

Tingkat Percaya Diri Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Babussalam Pekanbaru

Defri Ali Putra¹, Leni Apriani²

Email: defrialiputra@student.uir.ac.id¹, leniapriani@edu.uir.ac.id²
Universitas Islam Riau^{1,2}

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat percaya diri siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Babussalam Pekanbaru. Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan angket sebagai instrumennya. Populasi pada penelitian ini adalah 20 orang siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Babussalam Pekanbaru. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik total sampling yaitu pengambilan anggota sampel dari seluruh populasi. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung nilai persentase dari skor akhir angket. Berdasarkan hasil penelitian maka diperoleh kesimpulan dalam penelitian ini yaitu: tingkat percaya diri siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Babussalam Pekanbaru tergolong kuat karena berdasarkan nilai persentase skor percaya diri adalah 77,77% yang terletak pada rentang 61-80%.

Kata Kunci: Tingkat Percaya Diri Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket

ABSTRACT

The aim of this research was to determine the level of self-confidence of extracurricular basketball students at Babussalam High School Pekanbaru. This type of research is quantitative descriptive using a questionnaire as the instrument. The population in this study were 20 extracurricular basketball students at Babussalam High School Pekanbaru. The sampling technique used is a total sampling technique, namely taking sample members from the entire population. The data analysis technique used is calculating the percentage value of the final questionnaire score. Based on the research results, the conclusion obtained in this research is: the level of self-confidence of extracurricular basketball students at Babussalam Pekanbaru High School is classified as strong because based on the percentage value the self-confidence score is 77.77% which is in the range of 61-80%.

Keywords: Basketball Extracurricular Student Confidence

Copyright © 2025, Defri Ali Putra¹, Leni Apriani²

Corresponding Author : Universitas Islam Riau^{1,2}

Email : defrialiputra@student.uir.ac.id¹, leniapriani@edu.uir.ac.id²

PENDAHULUAN

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. sebagaimana menurut Apriani et al (2021) Aktivitas jasmani pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupannya agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Olahraga juga suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat. Olahraga juga dapat turut menunjang pembangunan mental dan karakter bangsa yang kuat, seperti kedisiplinan, semangat pantang menyerah, bangkit dari kekalahan, jiwa karsa yang tinggi, kerjasama, kompetisi sportif, dan memahami ada aturan yang berlaku.

Ardian & Sari (2022) Fungsi utama olahraga dapat mengembangkan kesehatan dan kebugaran. Sudah sangat jelas sesungguhnya olahraga adalah aspek penting dari kehidupan manusia dan dari olahraga ini suatu individu dapat menanam rasa persatuan dan kesatuan suatu Negara dan dapat meninggikan harkat martabat suatu bangsa manakala prestasi diraih dalam suatu kejuaraan Internasional. Salah satu bentuk kegiatan olahraga prestasi dijenjang pendidikan formal adalah olahraga bola basket yang di adakan dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket.

Permainan bola basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur dan menyehatkan. Basket diartikan dengan permainan bola yang dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri atas lima orang, yang berusaha mengumpulkan angka dengan memasukkan bola ke dalam basket. Dalam permainan bola basket kemampuan dasar bermain bola basket terdiri dari kemampuan melakukan *passing*, *dribbling*, *shooting* (*jump shoot*, *lay up shoot*) *pivot* (cara berputar) dan *rebound*.

Dalam berolahraga, terutama dalam olahraga tim seperti bola basket, rasa percaya diri memiliki peranan yang sangat krusial dalam mendukung keterampilan teknik setiap pemain. Percaya diri tidak hanya berfungsi sebagai pendorong semangat, tetapi juga sebagai faktor yang menentukan seberapa baik seorang atlet dapat mengekspresikan keterampilan yang telah mereka pelajari. Saat seorang pemain merasa percaya diri, mereka lebih cenderung untuk mengambil risiko, berkomunikasi dengan rekan setim, dan menunjukkan performa terbaik mereka di lapangan. Hal ini tentunya menciptakan suasana yang lebih positif dan produktif bagi seluruh tim.

