

## PENGARUH LATIHAN *REBOUND* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN *UNDER RING SHOOT* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PUTRA MAHASISWA SEMESTER III PJKR UPG 1945 NTT

Ricky Max Elimanafe<sup>a</sup>, Martina D. Lengo<sup>b</sup>, Matheos J. Boru<sup>c</sup>

<sup>a</sup>Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, [rickyelimanafe@gmail.com](mailto:rickyelimanafe@gmail.com)

<sup>b</sup>Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, [dewilengomartina@gmail.com](mailto:dewilengomartina@gmail.com)

<sup>c</sup>Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, [adyboru91@gmail.com](mailto:adyboru91@gmail.com)

### Info Artikel

#### Sejarah Artikel:

Diterima: 1 Mei 2026

Direvisi: 5 Mei 2026

Disetujui: 20 Mei 2026

#### Keywords:

Latihan rebound, Under ring shoot, Bola basket

### Abstrak

Rumusan masalah yang diajukan pada penelitian ini adalah apakah latihan *rebound* dapat meningkatkan kemampuan *under ring shoot* dalam permainan bola basket putra mahasiswa semester III PJKR UPG 1945 NTT? Sedangkan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *rebound* untuk meningkatkan kemampuan *under ring shoot* dalam permainan bola basket putra mahasiswa semester III PJKR UPG 1945 NTT. Metode Penelitian: Metode yang digunakan adalah eksperimen semu (*quasi eksperiment*), dengan desain *pre-test-post-test one group design*. Sampel Penelitian: Sampel diambil secara *purposive sampling* sebanyak 10 orang. Setiap sampel diberikan perlakuan berupa latihan *rebound* selama 2 bulan dengan intensitas latihan 3 kali per minggu. Hasil Penelitian: Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa ada peningkatan yang cukup signifikan karena hasil t-hitung = 9,52 > dari hasil t-tabel = 2,262 (0,05) dan/atau = 3,250 (0,01). Hasil perhitungan selanjutnya dibandingkan df = N-1 (10-1) = 9. Maka didapat = 1,833 (0,10), sehingga H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima. Kesimpulan: Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan *under ring shoot* setelah diberi latihan *rebound* yang dilakukan oleh mahasiswa semester III PJKR UPG 1945 NTT yaitu sebesar = 48,19%.

### Abstract

*The formulation of the problem proposed in this study is whether rebound training can improve under ring shoot ability in men's basketball games of third semester students of PJKR UPG 1945 NTT? While this study aims to determine the effect of rebound training to improve under ring shoot ability in men's basketball games of third semester students of PJKR UPG 1945 NTT. Research Method: The method used is a quasi-experiment, with a pre-test-post-test one group design. Research Sample: Samples were taken by purposive sampling of 10 people. Each sample was given treatment in the form of rebound training for 2 months with an intensity of training 3 times per week. Research Results: Based on the results of data analysis, it shows that there is a significant increase because the t-count result = 9.52 > from the t-table result = 2.262 (0.05) and / or = 3.250 (0.01). The results of the next calculation are compared with df = N-1 (10-1) = 9. Then it is obtained = 1.833 (0.10), so H<sub>0</sub> is rejected and H<sub>a</sub> is accepted. Conclusion: Based on the results of the data analysis, it can be concluded that there is an increase in under ring shoot ability after being given rebound training carried out by semester III PJKR UPG 1945 NTT students, namely = 48.19%.*

Alamat korespondensi:

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

E-mail: [Jss45@gmail.com](mailto:Jss45@gmail.com)

