

## Latihan Terpusat dan Acak terhadap Peningkatan Teknik *Lay Up* pada Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket

Muhammad Agung Fadillah<sup>1\*</sup>, Nanda Alfian Mahardika<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

\*Corresponding Author: [agung.f2205@gmail.com](mailto:agung.f2205@gmail.com)

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh latihan terpusat dan acak pada hasil peningkatan tehnik *layup* pada siswa. Pada penelitian ini digunakan metode penelitian eksperimen yang dilakukan pada siswa. penelitian dilakukan di SMA Negeri 5 Samarinda dengan menggunakan total sampling dan sample yang dipilih adalah siswa SMA Negeri 5 Samarinda yang mengikuti ekstrakurikuler basket. berdasarkan dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa treatment yang sudah dilakukan terhadap siswa SMA Negeri 5 Samarinda yang berjumlah 10 orang mendapatkan sebuah peningkatan tehnik *layup* yaitu dari hasil *pre-test* yang sebelumnya nilai rata-rata *layup* kanan adalah 5,6 dan *layup* kiri mendapat nilai rata-rata 3,7. Setelah melakukan *treatment*, didapatkan hasil *post-test* yaitu pada *layup* kanan mendapat nilai rata-rata 7,6 dan *layup* kiri mendapat nilai rata-rata 5,9. Dari data diatas dapat disimpulkan, metode latihan terpusat dan acak bisa meningkatkan tehnik *layup* pada siswa ekstrakurikuler basket.

**Kata Kunci:** Latihan Terpusat; Latihan Acak; Teknik *Lay Up*; Ekstrakurikuler Bolabasket

**Received:** 26 Jul 2024; **Revised:** 16 Agu 2024; **Accepted:** 29 Agu 2024; **Available Online:** 30 Agu 2024

### 1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani tidak bisa dipisahkan dari pendidikan. Umumnya pendidikan jasmani memiliki pengaruh pada potensi siswa dalam hal kognitif dan psikomotor melalui aktivitas jasmani (Utama, 2011). Pendidikan jasmani merupakan proses belajar melalui aktivitas jasmani dalam mengembangkan motorik, pengetahuan dan sikap hidup sehat (Anhar, 2024). Adapun beberapa permainan olahraga pada pendidikan jasmani seperti permainan bola besar (contohnya seperti futsal, basket, dan lain-lain), permainan bola kecil (contohnya seperti tenis, baseball, dan lain-lain), atletik (contohnya seperti lari marathon, lempar lebing, dan lain-lain), dan lain sebagainya.

Olahraga sendiri tidak hanya diajarkan dalam pendidikan jasmani olahraga, tetapi juga dikembangkan dalam kegiatan ekstrakurikuler seperti pramuka, futsal, basket, dan lain sebagainya. Kegiatan tersebut bertujuan untuk mengembangkan potensi dan bakat siswa tersebut melalui kegiatan wajib maupun pilihan (Salahudin & Furkan, 2024).

Bolabasket merupakan permainan bola besar yang populer di dunia, termasuk Indonesia. Banyak daerah, provinsi, bahkan negara menyelenggarakan pertandingan bolabasket untuk menguji seberapa besar kemampuan seseorang dalam olahraga basket. Sejak dini, pelajaran bolabasket telah dimasukkan ke dalam pembelajaran di sekolah. Hal ini ditujukan agar anak-anak di Indonesia lebih mengenal basket. Basket adalah olahraga prestasi, basket digemari oleh banyak kalangan remaja.

Bolabasket adalah olahraga yang berlomba memasukkan bola ke dalam keranjang untuk mencetak skor. Basket sendiri terdiri dari 2 tim belawan yang timnya ada 5 orang dan dapat dimainkan *indoor* ataupun *outdoor*. Untuk bermain basket dengan baik, seseorang perlu menguasai teknik dasar bolabasket itu sendiri. Oleh karena itu, guru atau pelatih biasanya mengajarkan atau melatih teknik dasar bolabasket kepada murid mereka agar bisa bermain bolabasket sebaik mungkin (Hardhian, 2022).

