

Perbandingan *Lay Up Shoot* Menggunakan Tangan Kanan dan Tangan Kiri Terhadap Atlet Bola Basket Club SMBC Kota Lubuklinggau

Nadia¹, M. Shudy², Erick Salman³

Universitas PGRI Silampari

Coresponding Email Autor : nadiagaming0@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan *lay up shoot* menggunakan tangan kanan dan tangan kiri terhadap atlet bola basket Club SMBC Kota Lubuklinggau. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode penelitian *non-eksperiment* dan desain penelitian komparatif. Dalam penelitian ini bermaksud untuk memberi gambaran informasi apakah ada perbandingan latihan *shooting* menggunakan tangan kanan dan tangan kiri terhadap hasil *lay up shoot* bola basket atlet Club SMBC Kota Lubuklinggau. Populasi seluruh pemain berjumlah 20 pemain dan teknik pengambilan sampel *total sampling* berjumlah 20 pemain, terdiri dari 10 pemain tangan kanan dan 10 pemain tangan kiri. Teknik pengumpulan data menggunakan survey, tes, dan pengukuran. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemain dengan tangan kanan memiliki rerata *lay up shoot* 9,90. Pemain dengan tangan kiri memiliki rerata *lay up shoot* 7,40. Berdasarkan hasil uji beda hasil *lay up shoot* antara tangan kanan dan tangan kiri diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,03 lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Oleh karena nilai ($p < 0,05$), dan t hitung (3,449) lebih besar dari t tabel (2,101) maka dapat disimpulkan bahwa hasil *lay up shoot* tangan kanan tergolong sedang, sedangkan *lay up shoot* tangan kiri tergolong rendah, dan terdapat perbedaan yang signifikan antara keduanya, di mana *lay up shoot* tangan kanan lebih baik dibandingkan dengan *lay up shoot* tangan kiri pada atlet basket club SMBC Kota Lubuklinggau.

Kata Kunci: *Lay up shoot*, tangan kanan dan kiri, bola basket

Abstract

This study aims to determine the comparison lay up shoot exercises using the right and left hands to the basketball results of Club SMBC athletes in Lubuklinggau City. This type of research is quantitative with non-experimental research methods and comparative research designs. In this study, it intends to provide an overview of information whether there is a comparison of shooting exercises using the right and left hands to the results of basketball lay-up shoots of Club SMBC athletes in Lubuklinggau City. The population of all players is 20 players and the total sampling technique is 20 players, consisting of 10 right-handed players and 10 left-handed players. Data collection techniques use surveys, tests, and measurements. Data analysis techniques use normality tests, homogeneity tests, and hypothesis tests. The results showed that right-handed players had an average lay up shoot of 9.90. The left-handed player has a lay-up shot average of 7.40. Based on the results of the difference

in lay up shoot results between the right hand and the left hand, a significance value of 0.03 is obtained smaller than 0.05 ($p < 0.05$). Because the value ($p < 0.05$), and t count (3.449) is greater than t table (2.101), it can be concluded that the results of the right hand lay up shoot are classified as medium, while the left hand lay up shoot is low, and there is a significant difference between the two, where the right hand lay up shoot is better than the left hand lay up shoot in basketball club athletes SMBC Lubuklinggau City.

Keywords : *Lay up shoot, right and left hand.*

Pendahuluan

Olahraga merupakan satu bidang ilmu yang sangat penting dari sekian bidang ilmu penting lainnya, karena dengan berolahraga seseorang akan mendapatkan kebugaran bagi tubuh. Olahraga dibagi menjadi dua kalimat yaitu olah dan raga, olah berarti proses sedangkan raga adalah tubuh atau yang berkaitan dengan fisik. Olahraga juga memberikan suatu kesenangan yang berdampak pada sisi psikologis seseorang (Akbar, 2019).

