



Meningkatkan Keterampilan Bermain Bola Basket Melalui Media Audio Visual

Rohani✉

SMP Negeri 1 Tambun Selatan

✉ rohaniarni65@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan keterampilan bermain bola basket melalui media audio visual di kelas IX.A SMP Negeri 1 Tambun Selatan. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas IX.A SMP Negeri 1 Tambun Selatan yang berjumlah 37 peserta didik. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas. Metode pengumpulan data menggunakan tes praktik, lembar observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian diperoleh data hasil tes praktik *passing*, *dribbling*, *shooting* nilai rata-rata kelas pada pra siklus sebesar 74,10 dengan ketuntasan klasikal sebesar 37,84%, yang mengalami peningkatan pada siklus I dengan diperoleh nilai rata-rata kelas sebesar 79,28 dengan ketuntasan belajar 70,27%, mengalami peningkatan kembali pada siklus II diperoleh nilai rata-rata kelas 81,76 dengan ketuntasan belajar 81,08%. Kesimpulan penelitian ini adalah melalui media audio visual dapat meningkatkan keterampilan bermain bola basket *passing*, *dribbling*, *shooting* di kelas IX.A SMP Negeri 1 Tambun Selatan.

Kata kunci : Model Pembelajaran, TAI, TGFU, Chest Pass, Bola Basket

ABSTRAC

The purpose of this study is to improve learning outcomes basketball games; passing, dribbling, and shooting through audio visual media in class IX.A SMP Negeri 1 South Tambun. The research subjects were 37 students of IX.A from SMP Negeri 1 South Tambun. The research method used is the Kemmis model school action research which consists of two cycles. Data collection techniques in research were obtained from tests, observations, interview, and documentation. The results obtained by the test result data evaluation of learning that have increased each cycle, the test results obtained pre-cycle average value of 74,10 with mastery learning 37,84%, which has increased in the cycle I average value of 79,28 with mastery learning 70,27%, which has increased in the cycle II average value of 81,76 with mastery learning 81,08%. The conclusion of this study is through audio visual media can improve learning outcomes basketball games; passing, dribbling, and shooting in class IX.A SMP Negeri 1 South Tambun.

Keywords: Learning Model, TAI, TGFU, Chest Pass, Basketball

Alamat Korespondensi: SMP Negeri 1 Tambun Selatan

✉ Email: rohaniarni65@gmail.com

© 2021 STKIP Pasundan

ISSN 2721-5660 (Cetak)

ISSN 2722-1202 (Online)

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang dilaksanakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat. Artinya dalam pendidikan jasmani tidak hanya aspek jasmani saja tetapi juga aspek kognitif, afektif dan psikomotor (Hambali, 2018). Pendidikan jasmani perlu diberikan di lembaga pendidikan karena aktivitas jasmani yang berbentuk latihan memberikan manfaat bagi peserta didik dalam bentuk kesegaran jasmani dan pemeliharaan kesehatan.

Salah satu materi ajar dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan kepada peserta didik kelas IX Sekolah Menengah Pertama adalah permainan bola basket. Permainan bola basket merupakan salah satu jenis permainan bola besar yang diajarkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Permainan bola basket ini salah satu olahraga yang tidak hanya menuntut prestasi, tetapi juga sebagai olahraga pendidikan dan rekreasi, maka dari itu tidak heran olahraga ini cukup berkembang pesat di Indonesia (Danny Kosasih, 2010; Sabransyah, Asmutiar, & Pahlwandari, 2020). Permainan bola basket di Sekolah Menengah Pertama merupakan salah satu media dalam pendidikan jasmani untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik (psikomotor), pengetahuan dan penalaran (kognitif), serta penghayatan nilai-nilai (afektif). Dalam permainan bola basket terdapat berbagai teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemainnya. Teknik dasar bermain bola basket merupakan faktor dasar yang dapat menciptakan keterampilan bermain bola basket yang baik dan benar, karena teknik dasar merupakan modal awal penting untuk diberikan dalam proses pembelajaran (Malik & Rubiana, 2019). Macam-macam teknik dasar bermain bola basket diantaranya adalah teknik dasar melempar dan menangkap bola (*passing* dan *catching*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), dan teknik dasar menembak bola (*shooting*) ke dalam keranjang. Seperti pernyataan Wati, Sugihartono, & Sugiyanto (2018) bahwa teknik dasar yang paling penting untuk dikuasai adalah *passing*, *dribbling* dan *shooting*. Ketiga teknik dasar tersebut bukan merupakan rangkaian suatu gerakan dalam permainan bola basket melainkan saling berkaitan dan harus dikuasai para pemain untuk dapat bermain bola basket dengan baik dan benar.