Keberhasilan dalam latihan bergantung dari kualitas latihan yang diberikan. Latihan adalah kegiatan dari banyak faktor pendukung agar terwujudnya olahraga prestasi. Dengan kualitas latihan yang baik pastinya akan memberikan hasil yang baik pula. Jika kualitasnya buruk, dapat membuat latihan cenderung kurang menarik dan tidak efektif (Wati et al, 2018). Hal ini akan membuat siswa akan cepat bosan. Latihan yang tidak efektif juga dapat membuat siswa lambat dalam menguasai teknik yang diajarkan. Agar latihan jadi menarik dan efektif, diperlukan metode latihan yang tepat.

Bolabasket ada banyak sekali teknik yang perlu dikuasai seperti *dribble*, *passing*, dan *shooting*. Pada teknik *shooting*, terdapat teknik *lay-up* yang perlu dikuasai oleh pemain basket. Hal ini dikarenakan teknik *lay up* sangat efektif dalam memasukkan bola ke keranjang. Teknik ini digunakan agar memasukkan bola dengan jarak yang sangat dekat sehingga membuat teknik *lay up* sangat efektif digunakan. Walaupun begitu, teknik *lay-up* merupakan teknik yang terbilang susah untuk dilakukan, terutama pada murid yang baru mengenal yang namanya bolabasket.

Teknik *lay up shoot* juga biasa disebut dengan *floating shoot* (Candra, 2019). Dalam olahraga sendiri, menguasai teknik yang sempurna tidaklah mudah. Butuh latihan dari waktu ke waktu hingga tahunan untuk dapat menguasai sebuah teknik secara sempurna. Jika ada orang yang bisa menguasai sebuah keterampilan dengan sempurna tanpa belajar atau latihan itu disebut dengan bakat.

Menguasai teknik dasar dengan baik, latihan perlu dilakukan berulang kali agar teknik yang dilakukan menjadi mudah. Latihan berulang-ulang dapat membuat teknik menjadi lebih baik, tidak kaku, dan membuat gerakan menjadi efisien (Sudharto et al., 2020). Menguasai keterampilan pada suatu olahraga sangatlah penting. Jika tidak dapat menguasainya, akan sulit untuk melakukan olahraga tersebut. Misalnya, jika siswa tidak bisa menguasai *dribble* pada bolabasket, pasti dia hanya akan bermain asal-asalan, setiap dapat bola pasti hanya akan melempar bola kesana dan kemari. Tanpa *dribble*, permainan tersebut hanya akan seperti permainan yang ridak menyenangkan.

Latihan terpusat merupakan latihan menyelesaikan satu keterampilan sebelum berpindah ke keterampilan selanjutnya. Hal ini bertujuan agar siswa fokus pada suatu keterampilan yang diajarkan sehingga latihannya tidak berganti sebelum siswa menyelesaikan atau menguasai keterampilan yang diberikan sebelumnya (Wati et al, 2018).

Latihan acak merupakan latihan yang menggabungkan berbagai tehnik dalam satu waktu yang bersamaan tanpa dipisahkan jenis keterampilannya (Wati et al, 2018). Latihan acak seperti latihan yang berputar, melakukan semua keterampilan secara acak atau berbagai kegiatan latihan dalam satu waktu yang sama tanpa dipisahkan jenis keterampilannya (Wati et al, 2018). Latihan ini mengutamakan beberapa teknik keterampilan yang dijadikan satu (Ariyanto et al., 2014). Sehingga teknik ini digunakan dengan tujuan menggabungkan semua keterampilan dalam satu waktu. Misalnya pelatih menyuruh siswa melakukan keterampilan *dribble*, *passing*, dan *shooting* dalam satu waktu yang sama secara bergantian. Siswa akan melakukan *passing* sekali lalu berganti ke *dribble* sekali, lalu berganti lagi ke *shooting* sekali, setelah itu kembali lagi ke *passing*. Keterampilan tersebut dilakukan sekali lalu berganti ke keterampilan lain dan dilakukan berulang kali. Dengan berbagai pertimbangan teknik latihan tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh latihan terpusat dan acak pada hasil peningkatan teknik *lay-up* pada siswa.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di lapangan basket SMA Negeri 5 Samarinda pada tahun 2023 dengan populasi sampel penelitian yang mengikuti ekstrakurirer basket sebanyak 10 orang. Menggunakan metode penelitian eksperimen dengan adanya *treatment* (perlakuan) yang dipakai untuk mencari pengaruh *treatment* pada kondisi yang terkendali (Harliawan et al., 2021).