Pembinaan olahraga merupakan suatu bagian dan upaya untuk peningkatan kualitas manusia Indonesia yang ditujukan pada peningkatan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan dan percaya diri, melihat kutipan di atas maka suatu organisasi ataupun wadah perkumpulan olahraga harus ada pembinaan agar nantinya dapat menghasilkan suatu prestasi yang bagus, dan diharapkan dalam melakukan pembinaan harus melihat pada individu pemain atau atlet baik pertumbuhan maupun perkembangannya.

Dalam upaya meningkatkan prestasi maka perlu ada nya pembinaan, hal ini dijelaskan dalam Undang- undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional. Dalam BAB I Pasal I ayat 13 yang berbunyi bahwa “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan kutipan di atas menjelaskan bahwa prestasi ditentukan oleh pembinaan melalui latihan yang maksimal secara sistematis dan berkelanjutan. Salah satu olahraga prestasi yang aktif melakukan pembinaan salah satunya yaitu cabang olah raga bola basket. Dimana olahraga bola basket itu sering diperlombakan dalam ajang event pertandingan baik tingkat daerah, provinsi, nasional, hingga internasional. Dari berbagai teknik yang ada *lay up shoot* menjadi salah satu teknik faktor pendukung dalam keberhasilan prestasi atlet itu sendiri. Untuk mencapai prestasi tersebut maka pelatih harus melengkapi kebutuhan dari atlet itu sendiri dimulai dari program latihan yang menjadi pendukung atlet dalam membina prestasi seperti melatih kelincahan, kecepatan, kerja sama team, dan kondisi fisik dari kondisi aerobik maupun anaerobik karena dari program latihan tersebut bisa meningkatkan kondisi fisik atlet sehingga mampu bermain dengan memberikan hasil yang terbaik.

Bola basket merupakan olahraga yang sudah dikenal oleh banyak orang. Meskipun aturan-aturan dalam permainan bolabasket terbilang cukup rumit dan sulit dipahami, namun banyak orang yang menyukai dan memainkan olahraga ini. Permainan bola basket di Indonesia sudah dikenal dan dimainkan sejak lama,

baik oleh kalangan tua maupun muda, laki-laki maupun perempuan. Menembak merupakan faktor teknik yang sangat penting dalam permainan bolabasket, karena kemenangan dalam pertandingan ditentukan oleh jumlah keberhasilan tembakan yang dibuat oleh satu regu. Dengan kata lain regu yang lebih banyak mengumpulkan poin dari total tembakan yang berhasil akan memenangkan pertandingan. Semakin dekat dengan ring basket, semakin besar kesempatanmu untuk melakukan tembakan. Statistik tidak pernah berbohong. Statistik mengungkapkan bahwa para penembak tiga angka terbaik pun hanya berhasil 40 hingga 45 persen dari usaha lemparan tiga angka mereka.

Persentase tembakan tertinggi adalah tembakan dalam, seperti *lay up*. Para pemain bolabasket yang melakukan sebagian tembakan mereka dari posisi yang dekat dengan ring basket biasanya memiliki ketepatan tembakan paling tinggi (persentase bola masuk), 55 hingga 60 persen berhasil dari semua usaha tembakan mereka (Jon Oliver, 2007:13). Salah satu teknik menembak jarak dekat dalam permainan bolabasket adalah teknik *lay up shoot*. *Lay up shoot* adalah jenis tembakan yang dilakukan dengan sedekat mungkin dengan keranjang basket yang didahului dengan lompat-langkah-lompat.

Tembakan *lay up* dapat didahului dengan berlari, menggiring, atau memotong kemudian berlari dan menuju ke arah ring basket. Tembakan *lay up shoot* memiliki tingkat kesulitan dan kompleksitas yang tinggi karena mencakup beberapa unsur: pandangan, keseimbangan, posisi tangan, persejajaran siku, irama menembak, follow through (Wissel, 2004 : 46). Agar dapat melakukan tembakan *lay up shoot* yang baik diperlukan upaya pelatihan yang sistematis, kontinyu, progresivitas dan pembinaan yang terarah dengan jelas.

