

Pengaruh Model Latihan *Massed Practice* terhadap Keterampilan Passing Bolabasket pada Pemain Jombang *Basketball Club*

Nurdian Ahmad^{1*}, Yudi Dwi Saputra²

¹Pendidikan Jasmani, STKIP PGRI Jombang, Jawa Timur, Indonesia

²Pendidikan Jasmani, STKIP PGRI Jombang, Jawa Timur, Indonesia

*Corresponding Author: nurdian.ahmad030485@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh model latihan *massed practice* terhadap keterampilan *passing* bolabasket pada pemain Jombang *basketball club*. Bolabasket merupakan salah satu permainan yang sangat digemari di kalangan masyarakat jombang, banyak diantara yang mengikuti pelatihan di Jombang *basketball club* adalah kalangan pelajar baik mulai kelompok umur 13 tahun sampai 16 tahun. Pemahaman keterampilan bolabasket sangatlah penting karena akan mendukung skill pemain JBC. Banyak teknik dasar yang harus dipahami oleh para pemain *ball handling, dribbling, passing, catching, shooting, rebounding* dan lainnya. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, sedangkan metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Desain dalam penelitian ini menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain Jombang *basketball club*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji T (uji beda). Hasil *Paired Sample T-test* menunjukkan bahwa model latihan *massed practice* nilai signifikansi 0,00, yang kurang dari nilai *alpha* (0,05) H_0 ditolak. Dengan demikian dari hasil variabel terikat pada kelompok penelitian dinyatakan $sig > alpha$, dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan pengaruh model latihan *massed practice* terhadap keterampilan *passing* bolabasket pada pemain Jombang *basketball club*.

ARTICLE HISTORY

Received: April 12, 2022

Accepted: July 29, 2022

KEYWORDS

Model latihan *massed practice*;

Keterampilan *passing*;

Bolabasket

PENDAHULUAN

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dengan upaya pengembangan sumber daya manusia itu sendiri, semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang, maka segala potensi yang ada pada setiap individu akan semakin meningkat. Modal dasar untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam suatu cabang olahraga adalah dengan mencari bibit dari setiap pemain serta memberikan pembinaan yang tepat sesuai dengan yang dibutuhkan oleh cabang olahraga tersebut. Adapun faktor-faktor diperlukan keterampilan dasar atau sering disebut teknik, teknik-teknik dasar dalam bola basket juga sangat penting. Teknik dasar bola basket merupakan faktor utama sebagai dasar yang harus dikuasai setiap pemain bola basket. Penampilan seorang pemain atau tim dikatakan baik jika para pemainnya menguasai teknik dasar

dengan baik pula (Sofyan, et al., 2020). Adapun teknik dasar dalam permainan bola basket sebagai berikut: *Ball handling, dribbling, passing, catching, shooting, rebounding (offense & defense), pivoting, setting screen, offensive moves (with & without the ball), defensive moves (slide step)* (PERBASI, 2004).

Dari beberapa teknik dasar dalam bolabasket diatas, salah satu yang penting dimiliki pemain adalah teknik *passing* (mengumpan) karena *passing* adalah cara yang cepat untuk keberhasilan serangan dalam satu tim dan sebuah unsur yang menentukan tembakan-tembakan yang dapat berpeluang besar untuk mencetak *point* (angka). Selain itu *passing* juga penting agar bola tetap berada dipenguasaan dari lawan yang berusaha merebut. Kegunaan khusus dari *passing* adalah untuk mengalihkan bola dari daerah padat pemain, menggerakkan bola dengan cepat pada saat *fastbreak*, membangun permainan yang *offensive*, mengoper ke rekan yang sedang terbuka, serta mengoper dan memotong untuk melakukan tembakan sendiri (Wissel, 1996).