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah masih belum maksimal dalam penggunaan sarana media pembelajaran. Karena guru kurang kreatif dalam menggunakan media pembelajaran. Hal tersebut membuat munculnya rasa emosional dari dalam diri peserta didik sehingga membuat peserta didik cepat merasa bosan dan mengakibatkan peserta didik menjadi kurang aktif dan tertarik dalam mengikuti pembelajaran. Banyak peserta didik yang merasa jenuh dengan pembelajaran dan kurang memperhatikan saat guru menjelaskan, apalagi saat materi yang sulit untuk dipelajari. Sehingga materi pembelajaran yang disampaikan oleh guru kepada peserta didik tidak tersampaikan dengan baik, sehingga membuat peserta didik tidak dapat memahami materi pembelajaran yang telah diberikan oleh guru. Padahal hal yang paling penting dalam proses pembelajaran adalah siswa memperhatikan dan selalu fokus pada pelajaran, kemudian mempergunakan contoh gerakan yang dipelajari sebanyak mungkin (Rustanto, 2017). Lebih lanjut Hambali (2016) mengatakan beberapa faktor yang mempengaruhi minat dan motivasi siswa dalam belajar adalah diantaranya pembelajaran yang monoton dan membosankan dan penggunaan alat/media yang kurang sesuai. Dengan demikian menunjukkan media pembelajaran yang dilakukan oleh guru kurang efektif sehingga hasil belajar yang dicapai peserta didik menjadi kurang maksimal.

Guru sebagai fasilitator yang dimaksud adalah dengan memberikan informasi mengenai sumber-sumber belajar yang dapat menunjang pembelajaran yang diberikan, media pembelajaran yang digunakan untuk menyampaikan materi yang akan diberikan agar dapat tersampaikan dengan baik dan benar kepada peserta didik. Dengan demikian guru pendidikan jasmani dalam mengajar hendaknya harus lebih kreatif dalam merancang dan melaksanakan proses pembelajaran sehingga tercipta pembelajaran yang menarik dan menyenangkan.

Seiring dengan perkembangan teknologi saat ini yang sudah luar biasa, banyak media pembelajaran yang dapat digunakan untuk dapat membantu proses pembelajaran. Salah satu

dari sekian banyak media pembelajaran adalah *audio visual*. *Audio visual* merupakan salah satu media pembelajaran yang berbasis media elektronik. Media *audio* berarti pendengaran dan *visual* berarti penglihatan. Media *audio visual* dapat juga dikatakan sebagai video pembelajaran akan memberikan informasi mengenai model gerakan demi gerakan secara detail, membuat konsep yang abstrak menjadi konkrit dan dapat dipercepat maupun diperlambat (Kusuma, 2018). Media *audio video* merupakan media perantara penyampaian materi melalui pandangan dan pendengaran, sehingga akan membangun kondisi yang dapat membuat siswa memperoleh pengetahuan, keterampilan dan sikap secara bersamaan (Susmita, 2019). Jenis media ini mempunyai keunggulan lebih baik, hal ini dikarenakan meliputi kedua jenis media auditif dan visual, sehingga memudahkan pemahaman siswa dalam proses pembelajaran untuk mencapai hasil belajar yang optimal (Ardyanto, 2018). Penggunaan media ini merupakan salah satu alternatif yang dapat membantu siswa dalam mempermudah materi yang sedang dipelajari, media ini juga diperlukan sebagai upaya memperjelas dan memperluas pengertian tentang materi kepada siswa (Akbaruddin & Arby, 2020). Berdasarkan hal tersebut, disini penulis tertarik untuk menggunakan media *audio visual* dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar bola basket.