Salah satu klub bola basket yang aktif klub bola basket yang aktif melakukan pembinaan di kota Lubuklinggau yaitu Sunday morning basket ball club (SMBC) Klub ini bermarkas latihan di lapangan basket SMK Negeri 1 Lubuklinggau, yang di latih oleh Bapak Haryanto atau yang akrab di sapa dengan bang yanto, ia mengatakan dengan jadwal latihan 4 kali dalam satu minggu yakni Senin, Rabu dan Jum'at dimulai dari jam 16.00 Wib. Untuk hari minggu di mulai dari jam 07.00 Wib sampai dengan selesai, ujar bang yanto pelatih SMBC Kota Lubuklinggau.

Berdasarkan kenyataan yang ada dilapangan dari observasi peneliti bahwa menemukan permasalahan yang didapatkan dilapangan masih banyak pemain yang melakukan kesalahan pada saat melakukan *lay up shoot* pada permainan bola basket. Hal ini terlihat ketika pemain melakukan *lay up shoot* dan hasil nya banyak yang tidak tepat pada sasaran, misalnya bola tidak sampai ke *ring*, bola melenceng, bahkan bola tidak lurus kearah ring dan saat pemain melakukan tembakan atau fase-fase persiapa langkah kaki nya tidak sesuai dengan loncatan *lay up shoot* hingga bola basket tidak masuk kedalam ring, serta bisa terjadi pelanggaran saat pemain melakukan *lay up shoot* ketika lawan mendorong atau memegang pemain hingga terjadi foul . Hal ini disebabkan karena masih kurangnya kemampuan pemain dalam teknik melakukan *lay up shoot* menggunakan tangan kiri dan tangan kanan yang baik dan benar.

Di sisi lain sarana dan prasarana dalam latihan tersebut sudah termasuk cukup untuk latihan yang efektif, dalam segi prestasi Sunday morning basket ball club (SMBC) Lubuklinggau sebenarnya sudah cukup baik di buktikan dengan dapat menjuarai di berbagai macam *tournament* yaitu pada tahun 2018 mendapat juara

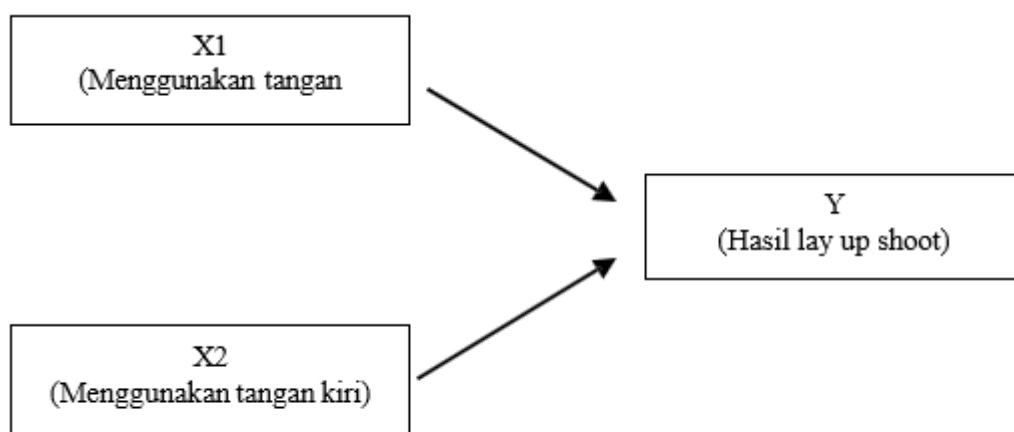
harapan satu pada event yang di selenggarakan di SMA Negeri 4 kota Lubuklinggau, dan mendapatkan juara tiga pada *tournament* yang di selenggarakan di lapangan kompi, dari segi proses latihan dalam satu minggu melakukan pertemuan 4 kali, proses latihan yang dilakukan yaitu pertama melakukan pemanasan selama 10 menit setelah melakukan pemanasan mereka mulai melakukan latihan dasar dalam bola basket seperti *passing*, *shotting* dan *dribbling* kemudian mereka di bagi dalam dua tim untuk melakukan permainan bola basket atau *game*.