Percaya diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan diri sendiri untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks bola basket, rasa percaya diri dapat diartikan sebagai keyakinan seorang pemain bahwa mereka mampu melakukan teknik-teknik dasar seperti *dribbling*, *shooting*, dan *passing* dengan baik. Misalnya, seorang pemain yang percaya diri saat melakukan tembakan tiga poin akan lebih fokus dan tenang, sehingga peluang untuk memasukkan bola ke dalam keranjang menjadi lebih besar. Sebaliknya, seorang pemain yang kurang percaya diri mungkin akan ragu-ragu dan mengalami kesulitan dalam mengeksekusi teknik yang sebenarnya sudah mereka kuasai.

Pentingnya memiliki rasa percaya diri yang tinggi saat bermain bola basket tidak dapat diabaikan. Menurut Pranoto (2016) Percaya diri merupakan suatu keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan yang ada pada dirinya sendiri dengan menerima secara apa adanya baik positif maupun negatif yang dibentuk dan dipelajari melalui proses belajar dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya. Percaya diri adalah modal dasar seseorang dalam memenuhi berbagai kebutuhan sendiri. Salah satu langkah pertama dan utama dalam membangun percaya diri dengan memahami dan meyakini bahwa setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Siswa yang memiliki percaya diri akan dapat mengoptimalkan segala kemampuan yang dimiliki oleh diri untuk mencapai tujuan hidup yang dicita-citakan.

Lestari dan Yudhanegara dalam Budianti & Permata (2017) menyatakan bahwa Percaya diri adalah suatu sikap yakin akan kemampuan diri sendiri dan memandang diri sendiri sebagai pribadi yang utuh dengan mengacu pada konsep diri. Lebih lanjut dikatakan bahwa indikator percaya diri yaitu 1) percaya pada kemampuan sendiri 2) bertindak mandiri dalam mengambil keputusan 3) memiliki konsep diri yang positif 4) berani mengemukakan pendapat.

Budianti & Permata (2017) *Self confidence* adalah rasa percaya pada kemampuan sendiri bahwa mampu mencapai prestasi tertentu dan apabila prestasinya sudah tinggi maka individu tersebut akan lebih percaya diri. *Self confidence* akan menimbulkan rasa aman yang dapat dilihat dari sikap dan tingkah laku yang tampak tenang, tidak mudah ragu-ragu, tidak mudah gugup, dan tegas. Olahragawan yang penuh percaya diri (*full confidence*) biasanya menetapkan target sesuai dengan kemampuannya sehingga berusaha untuk mencapai target tersebut. Apabila mengalami kegagalan, maka akan dihadapi dan diterima dengan lapang dada tanpa harus frustrasi.

Sesuai dengan isi kutipan di atas, maka diketahui bahwa Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan

diri sendiri. Lauster menggambarkan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri tidak mementingkan diri sendiri (toleransi), tidak membutuhkan dorongan orang lain, optimis dan gembira.

Budianti & Permata (2017) Berikut ini adalah aspek-aspek khusus dari kepercayaan diri dalam olahraga, antara lain: keyakinan tentang kemampuan seseorang untuk melakukan keterampilan fisik. keyakinan tentang kemampuan seseorang untuk menggunakan keterampilan psikologis. keyakinan untuk menggunakan keterampilan persepsi (pengambilan keputusan) kebugaran fisik dan status pelatihan keyakinan akan potensi atau kemampuan belajar seseorang untuk meningkatkan keterampilannya.

Berdasarkan kutipan di atas, diketahui bahwa percaya diri dapat mempengaruhi seseorang untuk mengeluarkan kemampuan maksimalnya dengan baik, orang yang memiliki percaya diri yang tinggi akan memiliki keterampilan psikologis atau dorongan yang kuat akan rasa menguasai keterampilan dengan baik sehingga saat bertanding pemain tampil dengan maksimal.