p-ISSN: 2623-1646

e-ISSN: 2986-4038

## PENDAHULUAN

Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang memerlukan perpaduan kemampuan fisik, penguasaan teknik, strategi bermain, serta kerja sama antara pemain untuk memperoleh kemenangan dalam pertandingan. Dalam pelaksanaannya, setiap pemain dituntut memiliki keterampilan dasar yang baik agar dapat mendukung performa tim secara maksimal. Salah satu keterampilan dasar yang memiliki peranan penting dalam permainan bola basket adalah kemampuan *shooting* atau menembakkan bola ke arah ring guna memperoleh poin. Kemampuan *shooting* menjadi unsur yang sangat menentukan karena keberhasilan tim dalam pertandingan sangat dipengaruhi oleh efektivitas pemain dalam mencetak angka. Salah satu jenis *shooting* yang sering digunakan dalam situasi permainan jarak dekat ialah *under ring shoot*. Teknik ini dilakukan di area bawah atau dekat ring dengan memanfaatkan peluang mencetak poin dari jarak yang relatif pendek. Pelaksanaan *under ring shoot* membutuhkan koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, kekuatan otot, dan ketepatan waktu agar tembakan dapat dilakukan dengan baik dan menghasilkan poin. Oleh sebab itu, kemampuan melakukan *under ring shoot* perlu dikembangkan melalui latihan yang terencana dan berkesinambungan agar pemain mampu menyelesaikan peluang di bawah ring secara efektif.

Salah satu aspek permainan yang memiliki hubungan erat dengan pelaksanaan *under ring shoot* adalah kemampuan *rebound*. *Rebound* merupakan usaha pemain untuk menguasai kembali bola yang memantul dari papan atau ring setelah tembakan yang dilakukan tidak berhasil masuk ke dalam keranjang (Ragil Ar Rasyid et al., 2024). Penguasaan *rebound* sangat penting karena dapat memberikan kesempatan kedua bagi tim untuk melanjutkan serangan dan menambah perolehan poin. Selain itu, kemampuan *rebound* juga berfungsi untuk menghambat peluang lawan dalam mendapatkan penguasaan bola. Menurut Abady et al. (2022), latihan *rebound* dirancang untuk meningkatkan kemampuan fisik pemain, khususnya kekuatan otot tungkai, daya ledak lompatan, koordinasi gerak, dan ketepatan waktu saat mengambil bola pantul. Beberapa bentuk latihan *rebound* yang umum diterapkan meliputi *tip ball*, *box out*, *jump rope drill*, serta latihan lompatan berulang. Latihan tersebut dilakukan secara sistematis guna meningkatkan kesiapan fisik dan keterampilan pemain dalam situasi permainan di area bawah ring. Dengan meningkatnya kemampuan *rebound*, pemain diharapkan mampu memiliki kontrol tubuh dan kesiapan gerak yang lebih baik sehingga pelaksanaan *under ring shoot* dapat dilakukan secara optimal.

*Under ring shoot* merupakan teknik tembakan yang dilakukan tepat di bawah atau di sekitar ring basket dengan menitikberatkan pada kontrol tubuh dan ketepatan dalam penyelesaian akhir (Putra et al., 2024). Dalam pelaksanaannya, teknik ini memerlukan perpaduan antara kekuatan otot, koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, serta ketepatan waktu agar pemain dapat menghasilkan tembakan yang efektif. Lebih lanjut beberapa penelitian menunjukkan bahwa latihan fisik dan teknik memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket. Penelitian yang dilakukan oleh Syahban (2018) menjelaskan bahwa koordinasi mata dan tangan serta kekuatan otot lengan memberikan kontribusi terhadap keberhasilan tembakan di bawah ring. Sementara itu, penelitian Abady et al. (2018) mengungkapkan bahwa latihan *under the basket shoot* lebih efektif dibandingkan latihan *tip-in* dalam meningkatkan *power* otot tungkai pemain. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kemampuan fisik memiliki keterkaitan yang erat dengan keberhasilan pelaksanaan *shooting* dalam permainan bola basket. Meskipun demikian, penelitian yang membahas pengaruh latihan *rebound* terhadap kemampuan *under ring shoot* masih tergolong terbatas, khususnya pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil pengamatan pada mahasiswa putra semester III PJKR UPG 1945 NTT sering mengalami kesalahan dalam menentukan posisi tubuh, kehilangan keseimbangan,