Penelitian eksperimen dilakukan dengan pendekatan ilmiah menggunakan dua variabel (bebas dan terikat). Penelitian ini bagian dari *action research* yang bertujuan untuk mengembangkan metode kerja yang 6efisien di mana *action research* adalah bentuk penelitian yang bersifat memperbaiki dengan cara ikut berpartisipasi di dalamnya. Ini dilakukan dengan cara berkolaborasi menggunakan informasi yang dikumpulkan sebagai bahan refleksi dan hal tersebut dilaksanakan berkali-kali lalu dalam pengulangan tersebut terjadi perbaikan-perbaikan.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi langsung, wawancara, *pre-test*, *treatment*, dan *post-test group design* untuk membantu mengevaluasi cara mengajar yang tepat (Effendy, 2016 ; Saputra et al., 2019). Wawancara dilakukan dengan wawancara tidak terstruktur atau wawancara untuk memperoleh data secara langsung dari narasumber dengan cepat dan tepat sesuai dengan poin-poin pertanyaan penting terkait masalah penelitian yang ingin dipelajari.

*Pre-test* diberikan sebelum *treatment* (latihan terpusat dan acak) di mana tiap siswa akan mencoba memasukkan bola ke dalam keranjang menggunakan tehnik *lay-up* sebanyak 10 kali sesuai dengan norma/prosedur pelaksanaan penelitian. Setelah *pre-test*, akan dilakukan *treatment* latihan terpusat dan acak selama 6 kali pertemuan untuk melatih keterampilan melakukan *lay-up*. Kemudian, *post-test* diberikan setelah *treatment* selesai dilakukan. Pada *post-test*, tesnya akan sama seperti *pre-test* yaitu setiap siswa akan mencoba memasukkan bola ke dalam keranjang basket sebanyak 10 kali sesuai dengan norma/prosedur pelaksanaan penelitian.

Tehnik analisis data yang dipakai pada penelitian ini adalah menggunakan tehnik deskriptif-kuantitatif. Teknik ini menggunakan pengujian dan pengukuran berdasarkan perhitungan matematika dan statistik. Langkah dalam menganalisis data berupa: (1) Menghitung skor dari hasil tes yang diberikan; (2) Menghitung rata rata; (3) Perhitungan rata-rata *lay up*.

$$x = \frac{a}{b} \times 100\%$$

Lambang  $x$  menandakan jumlah total rata rata tehnik *lay up*,  $a$  menandakan jumlah total bola yang masuk ke dalam keranjang, dan  $b$  menandakan jumlah total melakukan tehnik *lay up*.

Tabel 1. Kriteria *Lay Up* (Permandi, 2016)

No	Nilai Interval	Kriteria
1	9-10	Sangat baik
2	7-8	Baik
3	5-6	Cukup
4	3-4	Kurang
5	1-2	Sangat kurang

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Teknik *lay up shoot* atau disebut juga sebagai *floating shoot* merupakan tehnik dasar dalam melakukan *shooting* yang dilakukan pada permainan basket. Teknik *lay-up* adalah tehnik yang sangat efektif untuk digunakan dalam memasukkan bola ke keranjang basket dengan jarak yang dekat. Walaupun begitu, tehnik *lay-up* merupakan tehnik yang terbilang susah untuk dilakukan, terutama pada murid yang baru mengenal yang namanya bolabasket (Candra, 2019).