Melihat dari Permasalahan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Perbandingan *Lay-Up Shoot* menggunakan tangan kanan dan tangan kiri terhadap atlet bola basket club SMBC kota lubuklinggau”

Metodologi

Pada dasarnya metode penelitian dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2014:107), metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat dalam meneliti suatu populasi atau sampel penelitian. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah mendeskripsikan, meneliti, dan menjelaskan sesuatu yang dipelajari apa adanya, dan menarik kesimpulan dari fenomena yang dapat diamati dengan menggunakan angka-angka.

Dalam penelitian kuantitatif metode penelitian yang digunakan adalah *non-eksperiment*. Pada penelitian *non-eksperiment* terutama pada kausal komparatif, yaitu suatu penelitian dimana peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan atau melakukan manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala (Maksum, 2012:104). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah komparatif, yaitu membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok sampel lainnya. Pada penelitian ini ditujukan untuk membandingkan *Lay-Up Shoot* menggunakan tangan kanan dan tangan kiri terhadap atlet bola basket club SMBC kota lubuklinggau. Variabel bebas yang digunakan yaitu *lay up shoot*, variabel terikat yang digunakan yaitu menggunakan tangan kanan dan tangan kiri. Data yang diperoleh yakni untuk mencari Perbandingan *Lay-Up Shoot* menggunakan tangan kanan dan tangan kiri terhadap atlet bola basket club SMBC kota lubuklinggau dari nilai tes *Multi-stage Fitness Test* (*Bleep Test*).



Gambar 3. 1 Rancangan Penelitian
(Prasetya, 2016)

Hasil dan Pembahasan

Variabel dalam penelitian ini yaitu variabel bebas (*lay-up shoot* tangan kanan dan *lay-up shoot* tangan kiri) dan variabel terikat (*lay-up shoot*), yang diungkapkan dengan tes *lay-up* atau. Masing-masing variabel bebas (*lay-up shoot* tangan kanan dan *lay-up shoot* tangan kiri) melakukan tes *lay-up shoot* sesuai dengan tangan terkuat pemain. Hasil selengkapnya disajikan sebagai berikut: Apabila ditampilkan dalam distribusi frekuensi nilai *lay-up shoot* tangan kanan atlet basket club SMBC Kota Lubuklinggau dapat dilihat pada table 4.2 sebagai berikut:

Tabel 1. Deskriptif statistik data Nilai Lay-Up Shoot Tangan Kanan Atlet Basket Club SMBC Kota Lubuklinggau

No	Kategori	Jumlah	Frekuensi
1	Sangat Baik (13)	0	0%
2	Baik (11-12)	3	30%
3	Sedang (9-10)	6	60%
4	Rendah (7-8)	1	10%
5	Sangat Rendah(5-6)	0	0%
Jumlah		10	100%

Data penelitian untuk mengetahui nilai *lay-up shoot* tangan kanan atlet basket club SMBC Kota Lubuklinggau dilakukan tes *lay-up shoot*. Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa *lay-up shoot* tangan kanan atlet basket club SMBC Kota Lubuklinggau berada pada kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 orang), “baik” sebesar 30% (3 orang), “sedang” sebesar 60% (6 orang), “rendah” sebesar 1% (1 orang), dan “sangat rendah” sebesar 0% (0 orang).

Tabel 2. Deskriptif statistik data Nilai Lay-Up Shoot Tangan Kiri Atlet Basket Club SMBC Kota Lubuklinggau

No	Kategori	Jumlah	Frekuensi
1	Sangat Baik (13)	0	0%
2	Baik (11-12)	1	10%
3	Sedang (9-10)	1	10%
4	Rendah (7-8)	5	50%

5	Sangat Rendah(5-6)	3	30%
	Jumlah	10	100%

Data penelitian untuk mengetahui nilai *lay-up shoot* tangan kanan atlet basket club SMBC Kota Lubuklinggau dilakukan tes *lay-up shoot*. Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa *lay-up shoot* tangan kanan atlet basket club SMBC Kota Lubuklinggau berada pada kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 orang), “baik” sebesar 10% (1 orang), “sedang” sebesar 10% (1 orang), “rendah” sebesar 50% (5 orang), dan “sangat rendah” sebesar 30% (3 orang).