Tangkudung (2017) *self confidence* adalah keyakinan pada diri sendiri untuk mencapai sesuatu/target yang telah ditentukan. *Self confidence* adalah rasa percaya pada kemampuan sendiri bahwa mampu mencapai prestasi tertentu dan apabila prestasinya sudah tinggi maka individu tersebut akan lebih percaya diri. *Self confidence* akan menimbulkan rasa aman yang dapat dilihat dari sikap dan tingkah laku yang tampak tenang, tidak mudah ragu-ragu, tidak mudah gugup, dan tegas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang memberikan gambaran tentang objek yang diteliti, metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan jenis survei dengan menggunakan angket sebagai instrumennya. populasi dari penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler SMA Babussalam Pekanbaru yang berjumlah 20 orang. teknik pengambilan sampel yang peneliti lakukan adalah total sampling, sehingga sampel penelitian ini adalah 20 orang siswa putra ekstrakurikuler SMA Babussalam Pekanbaru. Pengumpulan data percaya diri siswa dilakukan dengan cara memberikan angket uji coba terlebih dahulu kepada siswa SMA 11 Kota Pekanbaru sejumlah 20 orang.

PEMBAHASAN

Siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Babussalam telah berkomitmen untuk menjadi tim bola basket yang mewakili sekolah dalam berbagai kompetisi. Keberhasilan tim ini tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik para pemain, tetapi juga oleh penguasaan teknik dasar yang esensial dalam permainan bola basket. Teknik dasar seperti *dribbling*, *shooting*, *passing*, dan pertahanan adalah fondasi yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Tanpa penguasaan teknik-teknik ini, pemain akan kesulitan dalam berkontribusi secara optimal terhadap tim. Oleh karena itu, latihan rutin dan pengembangan keterampilan menjadi sangat penting bagi siswa.

Dalam konteks ini, penguasaan teknik dasar bukan hanya tentang melakukan gerakan dengan benar, tetapi juga tentang memahami kapan dan bagaimana menggunakan teknik tersebut dalam situasi permainan yang nyata. Misalnya, seorang pemain harus tahu kapan harus melakukan *dribble* untuk menghindari lawan atau kapan harus melakukan *passing* untuk menciptakan peluang bagi rekan satu tim. Ini membutuhkan pemahaman yang mendalam tentang permainan serta kemampuan untuk membaca situasi di lapangan. Dengan demikian, pelatihan yang efektif harus mencakup simulasi permainan yang memungkinkan siswa untuk menerapkan teknik dasar dalam konteks yang lebih dinamis.

Faktor penunjang keterampilan teknik dasar yang tidak kalah penting adalah rasa percaya diri. Kepercayaan diri berperan sebagai pendorong utama bagi siswa untuk berlatih dan berkompetisi. Ketika siswa merasa percaya diri, mereka cenderung lebih berani dalam mengambil risiko, seperti mencoba teknik baru atau berhadapan langsung dengan lawan yang lebih kuat. Rasa percaya diri yang tinggi juga dapat meningkatkan motivasi siswa untuk terus berlatih dan memperbaiki keterampilan mereka. Dalam hal ini, penting bagi pelatih untuk menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana siswa merasa dihargai dan didorong untuk berkembang.

Hasil penelitian di SMA Babussalam menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri siswa baru mencapai 77,77%, yang berarti masih ada ruang untuk perbaikan. Meskipun angka ini menunjukkan bahwa

sebagian besar siswa merasa cukup percaya diri, masih ada 22,23% siswa yang mungkin merasa kurang yakin atau cemas saat bermain. Hal ini dapat mempengaruhi performa mereka di lapangan, serta pengalaman mereka dalam berpartisipasi dalam tim. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa, seperti pelatihan mental, dukungan dari pelatih, serta pengalaman positif dalam pertandingan.