Penggunaan metode latihan yang tepat dapat mendorong tumbuhnya rasa senang pada pemain bolabasket terhadap aktivitas latihan, menumbuhkan dan meningkatkan motivasi dalam mengerjakan tugas, memberikan kemudahan bagi siswa untuk memahami sehingga memungkinkan siswa mencapai hasil latihan yang lebih baik. Latihan bola basket memiliki aspek yang berbeda dan disesuaikan dengan kategori latihan (Sofyan & Budiman, 2022). Karena itu melalui pemilihan metode latihan yang tepat pelatih dapat memilih atau menyesuaikan jenis dan metode latihan dengan materi latihan yang dihadapi. Metode-metode latihan dikembangkan utamanya berangkat dari adanya perbedaan berkaitan dengan berbagai karakteristik pemain seperti kepribadian, kebiasaan-kebiasaan, modalitas belajar yang bervariasi antara individu satu dengan yang lain, motivasi, minat dan beberapa dimensi psikologis mahasiswa, juga untuk menumbuhkan dan meningkatkan motivasi belajar mahasiswa, agar mereka tidak jenuh dengan proses latihan yang hanya terpaku pada metode latihan tertentu sehingga secara faktual aktivitas latihan mahasiswa pada bimbingan prestasi tidak berhasil secara optimal sesuai yang diharapkan. Metode latihan yang dipilih dan dikembangkan, hendaknya dapat mendorong siswa untuk latihan dengan mendayagunakan potensi yang mereka miliki secara optimal.

Berdasarkan pengamatan khususnya dalam mengamati materi *passing* atas pada permainan bolabasket di Jombang basketball club, ditemukan bahwa masih terdapat permasalahan baik dalam latihan *passing*. Hal ini dapat dilihat dari aktivitas pemain dalam mengikuti latihan khususnya dalam materi *passing* pada permainan bolabasket yang mengakibatkan kreativitas pemain kurang berkembang dan berpengaruh pada hasil kemampuan latihan *passing* menjadi rendah dan cenderung berpusat pada guru atau pelatihnya, sehingga siswa atau atlet tidak kreatif untuk mengumpulkan informasi terkait materi teknik tertentu (Sofyan, 2020). Oleh karena itu, perlu adanya beberapa solusi-solusi melalui metode latihan yang dapat menunjang proses latihan para pemain Jombang basketball club. Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode latihan

massed practice. metode latihan *massed practice* yaitu latihan yang dilakukan secara terus menerus atau dilakukan secara berulang-ulang tanpa diberi waktu untuk beristirahat. Selama mempraktikkan gerakan- gerakan para pemain tidak diberi kesempatan untuk melakukan istirahat akan tetapi waktu istirahat disusun sesuai dengan program yang telah terjadwalkan. (Adi, 2015). pengaturan giliran dalam latihan dimana atlet harus melakukan gerakan secara terus menerus tanpa diselingi istirahat. Sehingga pada kesempatan ini, peneliti hendak meneliti pengaruh model latihan *massed practice* terhadap keterampilan *passing* pada pemain Jombang *basketball club*.