Teknik *lay-up* dilakukan dengan cara mengambil bola dengan kedua tangan lalu melangkah 2 langkah kedepan lalu melompat setinggi dan sedekat mungkin kearah ring basket. Walaupun terdengar mudah, banyak pemain masih salah dalam melakukan tehnik *lay-up*. Kesalahan-kesalahan yang dilakukan pemain biasanya seperti melakukan gerakan lebih dari 2 langkah sehingga terjadi pelanggaran yaitu *traveling*, melempar bola terlalu kuat atau terlalu lemah sehingga bola tidak masuk ke dalam *ring*, dan melakukan gerakan awal yang salah.

Teknik *lay-up* jika ingin melakukan *lay-up* kanan biasanya akan didahului dengan kaki kanan dan melempar bola dengan menggunakan tangan kanan, begitu juga sebaliknya ketika melakukan *lay-up* kiri. Ketika melakukan *lay-up* kanan tetapi pemain melakukan Langkah awal dengan kaki kiri, biasanya yang akan terjadi adalah pemain menjadi bingung dan melakukan gerakan lebih dari 2. Terutama pada *lay-up* kiri, kebanyakan pemain yang sudah terbiasa melakukan *lay-up* kanan tidak bisa melakukan *lay-up* kiri. Karena kebanyakan dari pemain ketika melakukan *lay-up* kiri biasanya akan melakukan gerakan awal dengan kaki kanan dan tidak bisa melempar bola menggunakan tangan kiri.

Teknik latihan terpusat dan latihan acak diketahui dapat meningkatkan keterampilan seseorang dalam mengasah olahraga yang disukai, salah satunya keterampilan dalam bermain basket. Tujuan latihan terpusat dan acak ini juga digunakan untuk membuat siswa bisa membiasakan diri dalam melakukan gerakan *lay-up* dengan benar yaitu untuk tidak melakukan kesalahan kesalahan kecil ketika melakukan *lay-up*, baik itu *lay-up* kanan maupun *lay-up* kiri.

Berdasarkan hasil tes *lay-up* yang telah dilakukan pada siswa SMA Negeri 5 Samarinda yang mengikuti ekstrakurikuler basket setelah dan sesudah diberikan *treatment* latihan terpusat dan acak selama 6 pertemuan, didapatkan hasil *pre-test lay-up* kanan terdapat 20% siswa mendapat kriteria baik, 70% mendapat kriteria cukup

baik, dan 10% mendapat kriteria sangat kurang yang dapat dilihat pada tabel 2 secara rinci.

**Tabel 2.** Hasil *Pre-Test* Latihan *Lay-Up* Kanan

Skor	Kriteria	Jumlah Siswa	Pesentase
9-10	Sangat Baik	0	0%
7-8	Baik	2	20%
5-6	Cukup	7	70%
3-4	Kurang	0	0%
1-2	Sangat Kurang	1	10%
<b>Total</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>

Sedangkan pada *pre-test lay up* kiri yang dapat dilihat pada tabel 3. terdapat 30% siswa mendapat kriteria cukup baik, 50% mendapat kriteria kurang, dan 20% mendapat kriteria sangat kurang.

**Tabel 3.** Hasil *Pre-Test* Latihan *Lay-Up* Kiri

Skor	Kriteria	Jumlah Siswa	Pesentase
9-10	Sangat Baik	0	0%
7-8	Baik	0	0%
5-6	Cukup	3	30%
3-4	Kurang	5	50%
1-2	Sangat Kurang	2	20%
<b>Total</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>

Setelah diberikan *treatment* latihan terpusat dan latihan acak, didapatkan hasil *post-test lay-up* kanan yang dapat dilihat pada tabel 4 dan 5. untuk hasil *post-test lay-up* kiri. Diketahui bahwa, pada hasil *post-test lay-up* kanan terdapat 20% siswa mendapat kriteria sangat baik, 60% mendapat kriteria baik, dan 20% mendapat kriteria cukup baik. Sedangkan pada hasil *post-test lay-up* kiri terdapat 10% siswa mendapat kriteria sangat baik, 10% mendapat kriteria baik, 70% mendapat kriteria cukup baik, dan 10% mendapat kriteria kurang.