Salah satu cara untuk meningkatkan rasa percaya diri adalah dengan memberikan umpan balik yang konstruktif kepada siswa. Umpan balik yang positif dapat membantu siswa menyadari kemajuan yang telah mereka capai, sementara umpan balik yang membangun dapat memberikan arahan tentang area yang perlu diperbaiki. Selain itu, melibatkan siswa dalam pengambilan keputusan terkait latihan dan strategi permainan juga dapat meningkatkan rasa memiliki dan tanggung jawab, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka.

Contoh konkret dari pengembangan kepercayaan diri dapat dilihat pada siswa yang berpartisipasi dalam kompetisi lokal. Ketika siswa berhasil mencetak poin atau melakukan assist yang baik, hal ini dapat memberikan dorongan mental yang signifikan. Sebaliknya, pengalaman negatif, seperti kekalahan, dapat menjadi momen pembelajaran yang berharga jika ditangani dengan benar. Pelatih dapat membantu siswa untuk menganalisis kekalahan dan mengubahnya menjadi motivasi untuk berlatih lebih keras, sehingga siswa tidak hanya belajar dari kesalahan, tetapi juga membangun ketahanan mental.

Di samping itu, penting untuk memahami bahwa kepercayaan diri bukanlah sesuatu yang statis. Ia dapat berubah seiring waktu dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengalaman, dukungan sosial, dan pencapaian individu. Oleh karena itu, program pengembangan kepercayaan diri harus bersifat berkelanjutan dan adaptif terhadap kebutuhan siswa. Pelatih dan guru olahraga di SMA Babussalam perlu secara aktif memantau perkembangan siswa dan menyesuaikan pendekatan mereka untuk memastikan bahwa semua siswa memiliki kesempatan untuk berkembang baik dalam keterampilan teknik dasar maupun dalam rasa percaya diri mereka.

Dalam mengembangkan tim bola basket yang sukses, penting juga untuk menciptakan budaya tim yang positif. Budaya tim yang baik dapat menciptakan rasa kebersamaan dan saling mendukung antar anggota tim. Ketika siswa merasa bahwa mereka adalah bagian dari sesuatu yang lebih besar, mereka cenderung lebih berkomitmen untuk berlatih dan berkontribusi secara positif. Hal ini juga dapat membantu mengurangi rasa cemas yang mungkin dialami siswa, karena mereka tahu bahwa mereka memiliki dukungan dari rekan-rekan mereka.

Sebagai kesimpulan, pengembangan siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Babussalam menjadi tim yang mewakili sekolah tidak hanya bergantung pada penguasaan teknik dasar, tetapi juga pada pengembangan rasa percaya diri yang kuat. Dengan menciptakan lingkungan pelatihan yang mendukung, memberikan umpan balik yang konstruktif, dan membangun budaya tim yang positif, siswa dapat mencapai potensi maksimal mereka. Penelitian menunjukkan bahwa meskipun tingkat kepercayaan diri siswa saat ini cukup baik, masih ada ruang untuk perbaikan. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa harus menjadi prioritas utama dalam program ekstrakurikuler ini. Dengan cara ini, SMA Babussalam tidak hanya akan menghasilkan atlet yang terampil, tetapi juga individu yang percaya diri dan siap menghadapi tantangan di masa depan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka diperoleh kesimpulan dalam penelitian ini yaitu: tingkat percaya diri siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Babussalam Pekanbaru tergolong **kuat** karena berdasarkan nilai persentase skor percaya diri adalah 77,77% yang terletak pada rentang 61-80%.

