampu menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, memiliki pandangan luas dan maju untuk mencapai cita-cita yang diinginkan. Pendidikan di sekolah sendiri dilaksanakan di dalam kelas maupun di luar kelas, kegiatan yang ada di luar kelas berupa kegiatan yang dapat mengembangkan kepribadian siswa yang nantinya sebagai bekal kemampuan dasar siswa untuk terjun ke masyarakat. Salah satu pendidikan yang dapat membentuk kepribadian siswa adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah.

Hasyim, (2020), olahraga merupakan aktivitas yang memiliki tujuan tertentu, seperti halnya melatih tubuh untuk kesehatan jasmani maupun rohani. Sehingga olahraga yang rutin dapat memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan tubuh. Dikarenakan metabolisme dalam tubuh dapat berjalan lancar. Dengan begitu, penyerapan serta distribusi nutrisi dapat bekerja dengan efektif dan efisien. Sehingga pengertian Olahraga secara umum adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, yang dimana melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang demi mendapatkan hasil yang baik. Dengan tujuan sebagai peningkatan kebugaran jasmani maupun rohani tiap manusia. Olahraga juga bisa dilakukan oleh orang dewasa, anak-anak, hingga lanjut usia selagi dia mampu. Olahraga juga telah menjadi bagian hidup dari sebagian masyarakat perkotaan maupun pedesaan.

Olahraga merupakan aktivitas yang memiliki tujuan tertentu, seperti halnya melatih tubuh untuk kesehatan jasmani maupun rohani. Sehingga olahraga yang rutin dapat memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan tubuh. Dikarenakan metabolisme dalam tubuh dapat berjalan lancar.

Dengan demikian penyerapan serta distribusi nutrisi dapat bekerja dengan efektif dan efisien. Sehingga pengertian Olahraga secara umum adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, yang dimana melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang demi mendapatkan hasil yang baik. Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak tubuh, mulai dari anggota tubuh bagian atas atau bagian bawah. Dikatakan aktivitas karena memiliki tujuan pada akhirnya, yakni kualitas hidup yang meningkat sehingga menjadikan tubuh menjadi sehat dan bugar. Dalam dunia modern sekarang olahraga dapat disajikan dalam berbagai macam maka dari itu sesuai dengan judul di atas salah satu jenis olahraga yang sering dimainkan yaitu Olahraga bola basket merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu yang masing masing regu terdiri dari lima orang pemain. Tujuan permainan ini adalah menciptakan poin dengan memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam keranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri dari serangan lawan. Permainan bola basket mempunyai gerakan dasar melempar, menangkap dan menggiring bola dengan menggunakan tangan yang dipantulkan ke bawah. Permainan bola basket dilakukan di lapangan dengan ukuran-ukuran tertentu, dapat dilakukan di lapangan *indoor/outdoor*. Olahraga basket juga dapat menjadi bentuk olahraga kebugaran jasmani.

Dalam pelaksanaan permainan bola basket tentunya pada saat penerapan di lapangan ternyata mengalami hambatan yaitu kurang pemahannya siswa dalam melakukan teknik *shooting* dapat dikarenakan siswa kurang menguasai materi pada saat penyampaian materi dalam teori permainan bola basket di kelas dan ada anak kurang berperan aktif pada saat praktek berlangsung. Karena teknik dasar *shooting* itu penting maka penulis melakukan penelitian ini dengan judul: Latihan Menembak Berpasangan Untuk Meningkatkan Ketepatan *Free Throw* Permainan Bola Basket Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kupang .

METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan) tertentu. Ahmad, (2021), Karena melalui perlakuan yang diberikan dalam suatu penelitian, seorang peneliti akan melihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh dari latihan atau perlakuan yang diberikan oleh peneliti terhadap para sampel. Desain ini dilakukan tes sebanyak 2 kali yaitu sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan (Fajar, M. 2020). Perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau eksperimen. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

Tempat Penelitian Tempat penelitian dilakukan di SMA Negeri 2 Kupang. Waktu Penelitian Waktu penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kurang lebih 2 bulan. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler permainan bola basket SMA Negeri 2 Kupang dengan jumlah 30 orang dan Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti Berdasarkan jumlah populasi yang terdiri dari peserta ekstrakurikuler, maka sampel dalam penelitian ini diambil 15 orang peserta

ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kupang. Variabel bebas (*independen*) dalam penelitian ini yaitu latihan menembak berpasangan peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kupang dan Variabel terikat (*dependen*) dalam penelitian ini adalah ketepatan *free throw* Peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kupang.

