

Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Hasil Lay Up Shoot Bola Basket

Annas A¹, Ahmad Rahmadani ²

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

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata - tangan dengan hasil lay up shoot bola basket putra SMAN 1 Rengat. Adapun jenis penelitian ini adalah korelasi ganda. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah siswa putra SMAN 1 Rengat yang berjumlah 12 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kekuatan otot lengan dengan push up, tes koordinasi mata – tangan, serta tes hasil lay up shoot. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji nilai korelasi ganda. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut (1) Terdapat hubungan kekuatan otot lengan terhadap hasil lay up shoot bola basket di SMAN 1 Rengat sebesar 37,70% dengan nilai $r_{hitung} = 0,614 > r_{tabel} 0,576$, (2) Terdapat hubungan koordinasi mata - tangan terhadap hasil lay up shoot bola basket di SMAN 1 Rengat sebesar 45,70% dengan nilai $r_{hitung} = 0,676 > r_{tabel} 0,576$ (3) Terdapat hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata - tangan terhadap hasil lay up shoot bola basket di SMAN 1 Rengat sebesar 46,51% dengan nilai $r_{hitung} = 0,682 > r_{tabel} 0,576$.

Kata Kunci: Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata - Tangan Hasil Lay Up Shoot

ABSTRACT

The aim of this research was to determine the relationship between arm muscle strength and eye-hand coordination with the results of men's basketball lay up shoots at SMAN 1 Rengat. This type of research is multiple correlation. The population and sample in this study were 12 male students of SMAN 1 Rengat. The research instruments used were an arm muscle strength test with push ups, an eye-hand coordination test, and a lay up shoot results test. The data analysis technique used is the multiple correlation value test. Based on the results of the research that has been carried out, the following conclusions can be drawn: (1) There is a relationship between arm muscle strength and the results of basketball lay up shoots at SMAN 1 Rengat of 37.70% with a value of $r_{count} = 0.614 > r_{table} 0.576$, (2) There is The relationship between eye-hand coordination on basketball lay-up shoot results at SMAN 1 Rengat is 45.70% with a value of $r_{count} = 0.676 > r_{table} 0.576$ (3) There is a relationship between arm muscle strength and eye-hand coordination on basketball lay-up shoot results in SMAN 1 Rengat was 46.51% with a value of $r_{count} = 0.682 > r_{table} 0.576$.

Keywords: Arm Muscle Strength, Eye-Hand Coordination Lay Up Shoot Results

Copyright © 2025 Annas A¹, Ahmad Rahmadani ²

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

Email: annasashshiddiq@student.uir.ac.id¹, ahmadrahmadani@edu.uir.ac.id²

PENDAHULUAN

Saat ini arus globalisasi dan perkembangan modern yang kian tidak terbendung dalam beberapa dekade belakangan ini membuat bangsa Indonesia harus mempersiapkan diri dalam menghadapinya. Salah satunya yaitu dengan meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Untuk meningkatkan SDM, ada beberapa cara yang dapat dilakukan, diantaranya yaitu dengan meningkatkan mutu pendidikan dan memasyarakatkan olahraga. Kalau diperhatikan, olahraga merupakan salah satu wadah untuk meningkatkan sumber daya manusia. Dimana olahraga yang dilakukan secara teratur dan rutin akan dapat meningkatkan kualitas fisik dan mental yang berguna untuk pembentukan watak manusia yang mempunyai kepribadian, berdisiplin tinggi, memiliki sikap sportif. Ini semua pada akhirnya akan dapat meningkatkan produktivitas manusia itu sendiri.