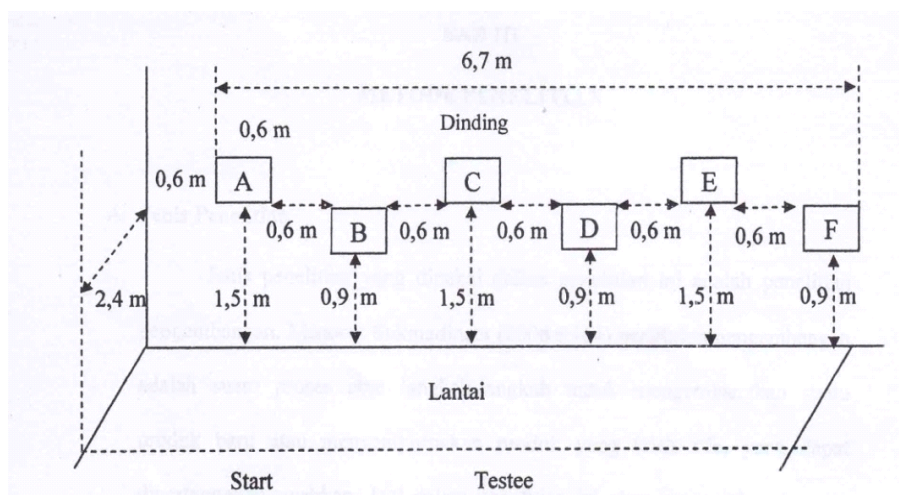
METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari "sesuatu" yang dikenakan pada subjek penelitian dilakukan dengan jalan membandingkan satu atau lebih kelompok pembanding yang tidak diberi perlakuan (Arikunto, 2010:207). Desain dalam penelitian ini menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design*. Pada penelitian ini tidak ada kelompok kontrol dan subyek tidak ditempatkan secara acak. Sedangkan variabel bebas dalam penelitian adalah model latihan *massed practice* untuk variabel terikat dalam penelitian ini adalah keterampilan *passing* bolabasket. Dalam penelitian ini menggunakan subjek penelitian karena dari populasi kurang dari 100 maka seluruh subjek dilibatkan sehingga disebut penelitian populasi. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2010: 130). Maka populasi penelitian ini adalah seluruh pemain bolabasket Jombang Basketball Club yang berjumlah 30 pemain. instrumen pengukuran ini tes yang digunakan *pretest* ataupun *posttest* menggunakan tes *wall bounce*.

Berikut ini prosedur pelaksanaan tes *wall bounce* dari Johnson dan Nelson (1986) sebagai berikut:

1. Tujuan tes yakni untuk mengukur keterampilan teknik melempar dan menangkap bola.
2. Tingkat usia direkomendasikan mulai usia 10 tahun sampai kuliah.
3. Jenis kelamin berlaku untuk wanita dan laki-laki.
4. Relibilitas tes memiliki keandalan stabilitas intra kelas antara 0.82-0.91 untuk wanita dan 0.88-0.96 untuk laki-laki SD, SMP, SMA, dan tingkat perguruan tinggi.
5. Perlengkapan yang digunakan antara lain: bola basket dan kotak penanda (sebagai target).
6. Petunjuk pelaksanaan yakni:
 - a. Enam kotak berukuran 0,6 m x 0,6 m menempel pada dinding setinggi 0,9 m atau 1,5 m dari lantai Kotak tersebut digunakan sebagai target untuk memantulkan bola.
 - b. Jarak antar kotak adalah 0,6 m terdapat sebuah garis batas berjarak 2,4 dari dinding (lihat gambar dibawah ini).

- c. Tester berdiri menghadap sasaran di sebelah kiri di belakang garis dengan bola. Saat terdengar sinyal "siap, yaak" tester melakukan *chest pass* ke kotak A setelah itu mengambil bola yang telah dipantulkan, lalu bergerak ke suatu titik menghadap sasaran kedua, dan melakukan *chest pass* ke sasaran B.
 - d. Tester terus melakukan hal ini sampai kotak F, dimana 2 kali *chest pass* telah dilakukan. testee kemudian menuju kotak E mengulang pola sambil bergerak ke kiri. Hal ini dilakukan selama 3 x 30 detik. Tes pertama adalah percobaan dan dua terakhir dicatat (untuk lebih jelasnya lihat gambar 3.1).
7. Skor ditentukan dari setiap *passing* mengenai target atau garis batas dihitung 2 poin. Setiap mengenai diantara sasaran 1 poin. Nilai adalah total poin dari dua percobaan.
 8. Hukuman diberikan jika tester melewati garis depan (tidak ada poin): lewat dua kali berturut-turut pada sasaran B, C, D atau E (tidak ada poin): dan tidak menggunakan *chest pass* (tidak ada poin).