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data pre-test dan post-test ketepatan *free throw* permainan bolabasket. Langkah- langkah atau proses pengambilan data dalam penelitian ini adalah mempersiapkan program penelitian untk di jelaskan kepada peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kupang mengenai apa yang akan di lakukan lalu peneliti menyediakan sarana dan prasarana seperti bolabasket, peluit, terutama lapangan bolabasket yang ada di SMA Negeri 2 Kupang, pada tahap pelaksanaan tes peneliti di bantu 2 orang sebagai dokumentasi penelitian lalu pada tahap ini di lakukan tes awal yaitu *free throw* dengan 3 kali kesempatan dengan tiap kesempatan di beri 5 kali tembakan ke ring lalu peneliti mencatat jumlah skor atau poin dari percobaan tersebut, lalu di lanjutkan dengan tahap kedua yaitu tahap perlakuan yang di berikan melalui latihan menembak berpasangan menggunakan teknik *free throw* selanjutnya pada tahap akhir di beri tes akhir yaitu tes ketepatan *free throw* dengan jumlah kesempatan dan lemparan yang sama pada tes awal lalu skor di catat oleh peneliti lalu, data yang di kumpulkan di masukan ke dalam tabel statistik lalu di jumlahkan menggunakan rumus t -tes untk menguji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tes awal

Data hasil tes awal kualitas ketepatan *free throw* permainan bolabasket SMA Negeri 2 Kupang. Prosedur pelaksanaan tes dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan dan keterampilan peserta tes dalam melakukan *shooting free throw* secara tepat.

Tabel 1

Data tes awal ketepatan *free throw* peserta ekstrakurikuler SMA negeri 2 Kupang

NO	Nama	Kesempatan			Total Skor
		I	II	III	
1.	D	0	0	1	1
2.	R	1	0	1	2
3.	R	1	0	0	1
4.	R	0	1	1	2
5.	R	1	1	0	2
6.	P	0	0	1	1
7.	N	0	1	0	1
8.	K	1	0	1	2
9.	J	1	1	0	2
10.	J	0	0	1	1
11	G	1	0	1	2
12	F	1	1	0	2
13	F	1	0	0	1

14	C	1	1	0	2
15	A	1	0	0	1

Tahap Perlakuan/Pelatihan

Pada tahap ini, sampel diberikan perlakuan latihan menembak berpasangan sesuai dengan program penelitian yang di susun untuk meningkatkan ketepatan *free throw* dengan jumlah pertemuan 3 kali seminggu selama 8 minggu pertemuan.

Pelaksanaan Tes Akhir

Setelah sampel melakukan latihan menembak berpasangan untuk dapat meningkatkan ketepatan *Free throw* permainan bola basket peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kupang selama 8 minggu, maka selanjutnya peneliti melakukan tes akhir untuk dapat mengetahui ketepatan *Free throw* permainan bola basket peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kupang Tes akhir dilakukan 1 hari setelah sampel menyelesaikan program latihannya.

Tabel 2

Data tes akhir ketepatan *free throw* peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kupang

NO	Nama	Kesempatan			Total Skor
		I	II	III	
1.	D	1	1	1	3
2.	R	1	1	1	3
3.	R	1	1	0	2
4.	R	1	1	1	3
5.	R	1	1	2	4
6.	P	0	1	1	2
7.	N	1	1	0	2
8.	K	2	1	0	3
9.	J	1	0	2	3
10.	J	0	1	1	2
11	G	0	1	2	3
12	F	1	2	0	3
13	F	0	1	1	2
14	C	1	0	2	3
15	A	0	1	1	2

Pengolahan Data

Berdasarkan data tes awal dan tes akhir yang diperoleh, selanjutnya akan menggunakan rumus analisis dengan *T-test* dengan rumus. Penelitian yang telah dilaksanakan pada peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kupang , dibawah ini dijelaskan hasil penelitian yang meliputi hasil pengolahan data tes ketepatan *free throw* permainan bola basket peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kupang yang disajikan dalam tabel dibawah ini.

Tabel 3.