Selain meningkatkan kualitas fisik dan mental, olahraga juga meningkatkan citra bangsa dan kebanggaan nasional dengan jalan pencapaian prestasi setinggi-tingginya. Untuk meningkatkan prestasi olahraga tersebut perlu degalakkan melalui perencanaan dan pelaksanaan yang terkoodinir, terorganisir yang dilakukan secara terpadu dan merata diseluruh tanah air, yang bukan saja dilaksanakan oleh pemerintah akan tetapi di dukung juga oleh berbagai pihak. Hal ini biasa dilakukan dengan cara menyediakan sarana dan prasarana serta berusaha melakukan pembibitan dan pembinaan olahraga di masyarakat khususnya olahraga basket.

Kalau kita lihat sekarang ini perkembangan terhadap pembinaan olahraga bola basket sudah cukup bagus. Saat ini bola basket menjadi salah satu cabang olahraga yang berkembang populer di tengah-tengah masyarakat. Penggemarnya berasal dari segala usia, mulai dari anak-anak, remaja, hingga dewasa baik pria maupun wanita memainkan permainan olahraga basket. Mereka merasakan bahwa permainan bola basket adalah olahraga yang menyenangkan, mendidik, menghibur, menyehatkan, dan kompetitif. Karena itulah olahraga ini sudah menjadi hobi sosial di kalangan masyarakat.

Dengan banyaknya pusat-pusat olahraga, dan semakin baiknya standar pendidikan jasmani serta semakin bertambah pula fasilitas-fasilitas olahraga di sekolah-sekolah, tentu membuat olahraga ini semakin digemari semua orang. Bola basket adalah olahraga untuk semua orang, walaupun bola basket adalah olahraga anak muda dengan pemain terbanyak pria remaja namun bola basket dimainkan juga oleh pria maupun wanita dari segala usia dan ukurn tubuh bahkan oleh mereka yang cacat, termasuk yang duduk di atas kursi roda.

Bola basket merupakan cabang olahraga yang semakin banyak digemari oleh masyarakat terutama di kalangan generasi muda. Hal ini dapat dilihat dari semakin meningkatnya minat para pelajar mulai dari sekolah dasar, sekolah menengah hingga ke bangku perkuliahan yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket di sekolah maupun berlatih di klub-klub bola basket. Selain itu perkembangan bola basket juga didukung oleh banyaknya event-event pertandingan yang diselenggarakan secara regular pada tingkat-tingkat umur tertentu, mulai dari yang berskala kecil, seperti: Pertandingan antar untuk tingkat SMP, HSBL dan DBL untuk pelajar SMA, LIBAMA untuk mahasiswa hingga kompetisi NBL (National Basketball League) yang berskala nasional. Melalui kegiatan olahraga bola basket ini para remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial sekalipun.

Bola basket adalah olahraga berkelompok yang terdiri dari dua tim yang beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola kedalam keranjang milik lawan. Bola basket sangat cocok untuk dimainkan karena bias dilakukan diruangan terbuka dan di ruang tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut.

Untuk dapat melakukan permainan bola basket maka perlu penguasaan teknik dasar bola basket yang baik, tekniknya meliputi *dribble*, *passing*, *shooting*. Teknik *shooting* merupakan yang dominan dan mempunyai peranan yang vital dalam permainan bola basket, sehingga wajar jika dalam pembelajaran bola basket dijadikan fokus utama pembelajaran. Salah satu jenis *shooting* yang harus dilatih adalah *lay up shoot*. Tembakan *lay up* adalah hal yang harus di pelajari dalam olahraga bola basket. Dalam situasi persaingan jenis tembakan biasa dilakukan pemain baik dengan tangan kanan maupun dengan tangan kiri". Teknik *lay up shoot*

merupakan teknik yang sangat fundamental dalam permainan bola basket. Karena poin yang dihasilkan dari *lay up shoot* merupakan yang tertinggi dibandingkan dari jenis *shooting* yang lain seperti *free throw* atau *three poin shoot*.