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbandingan *Lay-Up Shoot* menggunakan tangan kanan dan tangan kiri terhadap atlet bola basket club SMBC kota lubuklinggau. Dari hasil penelitian dan pengolahan data diperoleh rata-rata *lay-up shoot* tangan kanan pada atlet basket SMBC Kota Lubuklinggau adalah 9,90, sedangkan untuk standar deviasi adalah 1,197. Untuk *lay-up shoot* tangan kiri diperoleh nilai rata-rata adalah 7,40 dan nilai standar deviasi adalah 1,955.

Dari kedua hasil tersebut kemudian dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan Shapiro Wilk dan Kolmogorov Smirnov. Hasil perhitungan menggunakan Shapiro Wilk diperoleh *lay-up shoot* tangan kanan 0,691 dan *lay-up shoot* tangan kiri 0,394. Sedangkan hasil perhitungan menggunakan Kolmogorov Smirnov diperoleh *lay-up shoot* tangan kanan 0,200 dan *lay-up shoot* tangan kiri 0,200. Maka kedua data berdistribusi normal karena lebih besar dari 0,05. Kemudian mencari homogenitas (*test of homogeneity of varians*) hasil yang diperoleh data *lay-up shoot* tangan kanan dan *lay-up shoot* tangan kiri pada atlet Basket SMBC Kota Lubuklinggau adalah 0,321.

Ahmadi (2007: 18) usaha memasukan bola ke keranjang diistilahkan dengan shooting, dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan, dan *lay up*. Berdasarkan Perbasi (2010:18) tembakan lay up adalah ketika bola dilesatkan dari bawah masuk ke dalam keranjang lawan dengan satu atau kedua tangan. Dalam situasi persaingan, jenis tembakan ini harus biasa dilakukan pemain baik dengan tangan kanan maupun kiri. Tembakan *lay up* adalah tembakan yang paling efektif, sebab dilakukan dari jarak yang sedekat-dekatnya dengan ring basket yaitu dengan lay up membelakangi ring basket, lay up under basket (dibawah ring basket), lay uphook dan *lay up jump hook*, cara lain yang bisa dijadikan pilihan selain lay up biasa (Oliver, 2007: 16). *Lay up* adalah usaha memasukkan bola ke ring atau keranjang basket dengan dua langkah dan meloncat agar dapat meraih poin. Hasil analisis hasil shooting lay up menggunakan tangan kanan dan tangan kiri atlet basket club SMBC Kota Lubuklinggau menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara keduanya. Selisih rata-rata lay up shooting antara kedua kelompok sebesar 2,50. Hasil shooting lay up menggunakan tangan kanan termasuk dalam kategori sedang dengan jumlah rata-rata 9,90, sedangkan hasil shooting lay up menggunakan tangan kiri termasuk dalam kategori rendah dengan jumlah rata-rata 7,40. Hasil shooting lay up menggunakan tangan kanan lebih baik dibandingkan hasil shooting lay up menggunakan tangan kiri.

Berdasarkan hasil uji beda antara *lay up shoot* menggunakan tangan kanan lebih baik dibandingkan *lay up shoot* menggunakan tangan kiri diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,03 lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Oleh karena nilai ($p < 0,05$), dan t hitung (3,449) lebih besar dari t tabel (2.074) maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara keduanya, di mana hasil *lay up shoot* menggunakan tangan kanan lebih baik dibandingkan hasil *lay up shoot* menggunakan tangan kiri.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa hasil *lay up shoot* menggunakan tangan kanan memiliki nilai rata-rata sebesar 9,90 dan termasuk dalam kategori sedang, sedangkan hasil *lay up shoot* menggunakan tangan kiri memiliki nilai rata-rata sebesar 7,40 dan termasuk dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kemampuan *lay up shoot* menggunakan tangan kanan dan tangan kiri, di mana hasil *lay up shoot* menggunakan tangan kanan lebih baik dibandingkan dengan tangan kiri pada atlet basket Club SMBC Kota Lubuklinggau.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam penyusunan penelitian berjudul "*Perbandingan Lay Up Shoot Menggunakan Tangan Kanan dan Tangan Kiri*". Ucapan terima kasih disampaikan kepada pembimbing yang telah memberikan arahan dan masukan yang berharga, pengurus dan atlet Basket Club SMBC Kota Lubuklinggau yang telah bersedia menjadi subjek penelitian, serta pihak-pihak lain yang turut membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