Gambar 1. Test wall bounce

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dari hasil *pre tes* dan *post tes* keterampilan *passing* bolabasket setelah itu data dianalisis untuk dapat menjawab pertanyaan yang ada pada rumusan masalah penelitian. berdasarkan dari hasil tes dan pengukuran yang diperoleh dari model latihan *massed practice* yang disajikan pada tabel dibawah yaitu meliputi *mean* (rata-rata), nilai maksimal, nilai minimal dan *standart deviasi*.

Tabel 1. Deskripsi Hasil Pelatihan model latihan *massed practice*

	Massed Practice	
	<i>pre-test</i>	<i>post-test</i>
<i>Mean</i>	45,80	53,20
<i>Maximum</i>	49,00	56,00

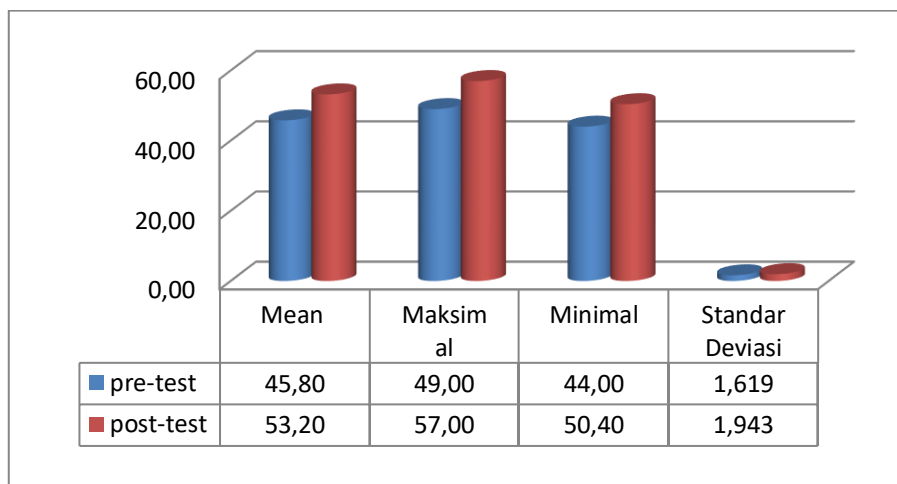
Minimum	44,00	50,40
Standar Deviasi	1,61933	1,94365
Percentage	12,72%	

Sumber: Data primer diolah

Berdasarkan table di atas dapat diketahui bahwa:

1. Dari hasil keterampilan passing pada bolabasket sebelum diberikan pelakuan model latihan *massed practice* dapat dilihat untuk rata-rata *pre-test* sebesar 45,80 sedangkan nilai terendah adalah 44,00 dan nilai tertinggi adalah 49,00, sedangkan standar deviasi dalam penelitian ini adalah 1,6193.
2. Dari hasil keterampilan passing pada bolabasket sesudah diberikan pelakuan model latihan *massed practice* dapat dilihat untuk rata-rata *post-test* sebesar 53,20 sedangkan nilai terendah adalah 50,00 dan nilai tertinggi adalah 56,00, sedangkan standar deviasi dalam penelitian ini adalah 1,9436.
3. Persentase rata-rata *pretest* dan *posttes* adalah sebesar 12,72% hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa model latihan *massed practice* dapat meningkatkan keterampilan *passing* sebesar 12,72%.