Berdasarkan pengamatan terhadap kegiatan tim bola basket yang ada di SMAN 1 Rengat, walaupun dalam penelitian ini tidak diarahkan untuk melihat perbedaan suatu keterampilan, tetapi secara kasat mata jelas terlihat adanya perbedaan tingkat dalam penguasaan keterampilan teknik dasar *lay up shoot* bola basket. Ada yang sudah bagus, sedang, dan ada yang belum menguasai teknik *lay up shoot* secara optimal. Seperti terlihat ketika melakukan *lay up shoot*, banyak gerakan teknik yang tidak tepat sehingga tingkat akurasinya juga rendah. Terlihat juga tidak adanya koordinasi mata tangan dan tangan dalam melakukan *lay up shoot* sehingga bolanya sering melenceng dari ring (*airball*). Masih banyak siswa yang melakukan kemampuan *lay up shoot* dengan koordinasi yang kurang dinamis dan terkesan kaku ketika melakukannya. Kemudian ada juga bola hasil *lay up shoot* tidak sampai menyentuh ring. Ini bisa disebabkan karena siswa belum memiliki kekuatan otot lengan yang prima atau bagus. Bola yang akan di masukan ke ring mengenai bibir ring sehingga memantul keluar keranjang (Ring) bola basket, sehingga memudahkan lawan untuk langsung mengambil bola dengan melakukan *rebound*. Selain itu pelatih menerapkan latihan-latihan *lay up shoot* yang tidak bervariasi, akibatnya timbul rasa malas sehingga siswa tidak termotivasi lagi berlatih karena mengalami kebosanan.

METODE PENELITIAN

Adapun Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi, menurut Kusumawati (2015) penelitian hubungan atau (asosiatif) dapat berupa hubungan simetris, kuasal (sebab akibat), atau hubungan timbal balik, yaitu dari variable bebas (X_1) adalah kekuatan otot lengan, (X_2) adalah koordinasi mata tangan dengan variable terikat (Y) adalah *Lay Up Shoot*. . Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah siswa putra SMAN 1 Rengat yang berjumlah 12 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kekuatan otot lengan dengan push up, tes koordinasi mata – tangan, serta tes hasil lay up shoot. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji nilai korelasi ganda

PEMBAHASAN

Data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah data Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Hasil *Lay Up Shoot* Bola Basket Putra SMA Negeri 1 Rengat. Adapun tes yang digunakan adalah tes Push Up 60 detik, tes lempar tangkap bola kasti 10 kali, tes kemampuan Lay Up Shoot 10 kali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian dibawah ini:

1. Data Tes Kekuatan Otot Lengan Push Up 60 Detik (X_1) Pada Siswa Putra SMAN 1 Rengat

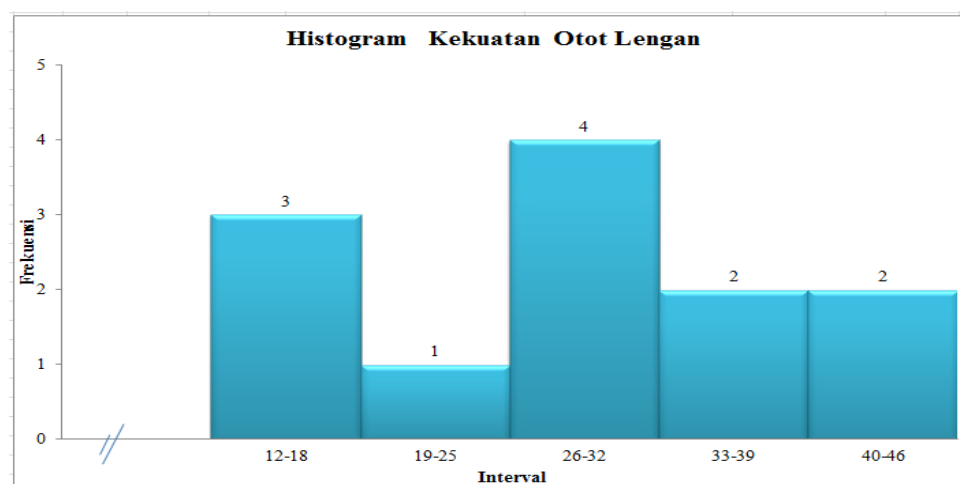
Berdasarkan hasil tes kekuatan otot lengan terhadap pada siswa putra SMAN 1 Rengat. Diperoleh kekuatan otot lengan terendah yang dicapai siswa adalah 12 dan kekuatan otot lengan tertinggi adalah 45, nilai rata-rata = 28.42, simpangan baku atau stdv = 10.60, median atau nilai tengah = 29.50 dari sampel yang berjumlah 12 orang.