REFERENSI

Abady, A. N., Sari, L. P., & Keliat, P. (2020). Optimization Of The Lay Up Shoot Learning Results In Basketball Game Through Modified Learning Using Plastic Balls In Xi Class Students Private Vocational School Of Pab 6 Medan Year 2018/2019 Ajaran. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 8(2), 82–87. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v8i2.118>

- Akbar, M. F., Priambodo, A., & Jannah, M. (2019). Pengaruh Latihan Imagery Dan Tingkat Konsentrasi Terhadap Peningkatan Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket Sman 1 Menganti Gresik. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(2), 1–13. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v2i2.445>
- Amber, V. (2013). *Petunjuk Untuk Pelatih dan Pemain Bola basket*. Bandung. Pioner Jaya.
- Apriani, L., Sari, M., & Alpen, J. (2021). Studi Eksperimen Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Petanque Universitas Islam Riau: Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Permainan Hadang dan Bentengan. *Jurnal MensSana*, 6(1), 50–55. <https://doi.org/10.24036/menssana.06012021.19>
- Ardian, R., & Sari, M. (2022). Survei Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsaldi SMAN 10 Pekanbaru. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan*, 1(3), 1–10. <https://doi.org/10.56466/orkes/Vol1.Iss3.85>
- Arifin, A. G. (2018). Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Hasil Lay Up Shoot pada Siswa Putra. *INTERAKSI: Jurnal Kependidikan*, 13(1), 1–8. <https://doi.org/10.44215/jkp.v13i1.62221>
- Bahri, S., & Permadi, A. G. (2019). Analisis Keterampilan Dasar Bulutangkis Pada Ukm Ikip Mataram Tahun 2019. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 3(2), 376–383. <https://doi.org/10.58258/jisip.v3i2.799>
- Budianti, Y., & Permata, T. (2017). Upaya Meningkatkan Keterampilan Berbicara Dan Percaya Diri Siswa Melalui Metode Bermain Peran (Role Playing) Pada Pelajaran Bahasa Indonesia Siswa Kelas V Sdn Buni Bakti 03 Babelan Bekasi. *Pedagogik*, 5(2), 44–56. <https://doi.org/10.33558/pedagogik.v5i2.448>
- Candra, O., Dupri, D., Gazali, N., Khairullazi, K., & Oktari, A. (2019). Sosialisasi Kondisi Fisik Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir Kabupaten Kuantan Singingi. *Community Education Engagement Journal*, 1(1), 58–66. <https://doi.org/10.25299/ceej.v1i1.3763>
- Candra, O., Zulraflia, Kamarudin, & Rahmadani, A. (2023). Sosialisasi Teknik Dasar Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SD Al Azhar 37 Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 3(1), 10–27. <https://doi.org/10.2251269/jpm.v3i1.21443>
- Daharis, D., & Rahmadani, A. (2018). Peningkatan Keterampilan Bermain Bola Basket Melalui Metode Latihan Variasi Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Sma Negeri 10 Pekanbaru. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(2), 77–85. <https://doi.org/10.21009/gjik.092.01>
- Danardono, H., & Alif, P. (2019). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Layup Bola Basket Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas Xi Mia 5 Sma Negeri 1 Sukoharjo. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 5(1). <https://doi.org/10.44215/jip.v5i1.32621>
- Fadli, M. R., & Olahraga, P. (2022). Pengaruh Latihan Lay Up Terhadap Hasil Pemain Putra Usia Smp Pada Sekolah Basket. *Edukasimu.Org*, 2(4), 2022–2023. <https://doi.org/10.42135/je.v2i4.43326>
- Febrianto, B. D., & Erdiyanti, Y. P. (2020). Tingkat Kepercayaan Diri Peserta Didik Laki-Laki Dan Perempuan Dalam Pembelajaran Penjas Bola Voli Di SDIT Ibnu Taimiyah Tahun Pelajaran 2019/2020. *Seminar Nasional Pendidikan, FKIP UNMA*, 2(1), 703–708. <https://doi.org/10.42352/Semnas.v2i1.33215>
- Gazali, N. (2016). Pengaruh Metode Kooperatif dan Komando Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bermain