serta gagal memasukkan bola ketika berada di area bawah ring. Kondisi tersebut diduga dipengaruhi oleh kurang optimalnya kekuatan otot tungkai, koordinasi gerak, dan kemampuan menentukan waktu yang tepat saat melakukan tembakan. Selain itu, beberapa mahasiswa terlihat ragu dan kurang percaya diri saat berada di bawah ring, sehingga kecenderungan untuk kehilangan penguasaan bola menjadi lebih tinggi. Faktor kebugaran jasmani yang belum optimal juga mempengaruhi stabilitas gerakan dan daya tahan saat bertarung di area bawah ring. Akibatnya, mahasiswa belum mampu memanfaatkan peluang mencetak poin dari jarak dekat secara maksimal dalam permainan bola basket. Oleh karena itu, diperlukan suatu bentuk latihan yang lebih terarah dan sistematis untuk membantu meningkatkan kemampuan *under ring shoot* mahasiswa melalui latihan *rebound*. Dari kondisi tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh latihan *rebound* terhadap peningkatan kemampuan *under ring shoot* pada mahasiswa putra semester III PJKR UPG 1945 NTT.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah latihan *rebound* dapat meningkatkan kemampuan *under ring shoot* dalam permainan bola basket pada mahasiswa putra semester III PJKR UPG 1945 NTT?”. Adapun tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui pengaruh latihan *rebound* terhadap peningkatan kemampuan *under ring shoot* dalam permainan bola basket pada mahasiswa putra semester III PJKR UPG 1945 NTT”.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Sedangkan metode yang digunakan dalam adalah metode eksperimen semu (*quasi eksperimen*) dengan desain *pre-test-post-test one group design*. Penelitian ini dilakukan di lapangan bola basket UPG 1945 NTT, Waktu yang digunakan dalam penelitian ini adalah 2 bulan yaitu bulan Februari sampai Maret dengan intensitas latihan 3 kali per minggu yaitu: Selasa, Jumat dan Sabtu. Sedangkan populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester III PJKR UPG 1945 NTT. Dan sampel dalam penelitian ini diambil secara *purposive sampling* yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 10 orang.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah antara lain: 1). Observasi yaitu pengamatan secara langsung ke lokasi. 2). Tes keterampilan yaitu tes awal dan tes akhir (*pre-test* dan *pos-test*). *Pre-test* adalah tes yang dirancang untuk mengetahui kemampuan awal sebelum program latihan. Sedangkan *post-test* adalah tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan akhir setelah program latihan yang digunakan. 3). Dokumentasi yaitu untuk mendokumentasikan kegiatan penelitian berupa pengambilan data-data gambar dari sampel. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis menggunakan metode uji-t (*test*) sampel sejenis, dengan rumus:

$$t = \frac{\sum D}{\frac{\sqrt{N \sum D^2 - (\sum D)^2}}{N-1}}$$

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada mahasiswa semester III PJKR UPG 1945 NTT dengan waktu penelitian ( $\pm 2$  bulan), dengan seminggu 3 kali pertemuan dan setiap waktu pertemuan selama 2 jam, yaitu pukul 15.00-17.00 WITA. Di

bawah ini, hasil penelitian yang meliputi tahap pelaksanaan, hasil pengolahan data, dan interpretasi data tes keterampilan kemampuan *under ring shoot* dalam permainan bola basket putra mahasiswa semester III PJKR UPG 1945 NTT yang disajikan pada tabel dibawah ini:

Setelah mempersiapkan hal-hal yang dibutuhkan dalam penelitian, maka penelitian dapat dijalankan untuk mendapat data serta hasil tes awal dan tes akhir. Adapun tahap-tahap yang dijalankan untuk memperoleh data, antara lain :

*Tahap Pengambilan Data Tes Awal*

Pada tahap ini, sebelum memulai kegiatan peneliti memimpin doa dan dilanjutkan dengan pemanasan. Kemudian diberikan sedikit penjelasan kepada sampel tentang cara melakukan tes *under ring shoot*. Sampel dibariskan sesuai nomor urut untuk melakukan *under ring shoot* sementara peneliti mencatat poin yang dihasilkan dari setiap kesempatan dengan waktu yang telah ditentukan. Tiap sampel mendapat 3 kali kesempatan dengan waktu 10 detik. Poin yang didapat dicatat sebagai data hasil tes awal. Sebagai bagian penutup para sampel diberikan pendinginan dan diakhiri dengan doa.