METODE

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *classroom action research* atau penelitian tindakan kelas. Penelitian ini dilakukan oleh guru yang sekaligus sebagai peneliti di kelasnya atau bersama-sama dengan orang lain (kolaborator) dengan jalan merancang, melaksanakan dan merefleksikan tindakan secara kolaboratif dan partisipatif yang bertujuan untuk memperbaiki atau meningkatkan mutu (kualitas) proses pembelajaran di kelasnya melalui suatu tindakan (*treatment*) tertentu dalam suatu siklus (Kunandar, 2015). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah merujuk pada model yang dikembangkan oleh Kemmis & Mc Taggart yang dikutip oleh Arikunto. Menurut Arikunto, dkk. (2016: 16) bahwa ada empat tahapan dalam penelitian tindakan kelas, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, dan (4) refleksi (Arikunto, 2012).

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Tambun Selatan. Penelitian dilaksanakan pada Semester I Tahun Pelajaran 2019/2020. Subjek penelitian ini adalah 37 peserta didik kelas IX.A SMP Negeri 1 Tambun Selatan. Teknik pengumpulan data diperoleh dari lembar observasi, pedoman wawancara, tes, dan foto dokumentasi penelitian. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis dengan teknik deskriptif komparatif dan deskriptif analitik. Data tes awal dijadikan tolak ukur kemampuan awal peserta didik sebelum mendapatkan perlakuan dalam siklus I. Kemudian skenario perbaikan dalam pelajaran dilakukan dengan memperhatikan instrumen-instrumen yang telah dibuat. Selanjutnya diberi tes tentang teknik dasar bola basket. Demikian selanjutnya hingga hasil yang diinginkan dapat tercapai.

Data penelitian yang terkumpul, setelah ditabulasi kemudian dianalisis untuk mencapai tujuan-tujuan penelitian. Analisis yang digunakan adalah teknik deskriptif komparatif dan teknik deskriptif analitik. Indikator keberhasilan penelitian ini adalah tercapainya tujuan penelitian yaitu adanya peningkatan hasil belajar teknik dasar bola basket pada aspek *passing*, *dribbling*, dan *shooting* peserta didik kelas IX.A SMP Negeri 1 Tambun Selatan Selatan pada mata pelajaran pendidikan jasmani yang ditandai dengan perolehan nilai rata-rata kelas minimal mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 76,00, dengan ketuntasan klasikal minimal 85%.

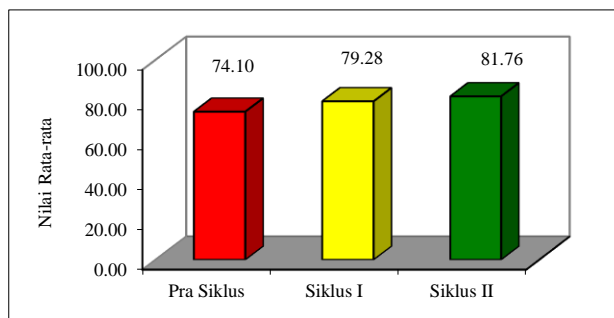
HASIL PENELITIAN

1. Deskripsi Data

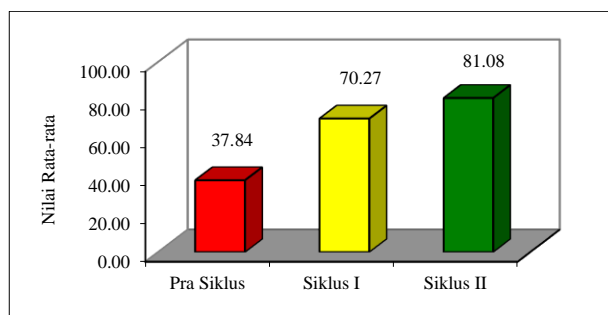
Hasil tes praktek yang menilai keterampilan peserta didik dalam teknik dasar bola basket yaitu *passing*, *dribbling*, *shooting* sebagai berikut:

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Tes Evaluasi

Tindakan	Rata-Rata	KKM = 76,00	
		Tuntas	Belum Tuntas
Pra Siklus	74,10	37,84%	62,16%
Siklus I	79,28	70,27%	29,73%
Siklus II	81,76	81,08%	18,92%



Gambar 1. Diagram Hasil Tes Evaluasi Berdasarkan Nilai Rata-Rata



Gambar 2. Diagram Hasil Tes Evaluasi Berdasarkan Ketuntasan Belajar

Pada Pra Siklus, peserta didik yang mencapai ketuntasan yaitu peserta didik yang memperoleh nilai sama atau di atas KKM (KKM = 76,00) sebanyak 14 peserta didik (37,84%), dengan nilai rata-rata kelas sebesar 74,10. Pada Siklus I, peserta didik yang mencapai ketuntasan yaitu peserta didik yang memperoleh nilai sama atau di atas KKM sebanyak 26 peserta didik (70,27%), dengan nilai rata-rata kelas sebesar 79,28. Pada Siklus II, peserta didik yang mencapai ketuntasan yaitu peserta didik yang memperoleh nilai sama atau di atas KKM sebanyak 30 peserta didik (81,08%), dengan nilai rata-rata kelas sebesar 81,76. Perbaikan pembelajaran khususnya peningkatan hasil belajar teknik dasar bola basket dapat tercapai. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan hasil belajar dari sebelum dilakukannya perbaikan (Pra Siklus) sampai dengan Siklus II.

Penggunaan media audio visual berupa CD pembelajaran dalam kegiatan belajar pendidikan jasmani lebih efektif dibandingkan metode pembelajaran yang konvensional misalnya metode ceramah dan demonstrasi. Karena dengan media audio visual berupa CD pembelajaran, peneliti/guru tidak hanya menggunakan sumber buku referensi saja dan guru berbicara di depan kelas untuk menerangkannya serta mencontohkan. Tetapi dalam media audio visual berupa CD pembelajaran sudah disajikan ilustrasi dan model contoh dalam bentuk animasi yang diikuti oleh suara narator memberi penjelasan. Di sini peneliti/guru hanya memberikan penguatan terhadap hal-hal yang perlu mendapatkan penjelasan lebih lanjut.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media audio visual dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan bermain bola basket di kelas IX.A SMP Negeri 1 Tambun Selatan. Hal ini ditunjukkan dari adanya peningkatan nilai hasil tes peserta didik setiap siklusnya yang mengukur kemampuan peserta didik dalam teknik dasar bola basket yaitu *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. Hasil tes pada pra siklus diperoleh nilai rata-rata kelas 74,10 dengan ketuntasan 37,84%, meningkat pada siklus I dengan nilai rata-rata 79,28 dengan ketuntasan 70,27%, dan meningkat kembali pada siklus II dengan nilai rata-rata 81,76 dengan ketuntasan 81,08%.

Penggunaan media audio visual berupa CD pembelajaran dalam kegiatan belajar pendidikan jasmani lebih efektif dan menyenangkan bagi peserta didik, tidak menjenuhkan, dikarenakan tampilan pada audio visual berupa CD pembelajaran yang sifatnya audio visual, gambar animasi, ada narator yang menjelaskan, diiringi oleh lantunan musik yang membuat rileks peserta didik. Situasi belajar tersebut menjadikan materi lebih mudah dipahami dan akan lebih lama melekat dalam pikiran mereka sehingga berdampak positif terhadap hasil belajar peserta didik.