Dari hasil data diatas dapat dilihat dalam diagram batang dibawah ini:



Gambar 2. Hasil tes keterampilan *passing* bolabasket

Syarat Uji Hipotesis

Setelah diketahui deskripsi data dari hasil penelitian setelah itu melanjutkan untuk menguji hipotesis, tahapan yang harus dipenuhi dalam pengujian hipotesis adalah normalitas dan uji homogenitas.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah untuk melihat ataupun menguji apakah data berasal dari populasi yang sebarannya normal atau tidak, jika ingin mengetahui data berdistribusi

normal atau tidak maka dapat dilihat atau diuji dengan *Kolmogorov Smirnov*. Dasar yang digunakan untuk menganalisis apakah data berdistribusi normal atau tidak yaitu apabila nilai signifikansi atau *probability* lebih besar dari 5% (0.05), maka data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 2. Tests of Normality

	Kelompok	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk^a</i>		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
<i>Pre-test</i>	Model latihan <i>massed practice</i>	1,109	29	0,238	0,643	29	,044
<i>Post-test</i>	Model latihan <i>massed practice</i>	0,190	29	0,216	0,802	29	,036

Pengujian normalitas pada data diatas dapat dilihat pada besarnya taraf signifikan, yaitu sebesar $\alpha = 0,05$ dibandingkan dengan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)*. dengan aturan apabila nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* > 0,05 maka dapat disimpulkan data tersebut berdistribusi normal. Dapat dilihat bahwa persebaran dari variabel model latihan *massed practice* yaitu: *Post* model latihan *massed practice* 0, 216, *Pre* model latihan *massed practice* 0,238. Untuk pengujian normalitas signifikansi seluruh variabel lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa pada data variabel *Pre* model latihan *massed practice* dan *Post* model latihan *massed practice*, dari data-data diatas berdistribusi normal dengan kesimpulan H_0 diterima.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk melihat bahwa data berasal dari populasi atau varians yang sama. Dalam pengujian homogenitas populasi penelitian yang dibutuhkan hipotesis sebagai berikut:

H_0 : Data pada populasi bervarian sama/homogen

H_1 : Data pada populasi tidak bervarian sama/homogen

Dalam hal ini statistik yang dipergunakan yaitu statistik yang didasarkan pada rata-rata (*Based on Mean*). Untuk homogeitasnya dapat dipenuhi jika membandingkan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dengan nilai signifikansi pada statistik *Based on Mean*, dengan aturan jika nilai signifikansi > 0,05 maka varians pada sampel homogen. Hasil uji homogenitas data diliahat pada tabel di bawah ini

Tabel 3. Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest_Postest_ <i>massed practice</i> _Grup	,001	1	29	,463

Pada tabel di atas dapat dilihat untuk nilai Signifikansi *pre-test pos-test* model latihan *massed practice* adalah 0,463, lebih besar dari pada $\alpha = 0,05$ (5%). maka, hasil dari data di atas dapat disimpulkan bahwa nilai varians pada model latihan *massed practice* berasal dari populasi yang sama atau homogen dengan kesimpulan H_0 diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa hasil dari pengujian tersebut berdistribusi normal dan homogen, Hasil data penelitian tersebut layak dipakai untuk melakukan analisis selanjutnya.

3. Pengujian Hipotesis

Paired Sample T-test adalah teknik analisa statistik yang digunakan untuk mengetahui apakah ada atau tidak perbedaan dari mean *pre tes* dan mean *post tes*. Sampel berpasangan yang dimaksud yaitu sampel yang digunakan sama dalam pengujian tetapi sampel tersebut dilakukan dua kali dalam waktu yang berbeda. Dalam hal ini, yang diuji adalah data *pre-test* dan *post-test* model latihan *massed practice* Data dari *pre-test* dilakukan sebelum diberi perlakuan dan data dari *post-test* dilakukan sesudah diberikan perlakuan yang berupa pelatihan model latihan *massed practice*. Hasil dari analisis data adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Beda (*Paired Sample T-test*)

Kelompok Yang Diuji	Nilai t_{hitung}	Nilai t_{tabel}	Sig. (2-tailed)	Taraf Signifikansi (α)	Keterangan
Model latihan <i>massed practice</i>	9.4382	1,699	0,00	0,05	H_0 ditolak

Berdasarkan tabel uji beda hasil analisis menggunakan uji beda (*Paired Sample T-test*) adalah sebagai berikut:

Pengujian pengaruh model latihan *massed practice* terhadap keterampilan *passing* pada pemain jombang basketball club

Untuk melakukan uji beda (*Paired Sample T-test*) untuk variabel pengaruh (sebelum-sesudah) model pelatihan *massed practice* terhadap keterampilan *passing* bolabasket pada pemain jombang basketball club adalah sebagai berikut:

- $H_0 =$ Tidak ada pengaruh (sebelum-sesudah) model pelatihan *massed practice* terhadap keterampilan *passing* pada pemain jombang basketball club.
- $H_1 =$ Terdapat pengaruh (sebelum-sesudah) model pelatihan *massed practice* terhadap keterampilan *passing* bolabasket pada pemain jombang basketball club.

Karena dalam melakukan pengujian secara satu sisi (*one-tailed*), maka keputusannya adalah apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, begitu juga sebaliknya.

Dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ dan derajat bebas (*df: degree of freedom*) = $n-1$ dan nilai α yang digunakan adalah 0,05 dan $df = 29$ ($30 - 1$), maka besarnya t_{tabel} adalah 1,699

Berdasarkan table diatas maka $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ ($9,4382 > 1,699$) maka H_0 ditolak artinya secara parsial ada pengaruh yang signifikan antara (sebelum-sesudah) model pelatihan *massed practice* terhadap keterampilan *passing* bolabasket pada pemain jombang *basketball club*, atau dapat juga dikatakan ada peningkatan keterampilan *passing* bolabasket sebelum dan sesudah diberikan pelatihan.

Pembahasan

Berdasarkan uraian bab sebelumnya dapat diketahui bahwa *passing* sangatlah penting dalam permainan bolabasket, dengan *passing* yang tepat pemain bolabasket bisa mencetak poin dalam pertandingan, Dengan melakukan *passing* pemain dapat melakukan gerakan mendekati ring basket kemudian melakukan gerakan menembak (*shooting*) untuk mendapatkan point. *Passing* dapat dilakukan dengan cepat dan keras. Yang penting bola dapat dikuasai oleh teman yang menerimanya. Operan juga dapat dilakukan secara lunak. Jenis peran tersebut berantung pada situasi keseluruhan, yaitu kedudukan teman, situasi teman, waktu, dan taktik yang digunakan Menurut Ahmadi (2007) *passing* adalah suatu gerakan memberikan bola ke teman atau satu tim agar dapat menambah angka atau hanya mengacuhkan tim lawan agar pertahanan bisa dikacaukan. Operan yang taktis tepat pada waktunya dan akurat menciptakan peluang skor bagi tim. Agar bola berada dalam jangkauan tembakan, bola harus dipindahhkan dengan operan (*passing*) dan dribble. Operan lebih cepat memindahkan bola daripada dribble. Perpindahan bola menyebabkan lawan tidak sempat bertahan (Amber, 2012).

Ada beberapa macam *passing* dalam bolabasket diantaranya adalah *passing chest pass, bounce pass, over head pass, baseball pass, hand of pass* pada dasarnya *passing* merupakan hal yang sangat penting dalam permainan tim. Tanpa *passing* kerja sama tim tidak akan bisa jalan, dengan *passing* bisa lebih menghemat tenaga dalam melakukan serangan ke daerah bertahan lawan dan dengan *passing* pola serangan dalam permainan bolabasket bisa teratur dan terstruktur sesuai apa yang diinginkan oleh pelatih. Tujuan dari *passing* bolabasket adalah untuk mengatur tempo serangan sesuai kebutuhan sesuai dengan kondisi lawan.