**Tabel 4.** Hasil *Post-Test* Latihan *Lay-Up* Kanan

Skor	Kriteria	Jumlah Siswa	Pesentase
9-10	Sangat Baik	2	20%
7-8	Baik	6	60%
5-6	Cukup	2	20%
3-4	Kurang	0	0%
1-2	Sangat Kurang	0	0%
<b>Total</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>

**Tabel 5.** Hasil *Post-Test* Latihan *Lay-Up* Kiri

Skor	Kriteria	Jumlah Siswa	Pesentase
9-10	Sangat Baik	1	10%
7-8	Baik	1	10%
5-6	Cukup	7	70%
3-4	Kurang	1	10%
1-2	Sangat Kurang	0	0%
<b>Total</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>

Diketahui bahwa, teknik latihan terpusat dan acak mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam menguasai tehnik *lay-up*. Walaupun begitu, diketahui bahwa tidak semua siswa yang masih menguasai tehnik *lay-up* dengan baik, terutama pada *lay-up* kiri. Sehingga perlu dilakukan pencarian solusi menggunakan teknik lain dalam melatih tehnik *lay-up* kiri.

Teknik *lay-up* kanan lebih baik dilakukan daripada *lay-up* kiri walaupun telah melakukan latihan terpusat maupun latihan acak karena beberapa faktor yang mempengaruhi keterampilan latihan. Pernyataan ini

didukung dengan adanya pelatihan terpusat atau teracak dapat membantu meningkatkan keterampilan *lay-up* secara keseluruhan, namun tangan kanan tetap menunjukkan keunggulan yang signifikan karena faktor-faktor fisiologis dan kebiasaan yang sudah terbentuk sebelumnya (Erčulj & Štrumbelj, 2015).

Dominasi tangan dalam kehidupan sehari-hari secara signifikan dapat mempengaruhi preferensi tangan dan kinerja dalam tugas-tugas bolabasket. Pemain cenderung lebih sering menggunakan tangan dominan mereka, yang dalam banyak kasus adalah tangan kanan, sehingga mengembangkan keterampilan yang lebih baik dengan tangan tersebut (Gualdi-Russo et al, 2019).

Selain itu, perbedaan dalam koordinasi motorik dan kekuatan antara tangan kanan dan kiri juga berperan. Banyak pemain memiliki kontrol motorik yang lebih baik dan kekuatan yang lebih besar di tangan kanan mereka, yang memberikan keuntungan dalam melakukan gerakan yang membutuhkan presisi tinggi seperti *lay-up* (Petway et al., 2020).

Dalam memberikan hasil yang baik, diketahui bahwa jenis latihan terpusat dan teracak juga dapat memberikan pengaruh yang berbeda. Menurut Wati & Sugihartono (2018), latihan acak memberikan pengaruh baik daripada latihan terpusat dalam meningkatkan teknik dasar bolabasket (Wati et al, 2018). Hal ini didukung juga oleh Saputra et al (2019) mengenai latihan terpusat dan acak pada teknik dasar futsal yang dilakukan dengan analisis *pretest* dan *posttest*. Menurut Saputra et al (2019), Kedua metode latihan tersebut mempunyai pengaruh pada teknik dasar futsal (Saputra et al, 2019).

Berdasarkan uji statistik yang dilakukan, terdapat pengaruh yang signifikan (nilai  $<0,05$ ) dari latihan terpusat dan acak pada peningkatan teknik *lay-up* pada siswa basket SMA Negeri 5 Samarinda. Diketahui bahwa, dari 10 siswa tidak ada yang mengalami penurunan (*negative ranks*) baik dari *mean rank* maupun *sum of rank*. Adapun peningkatan (*positive ranks*) dari 10 siswa yang didapat adalah *mean rank* 5,50 dan *sum of ranks* adalah 55,00. Tidak ada yang mendapat nilai sama persis (*ties*).