Sesuai dengan tahapan yang sudah dilakukan maka data tes awal yang diperoleh adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Data Mentah Tes Awal**

NO	NAMA SAMPEL	KESEMPATAN			TOTAL SKOR
		I	II	III	
1	Yandrian Bire Hina	3	3	3	9
2	Herson Fafo	1	4	4	9
3	Hebron Benu	4	3	5	12
4	Firmansyah Hae Rae	4	3	1	8
5	Dandry	3	5	3	11
6	Yaksi Benu	3	3	3	9
7	Dilson Nenometa	1	2	3	6
8	Dino Meta	1	1	2	4
9	Ibson Manung	2	3	5	10
10	Efan Djara	2	1	2	5

*Tahap perlakuan*

Pada tahap ini sampel diberikan perlakuan berupa latihan *rebound* yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *under ring shoot*, latihan ini diberikan selama 10 pertemuan dengan setiap pertemuannya diberikan peningkatan dalam setiap set/siklus dalam latihan.

*Tahap pengambilan data tes akhir*

Untuk mengetahui hasil tes akhir setelah melalui tahap perlakuan, maka sampel diberikan tes akhir. Adapun tahapan dalam pengambilan data pada tes akhir, antara lain: Pada tahap ini sebelum memulai dan mengambil data tes akhir peneliti terlebih dahulu memimpin doa dan dilanjutkan dengan pemanasan. Sampel dibariskan sesuai dengan nomor urut untuk melakukan *under ring shoot* sementara peneliti mencatat poin yang dihasilkan dari setiap kesempatan dengan waktu yang ditentukan. Setiap sampel diberikan 3 kali kesempatan dengan waktu 10 detik. Poin yang didapat dicatat sebagai data hasil tes akhir. Sebagai penutup para sampel diberikan pendinginan dan diakhiri dengan doa.

**Tabel 2. Data Mentah Tes Akhir**

NO	NAMA SAMPEL	KESEMPATAN			TOTAL SKOR
		I	II	III	

1	Yandrian Bire Hina	4	4	5	13
2	Herson Fafo	4	3	6	13
3	Hebron Benu	6	5	6	17
4	Firmansyah Hae Rae	2	5	4	11
5	Dandry	4	4	5	13
6	Yaksi Benu	3	3	5	11
7	Dilson Nenometa	3	3	4	10
8	Dino Meta	3	4	3	10
9	Ibson Manung	4	6	5	15
10	Efan Djara	2	4	4	10

*Pengolahan Data*

Berdasarkan hasil hitungan bola yang masuk dari tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) dari masing-masing sampel maka selanjutnya dihitung nilai rata-rata (*mean*) dari perbedaan antara tes awal dan tes akhir menggunakan *t-test* untuk mengetahui apakah perlakuan yang diberikan benar-benar meningkatkan hasil *under ring shoot*.

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada mahasiswa semester III PJKR UPG 1945 NTT dengan waktu penelitian ( $\pm 2$  bulan), dengan intensitas latihan seminggu 3 kali pertemuan. Di bawah ini dijelaskan hasil penelitian yang meliputi hasil pengolahan data tes kemampuan *under ring shoot* pada mahasiswa semester III PJKR UPG 1945 NTT. Hal ini dapat disajikan pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3. Pengolahan Data**

NO	TES AWAL	TES AKHIR	D	D <sup>2</sup>
1	9	13	4	16
2	9	13	4	16
3	12	17	5	25
4	8	11	3	9
5	11	13	2	4
6	9	11	2	4
7	6	10	4	16
8	4	10	6	36
9	10	15	5	25
10	5	10	5	25
$\Sigma$	83	123	40	176
M	8,3	12,3	4	17,6