Untuk mencapai keterampilan *passing* dalam permainan bolabasket, maka dalam pelaksanaan latihan seorang pemain harus melakukan gerakan dengan frekuensi sebanyak-banyaknya dan dilakukan secara berulang-ulang untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam proses latihan. Metode pelatihan *massed practice* merupakan pengaturan giliran latihan yang dilakukan secara terus-menerus tanpa diselingi istirahat. Berkaitan dengan metode *massed practice* Lutan (1988) menyatakan, "*massed practice* adalah kegiatan latihan yang dilakukan dalam satu rangkaian dengan selang waktu istirahat yang amat kecil di antara kegiatan mencoba". Menurut Wiwin (2017) "*massed practice* adalah prinsip pengaturan giliran latihan dimana atlet melakukan gerakan secara terus menerus tanpa

diselingi istirahat". *Massed practice* adalah latihan dengan intensitas tinggi dengan jangkawaktu yang panjang dan dilakukan terus menerus dengan waktu istirahat yang singkat.

Dari proses latihan yang ketat membuat hasil pelaksanaan penelitian mendapatkan hasil yang signifikan dan perubahan yang didapat tidak hanya terkait keterampilan saja akan tetapi model latihan *Massed practice* merubah enduren para pemain Jombang basketball club lebih meningkat karena dengan waktu istirahat yang singkat membuat para pemain harus mengatur nafas agar tidak mudah lelah dalam pelaksanaan latihan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian tentang pengaruh metode latihan *massed practice* dalam meningkatkan keterampilan *passing* pada permainan bolabasket di Jombang *basketball club* maka dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Pemberian metode latihan *massed practice* berpengaruh signifikan dalam meningkatkan keterampilan *passing* pada permainan bolabasket di Jombang *basketball club*; 2) Terdapat perbedaan signifikan *massed practice* yang kurang dari nilai alpha (0,05) dan nilai mean pre-test dalam meningkatkan keterampilan *passing* lebih besar daripada nilai mean *post-test* menunjukkan bahwa rata-rata keterampilan *passing* lebih bagus setelah diberi perlakuan *massed practice*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. 2007. *Panduan Olahraga Bola basket*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Amber, V. 2012. *Petunjuk untuk Pelatih dan Pemain Bolabasket*. Bandung: Pioner Jaya
- Arikunto, S. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Jonson, BL and Nelson, JK. 1986 *Practical Measurement for Evaluation in Physical Education*, New York: mecmillan publishing company.
- Lutan, Rusli. 1988 Berkumpul dibandingkan Praktek Terdistribusi: Journal, Volume 28, Nomor 1, Fall 2003: Departemen Kinerja Manusia dan Wellness, Mesa State College, Grand Junction, CO
- PB PERBASI. 2004 *Panduan Pelatihan Pelatih/Wasit dan Juri Cabang Olahraga Bolabasket*. Surabaya
- Pomo, W, A. (2015). Pendekatan Latihan *Massed Practice* Dan *Distributed Practiceter* Hadap Kemampuan *Passing* Bola Bawah Dalam Permainan Sepakbola Pada Psb Bonansa Uns Kelompok Umur10-12. *Phederal*, 10(1), 1– 15
- Sofyan, D. (2020). Pengaruh model cooperative learning tipe student teams achievement division terhadap keterampilan lay-up shoot bola basket. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 6(2), 690-695. <https://doi.org/10.31949/educatio.v6i2.740>
- Sofyan, D., & Budiman, I. A. (2022). Basketball jump shot technique design for high school athletes: Training method development. *Journal Sport Area*, 7(1), 47-58. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(1\).7400](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(1).7400)

Sofyan, D., Arhesa, S., & Al Fazri, M. (2020, November). Pengaruh Model Kooperatif Learning Tipe Team Games Tournament terhadap Hasil Belajar Passing Bola Basket. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan* (Vol. 2, pp. 679-702).

Wissel, H. 1996 *Bola Basket*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada

Wiwin, D. Mintarto, E, and Nurkholis. (2017). "The Influence of Methods Massed Practice and Distributed Practice Model on The Speed and Accuracy of Service Tennis Courts." *Journal of Physical Education, Health and Sport* 4 (1): 18-22. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v4i1.7047>.