Pembelajaran menggunakan media *audio visual* dapat menunjang proses penyampaian materi dan juga dapat membuat motivasi baru, serta dapat mempermudah siswa dalam menerima materi yang tentunya sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangannya (Andrianto, 2015). Pembelajaran menggunakan media *audio visual* berupa video dapat digunakan sebagai alternatif dalam penyampaian materi, karena dapat meningkatkan hasil belajar siswa (Febryanto, 2015). Penggunaan media *audio visual* juga membuat siswa menjadi lebih antusias dan selalu fokus melihat video pembelajaran, ini tentunya sangat baik bagi siswa karena hal tersebut akan membuat siswa jauh lebih memahami materi yang disampaikan. Penelitian lain menyebutkan bahwa pembelajaran dengan metode penggunaan media video hasil belajar siswa mengalami peningkatan sebesar 16,6%, dan siswa lebih serius serta semangat dalam mengikuti proses pembelajarannya (Taufik et al., 2019).

Temuan lain juga didapat dari hasil wawancara kepada siswa, bahwa dengan metode pembelajaran menggunakan media *audio visual* seperti ini siswa lebih banyak mempelajari materi, karena tidak hanya bisa dipelajari pada saat jam pelajaran saja, tetapi juga bisa dipelajari di luar jam pelajaran. Video yang dipelajari memang sengaja diberikan kepada siswa agar siswa mampu mempelajarinya dimanapun ia ingin melihat video tersebut. Semakin banyak siswa melihat video, semakin paham dan mengerti tentang proses gerakan atau materi yang diberikan. Disamping itu siswa terlihat sangat perhatian dan memberikan komentar kepada siswa lain yang belum paham atau keliru dalam menganalisis gerakannya, ini tentunya bagus dalam perkembangan afektif dan kognitif siswa. Memang seharusnya kegiatan proses pembelajaran ini harus dapat membekali siswa dalam berbagai hal, mulai dari pembelajaran yang sifatnya kognitif, afektif dan juga psikomotor (Burstiando & Kholis, 2017).

Seorang guru tentunya harus terus berupaya melakukan inovasi-inovasi dalam melakukan proses pembelajarannya, agar tidak dirassakan jenuh dan bosan dengan pembelajaran yang dilakukan. Dalam hal ini tuntutan kreatifitas seorang guru sangat dibutuhkan, guru pendidikan jasmani khususnya dipandang perlu menganalisis metode dan media apa yang sesuai dengan karakteristik siswanya. Penggunaan berbagai media dan metode yang baru haruslah senantiasa dilakukan dan dicobakan guna meningkatkan kualitas pembelajaran, sehingga akan memudahkan siswa dalam menjalankan proses belajarnya (Rizal, Rusmana, & Erwin, 2020). Inilah kenapa segala proses pembelajaran yang dilakukan harus disesuaikan dengan perkembangan zaman dan karakteristik siswanya.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini adalah melalui penggunaan media audio visual dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan bermain bola basket di kelas IX.A SMP Negeri 1 Tambun Selatan. Hal ini ditunjukkan dari adanya peningkatan nilai hasil tes peserta didik setiap siklusnya yang mengukur kemampuan peserta didik dalam teknik dasar bola basket yaitu *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. Hasil tes pada pra siklus diperoleh nilai rata-rata kelas 74,10 dengan

ketuntasan 37,84%, meningkat pada siklus I dengan nilai rata-rata 79,28 dengan ketuntasan 70,27%, dan meningkat kembali pada siklus II dengan nilai rata-rata 81,76 dengan ketuntasan 81,08%.

Penggunaan media audio visual berupa CD pembelajaran dalam kegiatan belajar pendidikan jasmani lebih efektif dan menyenangkan bagi peserta didik, tidak menjenuhkan, dikarenakan tampilan pada audio visual berupa CD pembelajaran yang sifatnya audio visual, gambar animasi, ada narator yang menjelaskan, diiringi oleh lantunan musik yang membuat rileks peserta didik. Situasi belajar tersebut menjadikan materi lebih mudah dipahami dan akan lebih lama melekat dalam pikiran mereka sehingga berdampak positif terhadap hasil belajar peserta didik