Penyelesaian:

$$t = \frac{\Sigma D}{\frac{\sqrt{N \cdot \Sigma D^2 - (\Sigma D)^2}}{N-1}}$$

$$t = \frac{40}{\frac{\sqrt{10 \cdot 176 - (40)^2}}{10-1}}$$

$$t = \frac{40}{\frac{\sqrt{1.760 - 1.600}}{9}}$$

$$t = \frac{40}{\sqrt{160}}$$

$$t = \frac{9}{40}$$

$$t = \frac{\sqrt{17,7}}{40}$$

$$t = \frac{17,7}{40}$$

$$t = 9,52\%$$

Jadi hasil t-hitung adalah = 9,52%

#### Interpretasi Data

Hasil penelitian selanjutnya dibandingkan dengan df = N-1 (10-1), dalam t-tabel pada taraf signifikan (0,05) adalah = 2,262, maupun (0,01) yaitu = 3,250, maka didapat t-hitung = 9,52 > t-tabel = 2,262 dan/atau = 3,250. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H<sub>a</sub>) yang menyatakan bahwa latihan *rebound* dapat meningkatkan kemampuan *under ring shoot* diterima, sedangkan hipotesis nihil (H<sub>0</sub>) yang menyatakan bahwa latihan *rebound* tidak dapat meningkatkan kemampuan *under ring shoot* ditolak. Untuk mengetahui presentasi peningkatan kemampuan *under ring shoot* melalui latihan *rebound* dalam penelitian ini dapat diketahui sebagai berikut:

Penyelesaian:

$$P = \frac{MD}{M_{pre}} \times 100\%$$

$$P = \frac{4}{8,3} \times 100\%$$

$$P = 0,4819 \times 100\%$$

$$P = 48,19\%$$

Artinya pengaruh latihan *rebound* secara signifikan meningkat yaitu sebesar = 48,19%

#### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *rebound* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *under ring shoot* pada mahasiswa putra semester III PJKR UPG 1945 NTT. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya nilai rata-rata dari = 8,3 pada tes awal menjadi = 12,3 pada tes akhir, serta hasil uji t yang menunjukkan nilai t-hitung sebesar = 9,52 lebih besar dari t-tabel = 2,262 (0,05) dan/atau = 3,250 (0,01). Peningkatan ini terjadi karena latihan *rebound* secara langsung melatih keterampilan yang dibutuhkan dalam melakukan *under ring shoot*. Dalam permainan bola basket, *rebound* tidak hanya berfungsi untuk menguasai bola pantul, tetapi juga berkaitan erat dengan peluang mencetak poin, khususnya melalui *shooting* jarak dekat. Latihan *rebound* yang dilakukan secara berulang dan terprogram mampu meningkatkan koordinasi mata dan tangan, ketepatan *timing*, serta kemampuan membaca arah pantulan bola. Selain itu, latihan ini juga meningkatkan keseimbangan tubuh dan kekuatan otot, yang sangat penting dalam melakukan *under ring shoot* secara efektif. Program latihan yang digunakan dalam penelitian ini juga menerapkan prinsip progresif (*progressive overload*), di mana beban latihan ditingkatkan secara bertahap. Hal ini terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik mahasiswa, karena tubuh diberikan adaptasi secara bertahap terhadap beban latihan yang meningkat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori latihan olahraga yang menyatakan bahwa latihan yang spesifik dan dilakukan secara berulang dapat meningkatkan keterampilan teknik secara signifikan. *Under ring shoot* sebagai salah satu teknik dasar dalam bola basket sangat membutuhkan latihan yang terfokus seperti *rebound*. Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa latihan *rebound* merupakan metode latihan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan *under ring shoot*, khususnya pada mahasiswa sebagai pemula hingga tingkat menengah dalam permainan bola basket.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dan hasil analisis data yang diperoleh, maka dapat disimpulkan sebagai berikut : Bahwa  $t\text{-hitung} = 9,52 > t\text{-tabel} = 2,262$  (0,05) dan/atau = 3,250 (0,01). Artinya penerapan latihan *rebound* dapat meningkatkan kemampuan *under ring shoot* dalam permainan bola basket putra mahasiswa semester III PJKR UPG 1945 NTT secara signifikan yaitu sebesar = 48,19%.