Sebaran data kekuatan otot lengan pada siswa putra SMAN 1 Rengat disajikan dalam daftar distribusi frekuensi nilai dengan jumlah kelas sebanyak 5 dan panjang kelas 7 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 12-18 terdapat 3 orang atau 25%, pada kelas interval kedua pada rentang 19-25 terdapat 1 orang atau 8.33%, pada kelas interval ketiga pada rentang 26-32 terdapat 4 orang atau 33.33%, pada kelas interval keempat pada rentang 33-39 terdapat 2 orang atau 16.67%, dan pada kelas interval kelima pada rentang 40-46 terdapat 2 orang atau 16.67%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan (X_1) Pada Siswa Putra SMAN 1 Rengat

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	12 - 18	3	25,00%
2	19 - 25	1	8,33%
3	26 - 32	4	33,33%
4	33 - 39	2	16,67%
5	40 - 46	2	16,67%
Jumlah		12	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari kekuatan otot lengan pada siswa putra SMAN 1 Rengat dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



Grafik 1. Histogram Sebaran Data Kekuatan Otot Lengan (X_1) Pada Siswa Putra SMAN 1 Rengat

2. Data Tes Koordinasi Mata - Tangan Lempar Tangkap Bola Kasti 10 Kali (X_2) Pada Siswa Putra SMAN 1 Rengat

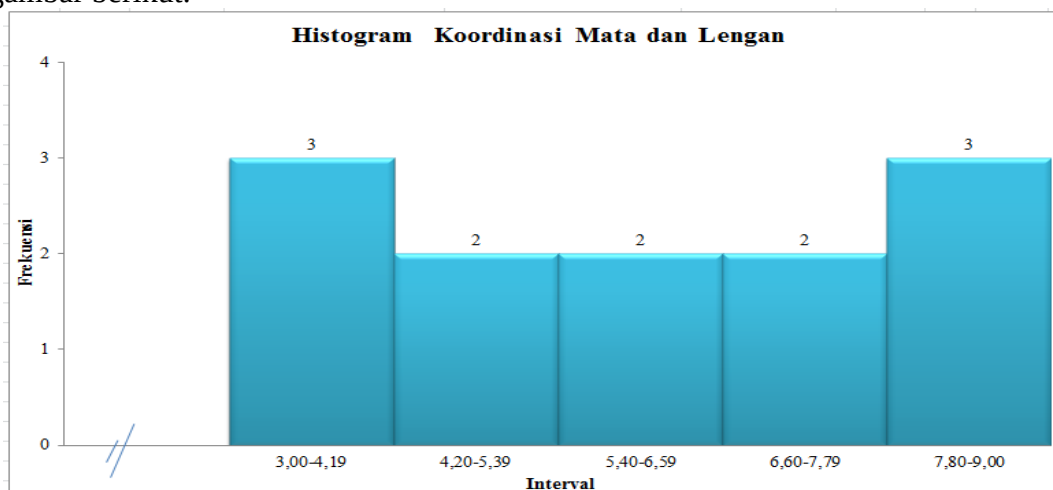
Pengukuran terhadap koordinasi mata - tangan, diperoleh koordinasi mata - tangan terendah yang dicapai adalah 3 dan koordinasi mata - tangan maksimal adalah 9 dengan nilai rata-rata = 6.08, simpangan baku = 1.98, median atau nilai tengah = 6 dan modus atau nilai yang sering muncul = 5 dari sampel yang berjumlah 12 orang.

Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel distribusi frekuensi nilai dengan banyak kelas 5, panjang kelas adalah 1.20 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 3.00-4.19 terdapat 3 orang atau 25%, pada kelas interval kedua pada rentang 4.20-5.39 terdapat 2 orang atau 16.67%, pada kelas interval ketiga pada rentang 5.40-6.59 terdapat 2 orang atau 16.67%, pada kelas interval keempat pada rentang 6.60-7.79 terdapat 2 orang atau 16.67%, pada kelas interval kelima pada rentang 7.80-9.00 terdapat 3 orang atau 25%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata - Tangan (X₂) Pada Siswa Putra SMAN 1 Rengat

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	3,00 - 4,19	3	25,00%
2	4,20 - 5,39	2	16,67%
3	5,40 - 6,59	2	16,67%
4	6,60 - 7,79	2	16,67%
5	7,80 - 9,00	3	25,00%
Jumlah		12	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari koordinasi mata - tangan dapat ditunjukkan pada gambar berikut.



Grafik 2. Histogram Frekuensi Data Koordinasi Mata - Tangan (X₂) Pada Siswa Putra SMAN 1 Rengat

3. Data Tes Hasil *Lay Up Shoot* Bola Basket (Y) Pada Siswa Putra SMAN 1 Rengat

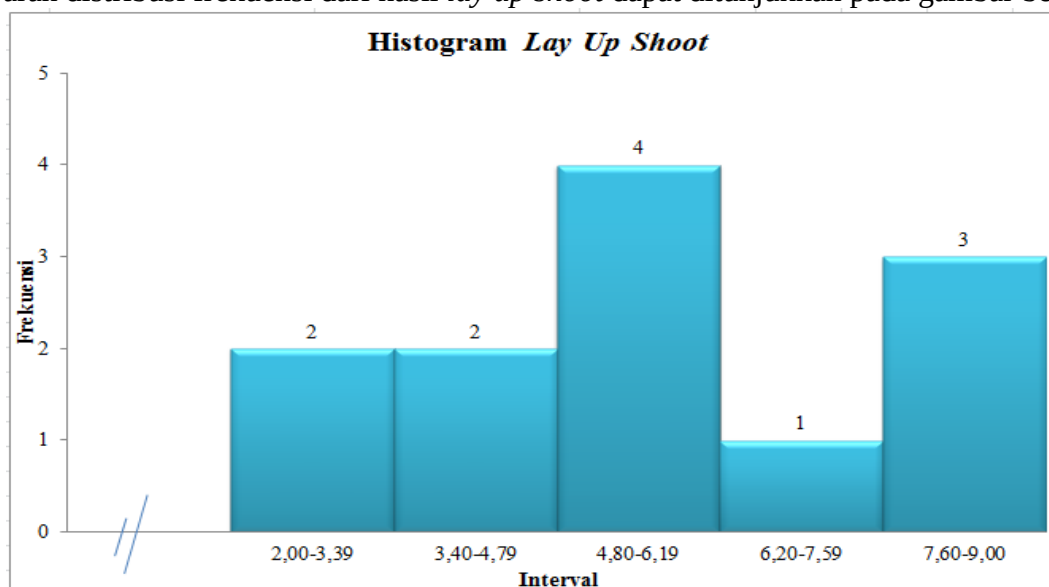
Berdasarkan hasil perhitungan terhadap hasil *lay up shoot*, nilai terendah yang diperoleh siswa adalah 2 dan nilai tertinggi adalah 9 dengan nilai rata-rata = 5.67, simpangan baku = 2.27, median atau nilai tengah = 5.50, dan modus atau nilai yang sering muncul = 9 dari sampel yang berjumlah 12 orang.

Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel distribusi frekuensi nilai dengan banyak kelas 5 dan panjang kelas 1.40 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 2.00-3.39 terdapat 2 orang atau 16.67%, pada kelas interval kedua pada rentang 3.40-4.79 terdapat 2 orang atau 16.67%, pada kelas interval ketiga pada rentang 4.80-6.19 terdapat 4 orang atau 33.33%, pada kelas interval keempat pada rentang 6.20-7.59 terdapat 1 orang atau 8.33%, pada kelas interval kelima pada rentang 7.60-9.00 terdapat 1 orang atau 25%,. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi *Lay Up Shoot* Bola Basket (Y) Pada Siswa Putra SMAN 1 Rengat

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	2,00 - 3,39	2	16,67%
2	3,40 - 4,79	2	16,67%
3	4,80 - 6,19	4	33,33%
4	6,20 - 7,59	1	8,33%
5	7,60 - 9,00	3	25,00%
Jumlah		12	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari hasil *lay up shoot* dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



Grafik 3. Histogram Frekuensi Daya Lay Up Shoot Pada Siswa Putra SMAN 1 Rengat

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis, yang menjadi variabel X_1 adalah kekuatan otot lengan, X_2 adalah koordinasi mata - tangan yang menjadi variabel Y adalah hasil *lay up shoot*. Data yang telah diperoleh dan dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dari penelitian yang telah dilakukan. Adapun hipotesis yang akan diuji yaitu:

- 1) Terdapat hubungan kekuatan otot lengan terhadap hasil *lay up shoot* bola basket pada siswa putra SMAN 1 Rengat.
- 2) Terdapat hubungan koordinasi mata dan tangan terhadap hasil *lay up shoot* bola basket pada siswa putra SMAN 1 Rengat.
- 3) Terdapat hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata - tangan terhadap hasil *lay up shoot* bola basket pada siswa putra SMAN 1 Rengat.

Ketiga hipotesis yang ada di atas diuji kebenarannya dengan ketentuan jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka hipotesis diterima. Berdasarkan hasil dari perhitungan diketahui bahwa besar nilai pada korelasi hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil *lay up shoot* pada siswa putra SMAN 1 Rengat

didapat nilai $r_{hitung} = 0,676 > r_{tabel} = 0,576$ dengan kategori kuat serta nilai hubungan sebesar 37,70%. Ini berarti hipotesis pertama diterima.

Kemudian dari hasil perhitungan nilai korelasi pada hubungan koordinasi mata - tangan dengan hasil *lay up shoot* pada siswa putra SMAN 1 Rengat didapat nilai $r_{hitung} = 0,614 > r_{tabel} = 0,576$ dengan kategori kuat serta nilai hubungan sebesar 45,70%. Ini menandakan bahwa hipotesis yang kedua juga diterima.

Selanjutnya berdasarkan hasil dari perhitungan nilai korelasi pada hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata - tangan dengan hasil *lay up shoot* pada siswa putra SMAN 1 Rengat secara simultan adalah 0,682 dengan kategori kuat. Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan kaidah pengujian sebagai berikut:

Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka signifikan

Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka tidak signifikan

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa didapati $r_{hitung} = 0,682$. Pada taraf signifikan 5% didapati $r_{tabel} = 0,576$. dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0,682 > 0,576$. Hal ini menunjukkan adanya korelasi antara variabel X_1 dan X_2 ke variabel Y atau terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan koordinasi mata - tangan terhadap hasil *lay up shoot* pada siswa putra SMAN 1 Rengat. Sehingga hipotesis yang ketiga juga diterima.