DAFTAR PUSTAKA

- Akbaruddin, A., & Arby, K. (2020). Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Keterampilan Smash Bulutangkis. *Jurnal Master Penjas Dan Olahraga*, 1(2), 18–25. <https://doi.org/https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i2.16>
- Andrianto, J. R. (2015). Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Ball Feeling Sepakbola Menggunakan Media Pembelajaran Audio Visual Pada Siswa Usia 11 Tahun Sekolah Sepakbola Sanggar Kegiatan Belajar (Ssb Skb) Gudo Kabupaten Jombang. *Bravo's Jurnal*, 3(4), 188–195. Retrieved from <https://ejournal.stkipjb.ac.id/index.php/penjas/article/view/240/181>
- Ardyanto, S. (2018). Peningkatan Teknik Servis Pendek Pada Bulutangkis Melalui Media Audio Visual. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 4(3), 21–32. Retrieved from <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/view/723/520520575>
- Arikunto, S. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Burstiando, R., & Kholis, M. N. (2017). Permainan Invasi Dan Permainan Netting Untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Fundamental Siswa Sd Negeri Se Kecamatan Mojoroto Kota Kediri. *Jurnal Sportif: Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 3(2), 167–177. https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i2.11892
- Danny Kosasih. (2010). *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang: Karangturi Media.
- Febryanto, F. N. (2015). Pembelajaran Lay Up Shoot Menggunakan Media Audio Visual Basic Lay Up Shoot Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lay Up Shoot Pada Siswa Kelas VIIIA SMP Kanisius Pati Tahun 2013/2014. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 4(1), 1509–1521. Retrieved from <https://ejournal.stkipjb.ac.id/index.php/penjas/article/view/240/181>
- Hambali, S. (2016). Pembelajaran Passing Bawah Menggunakan Metode Bermain Pada Permainan Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 58–70. Retrieved from <https://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/314/311>
- Hambali, S. (2018). *Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Group Investigation Dalam Pembelajaran Bolavoli*. 7(2), 2407–1528. <https://doi.org/10.3157/jpo.v7i2.1172>
- Kunandar. (2015). *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Pengembangan Profesi Guru*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Kusuma, I. D. M. A. W. (2018). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Dribble Sepakbola Melalui Model Pembelajaran Numbered Head Together (NHT) dan Media Audio Visual. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 73–86. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i1.11940

- Malik, A. A., & Rubiana, I. (2019). Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket: Studi Deskriptif Pada Mahasiswa. *Journal of S.P.O.R.T*, 3(2), 79–84. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/276633715.pdf>
- Rizal, R. M., Rusmana, R., & Erwin. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Servis Forehand Tennis Meja Menggunakan Media Modifikasi. *Jurnal Master Penjas Dan Olahraga*, 1(1), 55–64. Retrieved from <https://jmpo.stkipasundan.ac.id/index.php/jmpo/article/view/8/7>
- Rustanto, H. (2017). Meningkatkan Pembelajaran Shooting Bola Basket Dengan Menggunakan Media Gambar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 75–86. Retrieved from <http://www.journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/668/625>
- Sabransyah, M., Asmutiar, & Pahlwandari, R. (2020). Pengaruh Interval Training Terhadap VO2 Max Atlet Bola Basket IKIP PGRI Pontianak. *Jurnal Master Penjas Dan Olahraga*, 1(1), 73–80. <https://doi.org/https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i1.10>
- Susmita, N. (2019). Peningkatan Keterampilan Menulis Deskripsi Dengan Menggunakan Media Audio Video Pada Siswa Kelas X SMK PI Ambarukmo 1. *Ensiklopedia of Journal*, 1(3), 205–211.
- Taufik, M. S., Guntur, M., Sungkawa, G., Jasmani, P., Fakultas, R., & Pendidikan, I. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Dribbling Sepakbola Dengan Penggunaan Media Audio Visual. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan. Jasmani , Olahraga Dan Kesehatan) Volume, Olahraga Dan Kesehatan) Volume*, 3(1), 43–54. <https://doi.org/https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i1.540>
- Wati, S., Sugihartono, T., & Sugiyanto, S. (2018). Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket. *Kinestetik*, 2(1), 36–43. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9185>