### Saran

Untuk dapat meningkatkan kemampuan *under ring shoot* dalam permainan bola basket pada mahasiswa semester III PJKR UPG 1945 NTT maka dapat dilakukan dengan latihan *rebound*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abady, A. N., Winata, D. C., & PJKR, S. (2022). Perbedaan Pengaruh Latihan Tip In Dengan Under The Basket Shoot Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan Tahun 2020. *Jurnal Suluh Pendidikan*, 5 (1), 1-6.
- 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.
- Anindito, F., & Nabillah, A. A. (2023). Peranan Pendidikan Olahraga dalam Meningkatkan Pembelajaran dan Pengembangan Mahasiswa melalui Aktivitas Fisik : Sebuah Kajian Literatur. *Lentera : Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 16 (1), 171–180.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Cabarkapa, D., Deane, M. A., Fry, A. C., Jones, G. T., Cabarkapa, D. V., Philipp, N. M., & Yu, D. (2022). Game Statistics That Discriminate Winning And Losing At The NBA Level Of Basketball Competition. *Plos One*, 5 (8), 1-12.
- Christos, K., Dimitrios, L., Christos, G., Georgios, K., & Nikolaos, S. (2020). Effect Of Offensive Rebound On The Game Outcome During The 2019 Basketball World Cup. *Journal Of Physical Education And Sport*, 20 (6), 3651–3659.
- Gomez, M. A., Gasperi, L., & Lupo, C. (2016). Performance Analysis Of Game Dynamics During The 4th Game Quarter Of NBA Close Games. *International Journal Of Performance Analysis In Sport*, 16 (1), 249-263.
- Gómez Ruano, M. Á., Alarcón López, F., & Ortega Toro, E. (2015). Analysis Of Shooting Effectiveness In Elite Basketball According To Match Status. *Revista De Psicología Del Deporte*, 24 (3), 37-41.
- Hariastuti, R. M., Fitriyani, H., Maf'ulah, S., Yudianto, E., & Fiantika, F. R. (2024). Ethnomathematics And Ethnosport In Traditional Games For Thematic Learning. *In AIP Conference Proceedings*, 2 (1), 3046-20043.