Data Tes Awal dan Tes Akhir Ketepatan *Free Throw* Permainan Bolabasket SMA Negeri 2 Kupang

NO	TES AWAL	TES AKHIR	D	D ²
----	----------	-----------	---	----------------

1	1	3	2	4
2	2	3	1	1
3	1	2	1	1
4	2	3	1	1
5	2	4	2	4
6	1	2	1	1
7	1	2	1	1
8	2	3	1	1
9	2	3	1	1
10	1	2	1	1
11	2	3	1	1
12	2	3	1	1
13	1	2	1	1
14	2	3	1	1
15	1	2	1	1
Σ	23	40	17	21
M	1,53	2,67	1,13	1,4

$$\text{Rumus T- test} = \frac{\Sigma D}{\sqrt{\frac{N \cdot \Sigma D^2 - (\Sigma D)^2}{N-1}}} \quad t = \frac{17}{\sqrt{\frac{15 \cdot 21 - (17)^2}{15-1}}} \quad t = \frac{17}{\frac{\sqrt{315-289}}{14}}$$

$$t = \frac{17}{\frac{\sqrt{26}}{14}} \quad t = \frac{17}{\sqrt{1,85}} \quad t = \frac{17}{1,36} \quad t = 12,5$$

Hasil t-hitung sebesar 12,5 dibandingkan dengan nilai t-tabel pada taraf signifikansi 5% (0,05) dengan df = 14 (yaitu 2,145) menunjukkan bahwa t-hitung > t-tabel. Oleh karena itu, hipotesis nol (H₀) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang berarti latihan menembak berpasangan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan *free throw* peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kupang.

Peningkatannya dapat diketahui dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Rumus : } P = \frac{MD}{MP} \times 100 \%$$

$$P = \frac{1,13}{1,53} \times 100 \%$$

$$P = 0,738 \times 100 \%$$

$$P = 73,8 \%$$

Latihan menembak berpasangan yang dilakukan selama 8 minggu terbukti memberikan peningkatan yang signifikan terhadap ketepatan *free throw* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Kupang, dengan rata-rata peningkatan sebesar 73,8 %.

Pembahasan

Data observasi dianalisis dengan deskriptif kuantitatif. Untuk menentukan dan melihat ketepatan pemain dalam melakukan *free throw* permainan bola basket peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kupang . Cara peneliti dengan menghitung frekuensi dari masing – masing indikator. Hasil analisis data menunjukkan bahwa latihan menembak berpasangan dapat meningkatkan ketepatan ketepatan *free throw* permainan bola basket

peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kupang. Peningkatan yang signifikan tersebut disebabkan karena pelatihan yang diberikan 3 kali seminggu selama 8 minggu.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa metode latihan menembak berpasangan secara signifikan dapat meningkatkan ketepatan tembakan free throw pada pemain. Penerapan latihan ini terbukti efektif dengan adanya peningkatan akurasi sebesar 73,8 % setelah pelaksanaan program latihan.

Saran

Setelah penulis menarik kesimpulan yang berkaitan dengan permasalahan tentang kualitas guling depan penulis menyampaikan beberapa saran yang perlu diperhatikan yaitu : (1). Untuk Guru Olahraga Disarankan untuk menerapkan latihan menembak berpasangan secara rutin dalam program latihan ekstrakurikuler bola basket, karena terbukti efektif meningkatkan ketepatan tembakan bebas dan Latihan berpasangan juga bisa dimodifikasi menjadi kompetisi kecil sebagai bentuk variasi dan peningkatan motivasi siswa.(2). Untuk Siswa/Atlet Basket Siswa disarankan untuk menjaga konsistensi latihan, baik di sekolah maupun secara mandiri bersama pasangan latihannya dan Siswa perlu mengembangkan sikap saling mendukung dalam latihan berpasangan agar tercipta lingkungan belajar yang positif dan efektif.(3). Untuk Peneliti Selanjutnya Penelitian ini hanya difokuskan pada latihan tembakan bebas menggunakan metode berpasangan. Untuk itu, peneliti berikutnya disarankan mengeksplorasi bentuk latihan lain (misalnya latihan individu intensif, latihan dengan simulasi pertandingan) atau membandingkan efektivitas berbagai metode latihan terhadap keterampilan lain dalam bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, A. M. (2019). Penerapan pendidikan karakter pada kegiatan ekstrakurikuler melalui metode pembiasaan. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 12(2), 183-196.
- Adii, Y., Putra, M. F. P., & Wandik, Y. (2023). Permainan bola basket: sebuah tinjauan konseptual singkat. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(4), 277-282.
- Al Asyam, M. F., & Muzaffar, A. (2023). Pengaruh Metode Latihan Drill Bowling Terhadap Ketepatan Bowler Mahasiswa UKM Cricket Universitas Jambi. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 5(2), 85-94.
- ARDANA, A. I. (2023). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Konsentrasi Terhadap Shooting Three Point Di Gununglimo Basketball Club* (Doctoral Dissertation, Stkip Pgri Pacitan).
- Armade, M., & Manurizal, L. (2019). Pengaruh metode latihan senam kebugaran jasmani (SKJ 2012) versi low impact terhadap kebugaran jasmani pada mahasiswa program studi pendidikan olahraga dan kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(1), 140-151.
- Aulia, N. H. (2023). Pengaruh Latihan Ketepatan Dan Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Peningkatan Hasil *Shooting Three Point* Pada Siswi Ektrakurikuler Bolabasket Di Sma Negeri 1 Gedong Tataan.