Daftar Pustaka

- Akbar, M. F. U., 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.
- Aryanto, B. (2018). Pengaruh Latihan Medicine Ball Pass Terhadap Power Lengan Atlet Putra Ekstrakurikuler Bola Basket Sma Negeri 3 Yogyakarta The Effect Of Medicine Ball Pass Training Toward The Athletes Arm Power Of The Extracurricular Basketball At Sma Negeri 3 Yogyakarta. *Pend. Kepelatihan Olahraga-S1*, 9(1).
- Iqbal, M., Muryadi, A. D., & Dwijayanti, K. (2021). Perbedaan Pengaruh Latihan One Hand Set Shoot Dan Two Hand Set Shoot Terhadap Tembakan Bebas (Free Throw) Dalam Permainan Bola Basket Pada Atlet Balka Club Tahun 2020. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 7(2), 57-71.
- Julietta, S., & Sutisyana, A. (2022). Perbedaan Hasil Free Throw Menggunakan Satu Tangan Dan Dua Tangan Pada Atlet Basket Putri Klub Ratu Pateax Kota Bengkulu. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 240-252.

- Lorenza, Dodi. (2014). Pengaruh Latihan Mendaki Dan Menuruni Bukit Terhadap Kemampuan Lari Jarak Menengah 800 Meter Pada Siswa Putra Kelas V Dan Visd Negeri Ikaur Utara (Laporan Hasil Penelitian). Bengkulu: Fkip Unib
- Lukyani, L., & Agustina, R. S. (2020). *Buku Jago Bola Basket*. Ilmu Cemerlang Group.
- Majid, W., & Roesdiyanto, R. (2018). Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Shooting Bolabasket Menggunakan Metode Dril. *Indonesia Performance Journal*, 2(2), 111-116.
- Maulana, F. (2015). Perbandingan Latihan Set Shoot Pada Area Free Throw Dengan Menggunakan Repetisi Berubah Set Tetap Dan Repetisi Tetap Set Berubah Terhadap Hasil Free Throw Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Sma Negeri 1 Kajen Kabupaten Pekalongan Tahun 2013/20. *Active: Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreation*, 4(3).
- Mylsidayu, A. & Kurniawan, F. (2015) Ilmu Kepelatihan Dasar. Bandung: Alfabeta.
- Oliver, John. (2007). Dasar-dasar bola basket. Pakar Raya: PT Intan Sejati.
- Pasurney, L Paulus. (Terjemahan, 2001). Latihan Fisik Olahraga. Jakarta : Pusat Pengembangan Dan Penataran Bidang Penelitian Dan Pengembangan Koni Pusat.
- Prasetya, A. B. (2016). Tingkat Kemampuan Lay Up Shoot Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMK Leonardo Klaten. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 5(7).
- Prasetyo, D. E., Damrah, D., & Marjohan, M. (2018). Evaluasi Kebijakan Pemerintah Daerah Dalam Pembinaan Prestasi Olahraga. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 32-41.
- Prastowo, G., & Syam, A. R. (2014). Pengaruh Metode Pembelajaran Part Practice Terhadap Hasil Belajar Shooting Bola Basket (Studi Pada Siswa Kelas XI-IPS SMA Negeri 1 Cerme). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(3).
- Prayitno, J., & Winarno, M. E. (2021). Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di Sma Negeri Kota Malang. *Sport Science And Health*, 3(10), 808-813.