- Izzo, R., Sopranzetti, S., & Altavilla, G. (2015). Biomechanical Analysis Of Fundamentals In Basketball The Rebound. *Ovidius University Annals, Series Physical Education And Sport/Science, Movement And Health*, 15 (2), 122-127.
- Luo, S., Soh, K. G., Zhao, Y., Soh, K. L., Sun, H., Nasiruddin, N. J. M., ... & Ma, L. (2023). Effect Of Core Training On Athletic And Skill Performance Of Basketball Players : A Systematic Review. *Plos One*, 18 (6), 1-15.
- Mitra, R. B., Chan, A. A. S., & Suyatno, S. (2023). Efforts To Improve Learning Outcomes In Basketball Lay-Up Through The Peer Tutorial Method. In *Proceeding Of International Conference On Education*, 2 (1), 35-39.
- Nikmatin, D. L. S., Apriliyanto, R., & Sulaiman, A. (2025). Perception Of Physical Education Students On The Infrastructure Of Big Ball Sports. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16 (1), 46-58.
- Okubo, H., & Hubbard, M. (2014). Rebounding Strategies In Basketball. *Procedia Engineering*, 72 (1), 823-828.
- Pahala, J., Nurwansyah, R., & Achmad, I. Z. (2022). Analisis Pengetahuan Siswa dalam Pembelajaran Permainan Bola Besar Penjas di Masa Pandemi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8 (2), 113-118.
- Pechlivanos, R. G., Amiridis, I. G., Anastasiadis, N., Kannas, T., Sahinis, C., Duchateau, J., & Enoka, R. M. (2024). Effects Of Plyometric Training Techniques On Vertical Jump Performance Of Basketball Players. *European Journal Of Sport Science*, 24 (6), 682-692.
- Putra, R. H., Welis, W., Putra, A. N., Pranoto, N. W., Komaini, A., Andika, H., & Ockta, Y. (2024). Developing Under-Ring Shooting Skills In Teenage Basketball Players: A Perspective On Sports Education And Learning. *Journal of Education, Teaching, and Learning*, 9 (1), 215-220.
- Ragil Ar Rasyid, Dwi Cahyo Kartiko, Himawan Wismanadi, Achmad Widodo, Irmantara Subagio, & Catur Supriyanto. (2024). Pengaruh Latihan Pliometrik Standing Jump Over Barrier dan Squat Depth Jump Terhadap Kemampuan Rebound Bola Basket. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 12 (3), 199-204.
- Ramadhan, A. P., & Irawan, F. A. (2022). Analisis Gerak Shooting Bola Basket Sesuai Dengan Konsep BEEF Basketball Shooting Motion Analysis According To The BEEF Concept. *Sriwijaya Journal Of Sport*, 1(2), 105-117.
- Rojas Ruiz, F. J., Quiléz Maimón, A., & Courel Ibáñez, J. (2020). The Basketball Pass: A Systematic Review. In *Journal of Human Kinetics*, 71 (1), 275-284.
- Safitri, A. P., Kriswanto, E. S., Pambudi, A. F., & Prabowo, T. A. (2025). Implementing Big Ball Games To Enhance Coordination In 11-12-Year-Old Students : A Gender-Based Analysis. *Physical Education Theory And Methodology*, 25 (6), 1406-1415.
- Saputro, A. A. (2022). Basic Basketball Technique Ability for Physical Education Students Stkip PGRI Jombang. *International Journal of Basketball Studies*, 1 (2), 74-78.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sumiharyati, S., & Arikunto, S. (2019). Evaluasi Program In-Service Training Guru SMK Di BLPT Yogyakarta. *Jurnal Akuntabilitas Manajemen Pendidikan*, 7 (2), 160-173.
- Syahban, A. (2018). Kontribusi Koordinasi Mata-Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Tembakan Di bawah Ring Pada Siswa SMA Negeri 1 Kota baru. *Cendekia : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6 (1), 1-17.
- Vencúrik, T., Nykodým, J., Bokúvka, D., Rupčić, T., Knjaz, D., Dukarić, V., & Struhár, I. (2021). Determinants Of Dribbling And Passing Skills In Competitive Games Of Women's Basketball. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 4 (3), 1-14.

- Wahyudi, W., Budiman, D., & Saepudin, E. (2018). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe TGT Dalam Pembelajaran Permainan Bola Besar Berorientasi Sepak Takraw Untuk Meningkatkan Kerjasama Dan Keterampilan Bermain. *TEGAR : Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 1 (2), 1-9.
- Wissel, H. (2011). *Basketball : Steps To Success*. Human Kinetics.
- Xu, Y., Zhang, W., Zhang, K., Feng, M., Duan, T., Chen, Y., ... & Ni, G. (2022). Basketball Training Frequency Is Associated With Executive Functions In Boys Aged 6 To 8 Years. *Frontiers In Human Neuroscience*, 5 (1), 1-9.
- Yilmaz, O., Soylu, Y., Erkmen, N., Kaplan, T., & Batalik, L. (2024). Effects Of Proprioceptive Training On Sports Performance : A Systematic Review. *BMC Sports Science, Medicine And Rehabilitation*, 5 (1), 1-12.
- Yolis Y. A Djami. (2018). *Kamus Basket (Arti kata dan Frasa)*. Yogyakarta : Penerbit Deepublish.
- Zhang, M., Li, F., Jiao, J., Liang, W., Gomez, M. A., & Scanlan, A. T. (2025). Effects Of Different Training Methods On Open-Skill And Closed-Skill Agility In Basketball Players : A Systematic Review And Meta-Analysis. *Sports Medicine-Open*, 11 (1), 1-18.
- Zhou, J. Y., Wang, X., Hao, L., Ran, X. W., & Wei, W. (2024). Meta-Analysis Of The Effect Of Plyometric Training On The Athletic Performance Of Youth Basketball Players. *Frontiers In Physiology*, 15, (1) 1-22.