- Febrianti, N. (2019). *Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Permainan Bola Basket Siswa Sma Katolik Cendrawasih Makassar* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Hasyim, A. H. (2020). Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggirig Bola Dalam Permainan Bola Basket Mahasiswa Penjaskesrek Stkip Ypup Makassar. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 4(2), 143-151.
- Irman, I. (2023). Meningkatkan Kemampuan *Shooting* Bola Basket Dengan Menggunakan Permainan Target Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 12 Bungo. *Jurnal Muara Olahraga*, 5(2), 97-109.
- ISMULLOH, I. (2021). Pengaruh Latihan Tembakan Jarak Bertahap Dan Latihan Tembakan Jarak Berpindah Terhadap Hasil *Free Throw* Pada Pemain Bola Basket Club Wolverine Kabupaten Pringsewu.
- KHOTIMAH, N. H. (2023). *Pengembangan Alat Untuk Akurasi Ketepatan Passing Pada Bolavoli* (Doctoral Dissertation, Stkip Pgri Pacitan).
- Kurniawan, N. A. (2014). Hubungan antara tingkat konsentrasi siswa dengan ketepatan *free throw* dalam permainan bola basket (studi pada peserta ekstrakurikuler bola basket sma negeri 1 sooko mojkerto tahun ajaran 2013/2014). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1).
- Ma'arif, S. (2024). *Pengaruh Latihan Triceps Dips Dan Triceps Kickback Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan Club Pegandon Basket Ball Putra Di Kabupaten Kendal* (Doctoral dissertation, Universitas PGRI Semarang).
- Malfirah, T. D. (2024). *Penerapan Variasi Latihan Dribble Terhadap Kemampuan Dribble Pada Pemain Putri Bola Basket Klub Glanders Kabupaten Merangin* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS JAMBI).
- Malfirah, T. D. (2024). *Penerapan Variasi Latihan Dribble Terhadap Kemampuan Dribble Pada Pemain Putri Bola Basket Klub Glanders Kabupaten Merangin* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS JAMBI).
- Ni Wayan, A., Ni Made, R., Wayan, I., I Gusti Putu, S., & I Nyoman, S. (2022). Ragam Metode Penciptaan Seni.
- Rasyono, R. (2020). *pengaruh metode latihan shooting menggunakan penghalang terhadap peningkatan hasil shooting game atlet petanque batanghari* (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).
- Sari, P. R., & Nugraha, U. (2022). Pengaruh Latihan Wall Pass Terhadap Ketepatan *Passing* Tim Futsal Putri Tanjung Jabung Barat. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(1), 91-99.
- Selan, F. E., Djami, Y. Y., & Nggaa, P. N. (2023). Latihan Mengarahkan Bola Pada Sasaran Tertentu Untuk Meningkatkan Ketepatan Menembak Bola Basket Mahasiswi Semester Iv Pjkr Upg 1945 Ntt. *Jurnal Sport & Science* 45, 5(1), 32-38.
- Sukmana, A. A. Pengembangan Model Permainan Krawnjang Untuk Keterampilan Dasar Sepaktakraw Anak Tingkat Sekolah Dasar.