#### 4. KESIMPULAN

Teknik latihan terpusat dan latihan acak diketahui dapat meningkatkan keterampilan seseorang dalam mengasah olahraga yang disukai, salah satunya keterampilan dalam bermain basket. Dengan tujuan latihan terpusat dan acak yang digunakan untuk membuat siswa bisa membiasakan diri dalam melakukan gerakan *lay-up* dengan benar yaitu untuk tidak melakukan kesalahan kecil ketika melakukan *lay-up*, baik itu *lay-up* kanan maupun *lay-up* kiri. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, *treatment* latihan terpusat dan latihan acak yang diberikan pada siswa SMA Negeri 5 Samarinda yang berjumlah 10 orang mampu memberikan pengaruh yang signifikan (nilai  $<0,05$ ) dari latihan terpusat dan acak terhadap peningkatan teknik *lay-up* pada siswa basket SMA Negeri 5 Samarinda.

#### Daftar Pustaka

- Anhar, A. (2024). Basic Football Game Skills in Extra-Curricular Football Male Students. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(1), 9–13. <https://doi.org/10.59923/champions.v2i1.124>
- B, T. A., Sugiharto, & Hidayah, T. (2014). PENGARUH METODE LATIHAN TERPUSAT DAN ACAK TERHADAP KETEPATAN DROPSHOT PEMAIN BULUTANGKIS PB.RAHMAT PATI 2013. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3(1), 11–16.
- Candra, O. (2019). Contribution of Leg Muscle Explosive Power and Flexibility on Lay-Up Shoot in Basketball. *2nd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (YISHPESS 2018)*, 278, 479–482. <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.121>
- Effendy, I. (2016). Pengaruh Pemberian Pre-Test dan Post-Test Terhadap Hasil Belajar Mata Diklat HDW.DEV.100.2.a pada Siswa SMK Negeri 2 Lubuk Basung. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(2), 81–88. <https://doi.org/10.30870/volt.v1i2.2873>
- Erčulj, F., & Štrumbelj, E. (2015). Basketball shot types and shot success in different levels of competitive basketball. *PLoS ONE*, 10(6), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0128885>
- Gualdi-Russo, E., Rinaldo, N., Pasini, A., & Zaccagni, L. (2019). Hand preference and performance in basketball tasks. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(22), 1–11.

<https://doi.org/10.3390/ijerph16224336>

- Hardhian, O. (2022). Exercise Modification to Enhance Layup Shoot Abilities in Basketball Games. *International Journal of Basketball Studies*, 1(1), 17–24. <https://doi.org/10.31949/ijobs.v1i1.3726>
- Harliawan, M., Santos, M. H. Dos, & Okilanda, A. (2021). Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kemampuan Lay Up Shoot Permainan Bolabasket Ekstrakurikuler Siswa SMP N 1 Watampone. *Jurnal MensSana*, 6(1), 66–74. <https://doi.org/10.24036/menssana.06012021.21>
- Permandi, T. (2016). Keterampilan lay up shoot siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket smp negeri 2 depok the layup shot skills of the students participating in the extracurricular basketball at smp negeri 2 depok. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(11), 1–14.
- Petway, A. J., Freitas, T. T., Calleja-González, J., Leal, D. M., & Alcaraz, P. E. (2020). Training load and match-play demands in basketball based on competition level: A systematic review. *PLoS ONE*, 15(3), 1–21. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229212>
- Salahudin, S., & Furkan, F. (2024). The Role of Physical Education and Sports in Shaping the Nation's Character. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.59923/champions.v2i1.91>
- Saputra, R. N., Yarmani, & Sugiyanto. (2019). Pengaruh Metode Latihan Terpusat Dan Metode Latihan Acak Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Futsal. *Kinestetik*, 3(1), 108–117. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i1.8819>
- Sudharto, A., Pelana, R., & Lubis, J. (2020). Latihan Dribbling dalam Permainan Sepakbola. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 140–150. <https://doi.org/10.21009/gjik.112.06>
- Utama, A. M. B. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan JAsmeni Indonesia*, 8(1), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jpji.v8i1.3477>
- Wati, S., Sugihartono, T., & Sugiyanto. (2018). Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bolabasket. *Kinestetik*, 2(1), 36–43. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9185>