Setelah diketahui adanya nilai korelasi, maka dapat dilanjutkan untuk mengetahui nilai persentase hubungan dari kekuatan otot lengan dan koordinasi mata - tangan terhadap hasil *lay up shoot* pada siswa putra SMAN 1 Rengat dengan rumus $KD = r^2 \times 100\% = 0,682^2 \times 100\% = 46,51\%$.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan kekuatan otot lengan terhadap hasil *lay up shoot* bola basket di SMAN 1 Rengat $r_{hitung} = 0,614 > r_{tabel} 0,576$.
2. Terdapat hubungan koordinasi mata - tangan terhadap hasil *lay up shoot* bola basket di SMAN 1 Rengat sebesar $r_{hitung} = 0,676 > r_{tabel} 0,576$.
3. Terdapat hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata - tangan terhadap hasil *lay up shoot* bola basket di SMAN 1 Rengat sebesar 72,76% dan sisanya sebesar 27,24% dengan nilai $r_{hitung} = 0,682 > r_{tabel} 0,576$.

REFERENSI

- Adii, Y., Wandik, Y., & Putra, M. F. P. (2023). Permainan bola basket: sebuah tinjauan konseptual singkat. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 277-282.
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16468>
- Ahmadi, N. (2007). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Amber, V. (2013). *Petunjuk untuk pelatih & pemain bola basket*. Bandung: Pionir Jaya.
- Candra, O. (2017). Pengaruh Metode Kooperatif Terhadap Keterampilan Bermain Bolabasket Pada Siswa Puteri Kelas VIII di SMP Negeri 9 Pekanbaru. *Journal Sport Area*, 2(1), 45.
[https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).452](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).452)
- Depdiknas, P. B. (2002). Kamus besar bahasa Indonesia. In *Jakarta: Balai Pustaka*.
- Fajar, G., & Neldi, H. (2024). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan

Dengan Kemampuan Lay Up Shoot Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek. *Jurnal JPDO*, 7(12), 2765-2773. <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.12.2024.1040>

- Hall, W. (2000). *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik dan Trik*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Handayani, W. (2018). Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Ketepatan Hasil Servis Forehand Dalam Permainan Bulutangkis Pada Peserta Ekstrakurikuler Di Sma Negeri 2 Kayuagung. *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 16(2), 256. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v16i2.2052>
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung: Alfabeta.
- Kusnadi, N., & Hartadji, H. (2015). Ilmu Kepeleatihan Lanjutan. In *Tasikmalaya: Universitas Siliwangi*.
- Mahyuddin, R., & Sudirman, A. (2021). Korelasi Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Shooting Bola Basket. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2), 96–101. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.305>
- Mertayasa, K., Rahayu, S., & Soenyoto, T. (2017). 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 SE-Articles). <https://doi.org/10.15294/jpes.v5i1.13275>
- Mylsidayu, A. (2015). Ilmu kepeleatihan. Bekasi: Percetakan Equator.
- Oliver, J. (2007). *Dasar-Dasar Bolabasket*. Human kinetics, alih bahasa. Wawan Eko Yulianto. Bandung: Pakar Raya.
- PERBASI. (2004). Bola Basket untuk Semua. *Jakarta:PB PERBASI*.
- 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)
- Suryadi, D., Suganda, M. A., Samodra, Y. T. J., Wati, I. D. P., Rubiyatno, R., Haïdara, Y., ... Saputra, E. (2023). Eye-Hand Coordination and Agility with Basketball Lay-Up Skills: A Correlation Study in Students. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 3(1), 60–71. <https://doi.org/10.53863/mor.v3i1.681>
- Sugiyono. (2008). Metode penelitian pendidikan: (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D). Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: CV 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>
- Tangkudung, J. (2006). *Ilmu Faal (Fisiologi)*. Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya.

- Wanena, T. (2018). Kontribusi power otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan jump shot bola basket pada mahasiswa FIK Uncen tahun 2017. *Journal Power Of Sports*, 1(2), 8-13. <https://doi.org/10.25273/jpos.v1i2.2250>
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Wirasasmita, Ricky. (2014). *Anatomi Tubuh*, Bandung. Alfabeta.
- Wissel, H. (2000). *Bolabasket*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.