- Sepakbola. *Journal Sport Area*, 1(1), 56. <https://doi.org/10.30814/sportarea.v1i1.373>
- Ibnu, D., Nasution, N. S., & Kurniawan, F. (2021). Survei Self Confidence Servis Bawah dalam Pembelajaran Bola Voli pada Siswa SMPN 2 Jayakarta. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 28–37. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.3960>
- Jhon, O. (2007). *Dasar-Dasar Bola basket*. Bandung. Pakar Raya.
- Kosasih, D. (2008). *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang. Karmedia.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung. Alfabeta.
- Makorohim, F., Rizal, I., & Alficandra. (2022). Sosialisasi Peraturan Dan Peran Psikologi Dalam Permainan Cabang Olahraga Petanque. *Journal of Sriwijaya Community Services on Education (JSCSE)*, 1(2), 22–27. <https://doi.org/10.36706/jscse.v1i2.527>
- Mertayasa, K., Rahayu, S., & Soenyoto, T. (2016). Metode Latihan Plyometrics dan Kelentukan Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai dan Hasil Lay Up Shoot Bola Basket. *Journal of Physical Education and Sports*, 5(1), 24–31. <https://doi.org/10.15294/jpes.v5i1.13275>
- Nidhom, K. (2017). *Buku Pintar Basket*. Jakarta. Timur Anugrah.
- Ningrat, A. A., & Alficandra. (2023). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-tangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Permainan bolavoli Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 1 Siak. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 5398–5401. <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i6.6169>
- Pranoto, H. (2016). Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di SMA Negeri 1 Sungkai Utara Lampung Utara. *Jurnal Lentera Pendidikan Pusat Penelitian LPPM UM Metro*, 1(1), 100–111. <https://doi.org/10.24127/jlplppm.v1i1.108>
- Pratama, D., & Puspita Sari, Y. (2022). Pengembangan Model Latihan Lay-Up Pada Permainan Bola basket. *Edukasimu.Org*, 2(1), 2022–2023. [https://doi.org/10.32514/es:ijope.2022.vol2\(1\).22315](https://doi.org/10.32514/es:ijope.2022.vol2(1).22315)
- Rahmadani, A. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket. *Journal Sport Area*, 2(2), 1–9. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(2\).884](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(2).884)
- Ramadhan, F., Yulianti, M., & Henjilito, R. (2020). Penerapan media audio visual dalam meningkatkan hasil belajar dribble bola basket. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 50–59. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5122](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5122)
- Riduwan. (2005). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Alfabeta.
- Siregar, A. S., & Yani, A. (2023). Kontribusi Kelincahan dan Kelenturan Tubuh Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 6(3), 782–792. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v6i3.19159>
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Adiministrasi*. Bandung. Alfabeta.

-
- Sulistiadinata, H., & Purbangkara, T. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan, Dan Rasa Percayadiri Dengan Keterampilan Smash Pada Permainan Bola Voli. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1), 32–38. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i1.5>
- Surimeirian, M. A., Kurniawan, R., & Nova, A. (2022). Pengembangan Variasi Latihan Lay Up Shoot Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Basket. *Jurnal Performa Olahraga*, 7(1), 35–45. <https://doi.org/10.24036/jpo302019>
- Suryadi, D., Saputra, E., & Wahyudi, I. (2022). Tinggi Badan dan Keseimbangan Dinamis dengan Kemampuan Lay Up Permainan Bola Basket : Apakah Saling Berhubungan? *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(2), 67–74. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v2i2.276>
- Tangkudung, J. (2017). *Anatomy Movement*. LPPM Universitas Negeri Jakarta.
- Tanjung, Z., & Amelia, S. (2017). Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2), 2–6. <https://doi.org/10.29210/3003205000>
- Wati, I. D. P. (2023). Kemampuan Lay Up Bola Basket: Sebuah Studi Cross Sectional Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 8(2), 144–150. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i2.3050>